|  |
| --- |
| 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 руками2.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** | РавновесиеПрыжки 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 руками2.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» |
| 27.04.2028.04.2030.04.20 | **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 |
| 27.04.2028.04.2030.04.20 | **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.