|  |
| --- |
| Утверждаю |
| Заведующий МБДОУ д. Лузгина |
| «Детский сад «Аистенок»» |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Бондарева И.В./ |
| «17» апреля 2020г. |

План занятий по физическому воспитанию

С 20 апреля по 30 апреля

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | Образовательная  Область | | Тема занятия |
| 20.04.2020г.-24.04.2020г.- | **Вводная часть** | | «Перелетные птицы»  Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с изменением направления, с остановкой по сигналу с заданием, перестроение в три звена, перестроение в пары. Ходьба и бег врассыпную между предметами, не задевая их.  (Средняя группа) |
| **Общеразвивающие упражнения без предмета.** | | 1.И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – руки через стороны поднять вверх, подняться на носки хлопнуть в ладоши, 2 – вернуться в и.п.  2.И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - поворот в право, отвести правую руку в сторону, 2 – и.п. 3-4 тоже в другую сторону.  3.И.п. сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. 1 – поднять правую прямую ногу вверх, 2 – вернуться в и.п.  4.И.п. – лёжа на животе , ноги прямые, руки согнутые в локтях, перед собой. 1 – вынести руки вперёд, приподнять ноги от пола, прогнуться. 2 2 вернуться в и.п.  5.И.п. стойка ноги вместе, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой. |
| **Основные виды движений** | | 1. Метание мячей в вертикальную цель.  2. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз. |
| **Подвижная игра** | | «Лошадки» |
| **Заключительная часть** | | **(**Ходьба с хлопком на счёт «три».) |
|
|  | | | |
| 20.04.2020г.-24.04.2020г.- | **Вводная часть** | Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков.  (Младшая группа) | |
| **Общеразвивающие упражнения без предмета.** | 1.Равновесие.  2.Прыжки «Через канавку». | |
| **Основные виды движений** | 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками  2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». | |
|  | **Подвижная игра**  Подвижная игра «Солнышко и дождик» | Подвижная игра «Солнышко и дождик» | |
|  | **Заключительная часть** | Игра с речевым сопровождением «Весна пришла».  (Стучат все громче дятлы…) | |
|  | | | |
| 20.04.2020,  21.04.20.20 23.04.2020г. | **Вводная часть** | (Старшая группа)  Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево | |
| **Общеразвивающие упражнения без предмета.** | 1. «Пропеллер». И.п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. 1-3 – руки согнуть, вращать вокруг друг друга. 4 – и.п.  2. «Маятник». И.п. о.с. руки на поясе. 1 – наклонить голову; 2 – и.п.; 3 –влево; 4 – и.п. С ускорением. Произносим: «Тик – так».  3. «Руки шагают». И.п. сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. Наклоны, руки переставляем с продвижением вперед, назад.  4. «Велосипед». И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Ногами делаем движения на велосипеде.  5. «Ноги в сторону». И.п. О.с. руки на поясе. 1 – отставили в сторону на носок правую ногу; 2 - и.п.; 3 – левую ногу; 4 – и.п.  6. «Волчок». Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя, ходьба. | |
| **Основные виды движений** | 1.Прокатывание мячей друг другу 2-мя руками, и.п.- стоя на коленях.  2.Подбрасывание мяча вверх и ловля 2-мя руками | |
| **Подвижная игра** | «Кот и мыши» | |
|  | **Заключительная часть** | «Найди зайку»  Воспитатель прячет зайку так, чтобы дети не видели. Все ходят по залу и ищут его. | |
|  | | | |
| 20.04.2020,  21.04.20.20 23.04.2020г. | **Вводная часть** | (Подготовительная группа)  Игра «Быстро возьми».  Игровое задание «Быстро в шеренгу» | |
| **Общеразвивающие упражнения без предмета.** | Общеразвивающие упражнения с малым мячом | |
| **Основные виды движений** | Равновесие  Прыжки на двух ногах | |
|  | **Подвижная игра** | Подвижная игра «Хитрая лиса».  Подвижная игра «Охотники и утки». | |
|  | **Заключительная часть** | Ходьба в колонне по одному. | |
| 27.04.20 | **Водная часть** | (Младшая группа)  Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону. | |
|  | **Общеразвивающие упражнения без предмета.** | Общеразвивающие упражнения «Мамины помощники» | |
|  | **Основные виды движений** | 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками  2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». | |
|  | **Подвижная игра** | Подвижная игра «По ровненькой дорожке». | |
|  | **Заключительная часть** | Игра малой подвижности «Самовар» (Пыхтит на кухне самовар) | |
| 27.04.20 | **Водная часть** | (Средняя группа )  1.Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал « стоп»;  2.бег в колонне, врассыпную, с высоким подниманием колен, перестроение в три колонны. | |
|  | **Общеразвивающие упражнения без предмета.** | 1.«Ладони на затылок». И.п. ноги слегка расставить руки вниз. 1-2 – ладони за голову, локти в стороны, голова прямо – вдох; 3-4 – и.п. сказать «вниз». Позже подниматься на носки. 2.«Ладони на пол». И.п.: сидя, ноги на ширине плеч, руки упор сзади. 1-2 – руки через стороны вверх, наклон вперед, руки положить на пол ближе к пяткам – выдох; 3-4 – руки вверх и потянуться в и.п. | |
|  | **Подвижная игра** | «Лиса в курятнике» | |
|  | **Заключительная часть** | «Найдём цыплёнка» | |
| 27.04.20  28.04.20  30.04.20 | **Водная часть** | (Старшая группа)  Ходьба и бег в колонне по одному,  • перестроение в пары на месте,  • ходьба с поворотами на углах,  • ходьба со сменой ведущего,  • бег врассыпную с нахождением своего места в колонне.• | |
|  | **Общеразвивающие упражнения без предмета.** | 1. «Пальцы врозь». И.п.: ноги слегка расставить, руки к плечам, кисть в кулак. 1-руки вверх, посмотреть, потянуться; 2 – и.п. Позже подниматься на носки.  2. «Качалка» И.п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1-2- наклон вперед; 3-4 – выпрямиться, наклон назад. После двух-трех движений – отдых, расслабление, пауза.  3. «Носок вниз». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину, 1- поднять правую ногу, носок вниз; 2-и.п. То же - левую.  4. «Посмотри на пятки». И.п.: стоя на коленях, ноги вместе, руки | |
|  | **Подвижная игра** | «Трамвай». | |
|  | **Заключительная часть** | Ходьба в колонне по одному за ведущим, с флажком в руках | |
| 27.04.20  28.04.20  30.04.20 | **Водная часть** | (Подготовительная группа)  бег между предметами, врассыпную с нахождением места в  • колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий | |
|  | **Общеразвивающие упражнения без предмета.** | 1. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.  2. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета». | |
|  | **Подвижная игра** | «Лошадки» | |
|  | **Заключительная часть** | «Где спрятано?» | |

Составил: инструктор по физической культуре Малышева М.Ю.