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

**по теме: «Путешествие в деревню»**

**(18.05.-22.05.2020 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**  |  *«Чок-чок, каблучок»* Дети встают врассыпную вокруг взрослого, тот читает текст:Топ-топ, сапожок. Чок-чок, каблучок.За деревья и кусток, За беседку и грибок Прыг-скок, прыг-скок, Прячьтесь — и молчок!После слов «и молчок!» дети прячутся на игровой площадке за любым предметом (беседка, деревья, домики и т.д.). Когда все дети спрячутся, взрослый идет их искать. Через 1,5—2 минуты взрослый говорит: «Как все хорошо спрятались, никого не могу найти. Дети, бегите ко мне!» Дети выходят из-за предметов, за которыми они прятались, и бегут к взрослому. |
| 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** | Перебрасывание мячей через сетку. |
| 5 | **Подвижная игра** | **«Через ручеек».** На полу сделан «ручеек» из клеенки голубого цвета шириной 15—20 см, длиной 2 м. Взрослый говорит, что ручеек глубокий, поэтому надо прыгнуть дальше, чтобы не намочить ноги. Дети подходят к ручейку и перепрыгивают его, оттолкнувшись сразу двумя ногами. Взрослый следит, чтобы они сильнее отталкивались и мягко приземлялись, сгибая колени. |
| 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 |