

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 вперед, 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».