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

**по теме: «Птицы рядом с нами» (01.04.-03.04.2020 год)**

**второй группы раннего возраста.**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | **Виды деятельности с детьми** |
| 1 | **Утренняя гимнастика** | **Комплекс №1 «Мячик»***Вводная часть*Ходьба обычная – идём по «мостику» (на носочках, руки в стороны) (20 сек)Бег обычный – «Надо спешить» (20 сек)Ходьба. Дыхательное упражнение – «Дуем на одуванчик» (20 сек)*Основная часть.* Комплекс ОРУ с мячом.1. «Подними мяч»И.П.: – ноги слегка расставлены, мяч внизу в обеих руках;Поднять мяч вверх, опустить вниз – и.п. (выполнить 5 раз).2. «Положи мяч»И.П.: – сидя, ноги в стороны, руки с мячом внизу;Наклониться вперёд, положить мяч между ног, выпрямиться, опустить руки, наклониться, взять мяч, выпрямиться – и.п. (выполнить 5 раз).3. «Приседания»И.П.: – ноги слегка расставлены, руки с мячом внизу;Присесть, положить мяч на пол между ног, выпрямиться, присесть, взять мяч, встать – и.п. (выполнить 5 раз).4. «Мой весёлый мяч!»И.П.: – ноги вместе, руки внизу, мяч на полу;Поскоки на месте на двух ногах около мяча (20 сек).*Заключительная часть*Ходьба обычная (20 сек)Бег обычный (20 сек)Ходьба. Дыхательное упражнение – «Дуем на одуванчик» (20 сек) |
| 2 | **Подвижная игра**  | **«Прокати мяч».** Описание игры:  Усадить детей в круг (диаметром 3—4 м) или полукруг. Ребенок сидит на полу, раздвинув ноги в стороны. Взрослый сидит в центре и катит мяч по очереди каждому ре­бёнку, называя при этом его имя. Ребенок ловит мяч, а потом катит его назад воспитателю. |
| 3 | **Общие развивающие упражнения** | *Козёл муку мелет,Коза подсыпает.*И.п.- ноги слегка расставлены, руки опущены. Вытянуть руки вперед, потереть пальцы друг о друга(сыпем муку), и.п.2*.А маленькие козляткиРаботают без оглядки.*И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Присесть, соединить ладони(набрали муку), выпрямиться, опустили руки(высыпали в мешок)3.*Мешки насыпают,Домой отправляют.*И.п.- сидя на полу, упор руками за спиной. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к себе, обнять руками(мешок), вернуться в и.п.*4. Выпал частый дождик.Ливмя льёт, поливает,Белую капустку заливает.*Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой. |
| 4 | **Основные виды движений** | Прыжки вверх с касанием предмета. |
| 5 | **Подвижная игра** | «Мяч в кругу»*. Описание:* На площадке из веревочки сделан большой круг. Дети с мячом в руках стоят вокруг круга на расстоянии 1м. По сигналу «Раз, два, три бросили» дети выполняют бросок мяча вперед в круг снизу двумя руками. По второму сигналу «Собрали» дети шагом идут за своим мячом и возвращаются на свое место за круг.*Правила:* Бросок мяча выполнять строго по команде. Собирать мячи шагом. |
| 6 | **Гимнастика после дневного сна**  | Наступила весна, теплое время года. Просыпается все — природа, насекомые. Давайте представим, что мы с вами — жучки-паучки. Нам хорошо от теплого солнца.    1.«Потянулись жучки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Хорошо потянуться — руки в стороны. Повторить три раза; темп медленный.    2. «Проснулись глазки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.  Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно (10 с); темп умеренный.    3. «Проснулись ушки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Растирать уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла (10 с); темп умеренный.   4. «Проснулись лапки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять перед собой вытянутые вперед руки, потрясти ими. Затем поднять ноги и тоже потрясти ими (10 с); темп быстрый.   5. «Жучки греются на солнышке». И. п. — лежа на спине, :и вдоль туловища. 1 — поворот на живот. 2 — поворот на спину. Повторить пять раз; темп умеренный.   6. «Жучки  готовятся к прогулке».  И. п. — сидя, руки в упоре за спиной.  Поднять правую  ногу,  согнутую колене.  Опустить.  Поднять левую ногу,  согнутую в колене. Опустить.   Повторить  четыре  раза;  темп  умеренный.   7. «Жучки идут на прогулку». Ходьба на месте, по дорожкам здоровья.8. Закаливающие процедуры |
| 7 | **Видео-зарядка для детей** | Радужная неделька"- youtube.com |