**План взаимодействия с детьми и родителями (удаленно) инструктора по физической культуре Черновой С.А.**

**по теме: «Счастливое детство!» (22.05.-29.05.2020 год)**

**второй группы раннего возраста.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды деятельности с детьми** | |
| 1 | **Утренняя гимнастика** | **Комплекс № 2 «Красивые сапожки»**  Шагают дружно наши ножки,  На них — красивые сапожки!  Идут сапожки по дорожке,  В них по лужам — тоже можно!  Не промокнут в дождь сапожки,  Сухими будут наши ножки!    1. «Шагают дружно наши ножки»  И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 3 - 4 раза.    2. «Красивые сапожки»  И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклониться, коснуться пальцами рук носков сапожек (по возможности), выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.    3.«Крепкие сапожки»  И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, кончиками пальцев постучать по носочкам сапожек, встать, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 3 – 4 раза.    4. «Прыгают ножки, скачут сапожки»  И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте с поворотом вокруг себя (2 раза в любую сторону) в чередовании с ходьбой. Повторить 2 раза.  «Напрыгались ножки, устали сапожки»  И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «устали». Повторить 3 раза. |
| 2 | **Подвижная игра** | *«***Доползи до погремушки»**. Описание игры: Дети сидят на стульчиках у одного конца наклонной доски, на другом конце, который повыше лежит игрушка. Взрослый предлагает детям доползти по мостику за игрушкой. Малыш доползает до игрушки и сползает с ней вниз |
| 3 | **Общие развивающие упражнения** | ОРУ: «Покажи, что выросло»  И.п.- ноги на ширине плеч, овощ прижать к себе. Вытянуть руки вперед, и.п.  «Положи в корзину».И.п.- ноги слегка расставлены, овощ к себе. Присесть, положить овощ на пол(в корзину), выпрямиться, присесть, взять, и.п.  «Угости друга».И.п.- сед на пятках, овощ в обеих руках внизу. Встать на колени, повернуться вправо(влево), вытянуть руки(угощаю), вернуться в и.п.  «Ай, да урожай!». Прыжки вокруг овощей на двух ногах в чередовании с ходьбой. |
| 4 | **Основные виды движений** | Ходьба*.* Мы шагаем, мы шагаем, дружно ноги поднимаем.  Побежали, побежали,  И ни капли не устали. |
| 5 | **Подвижная игра** | «Собери урожай» Рассыпаются овощи, дети под музыку собирают их в корзину. |
| 6 | **Гимнастика после дневного сна** | **Комплекс №2 "Ежата"**  1. "Ежата просыпаются" - И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх над головой, потянуться. Вернуться в и.п.    2. "Ежата выполняют зарядку" - И.п.: то же. Поднять согнутые в коленях ноги, обхватить колени руками. Вернуться в и.п.  3. "Ёжики отдыхают" - И.п.: то же. Повороты на левый-правый бок. Вернуться в и.п.  4. "Ёжики резвятся" - И.п.: то же. Поднять руки и ноги, потрясти ими. Вернуться в и.п.  5. Дыхательное упражнение "Дуем на лапки".  6. Ходьба по дорожкам здоровья. Закаливающие процедуры. |
| 7 | **Видео-зарядка для детей** | Зарядка для дошкольников - youtube.com- Олеся Петрова"- youtube.com |