**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 козлятки Работают 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 |