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

**по теме: «Этот День Победы» (27.04.-30.04.2020 год)**

**подготовительных к школе групп.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды деятельности с детьми** | |
| 1 | **Утренняя гимнастика** | Ходьба и бег змейкой между предметов.  И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. I — мах обручем вперед; 2 — мах обручем назад; 3 — мах обручем вперед с передачей обруча в левую руку. То же левой рукой (6 раз).  И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз хватом с боков. 1 —обруч вверх, руки прямые; 2 — наклон туловища вправо (влево), обруч вправо; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).  И. п. — основная стойка, обруч в обеих руках вниз. 1-2 — приседая, колени развести, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).  И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1 —обруч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться обручем пола между носка­ми ног; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).  И. п. — основная стойка в обруче. На счет «1 —7» прыжки на двух ногах в обруче, на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повто­рение прыжков (2-3 раза). |
| 2 | **Подвижная игра** | «Петушиный «. Участники делятся на пары и встают друг от друга на расстоянии 3—5 шагов. Пары изображают дерущихся петухов: прыгая на одной ноге, они стараются толкнуть друг друга плечом. Тот, кто потерял равновесие и встал на землю двумя ногами, выходит из игры. Дети перед началом игры договариваются, как они будут держать руки: на поясе, за спиной, скрестно перед грудью или руками держать колено согнутой ноги.   1. Играющие должны одновременно приближаться друг к другу. 2. Руками толкать друг друга нельзя. |
| 3 | **Общие развивающие упражнения** | 1. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. I — мах обручем вперед; 2 — мах обручем назад; 3 — мах обручем вперед с передачей обруча в левую руку. То же левой рукой (6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз хватом с боков. 1 —обруч вверх, руки прямые; 2 — наклон туловища вправо (влево), обруч вправо; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз). 3. И. п. — основная стойка, обруч в обеих руках вниз. 1-2 — приседая, колени развести, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (5—6 раз). 4. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1 —обруч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться обручем пола между носка­ми ног; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз). 5. И. п. — основная стойка в обруче. На счет «1 —7» прыжки на двух ногах в обруче, на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повто­рение прыжков (2-3 раза). |
| 4 | **Основные виды движений** | 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3. Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика». |
| 5 | **Подвижная игра** | «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» Дети становятся в 2 колонны напротив баскетбольных щитов на расстоянии 1,5-2 м. (Броски мяча в корзину 2-мя руками от груди). |
| 6 | **Гимнастика после дневного сна** | **Гимнастика пробуждения в постели.**  1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.  2. Пошевелите пальцами рук и ног.  3. Сожмите пальцами в кулаки.  4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.  5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.  6. Опустите руки.  7. Разотрите ладони до появления тепла.  8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.  9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.  10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.  11. Потяните две ноги вместе.  12. Прогнитесь.  13. Сели.  14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.  15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.  **Профилактика плоскостопия.**  Ходьба босиком по «комбинированной дорожке  **Профилактика нарушений осанки.**  Физкультминутка «Веселая физкультура».  И.п. Состязание, ребятки,  Мы начнем сейчас с зарядки (ходьба с резкими движениями рук в стороны),  Для чего нужна зарядка? (встать на носки, руки вверх – потянуться)  Это вовсе не загадка –  Чтобы силу развивать (присесть – встать, держать осанку)  И весь день не уставать! (наклон назад – выпрямиться)  Если кто-то от зарядки (бег с высоким подниманием бедра, держать осанку)  Убегает без оглядки –  Он не станет нипочем  Настоящим силачом! (повороты туловища направо – налево)  **Дыхательная гимнастика.**  1. И.п. – стоя. Рот закрыт. Одну половину носа плотно закрыть пальцем, дыхание производить поочередно (по 4-5 раз) через каждую половинку носа.  2. Дышать только через нос. Встать, ноги на ширине плеч. Руки поднять вперед и вверх ладонями внутрь – вдох, опустить руки вниз – выдох. Выполнять медленно по 5 раз.  3. Стоя, вдыхать через одну половину носа, а выдыхать через другую до 5-6 раз через каждую половину носа.  4. Стоя ноги вместе, нос зажат пальцами. Не спеша, громко считать до 10 (рот закрыт), затем сделать глубокий вдох и полный выдох через нос (5-6 раз).  5. Вдох через нос, рот закрыт. На удлиненном выдохе произносить звук «м-м-м» (медленно до 8 раз). |
| 7 | **Видео-зарядка для детей** | зарядка для детей Коллекции vera – Kochenova youtube.com |