|  |
| --- |
| Утверждаю |
| Заведующий МБДОУ д. Лузгина  |
| «Детский сад «Аистенок»» |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Бондарева И.В./ |
| «05» мая 2020г. |

План занятий по физическому воспитанию

С 7 Мая по 8 Мая

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата | Образовательная Область | Тема занятия |
| 07.05.2020г.- | **Вводная часть** | Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную (Средняя группа) |
| **Общеразвивающие упражнения без предмета.** | 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно вдоль туловища. Поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; перевести руки вперед и хлопнуть в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4-5 раз).2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, поворот влево, хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение (4-5 раз).3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. руки в стороны, поднять правую (левую) согнутую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).4. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).5. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперед, приподняться (ПРОГНУТЪСЯ), вернуться в исходное положение (5 раз).6. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (под счет воспитателя 1-8). |
| **Основные виды движений** | 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (сойти, не прыгая). Положение рук может быть разным - на пояс, в стороны, за голову. 2. Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см. |
| **Подвижная игра**  | «Котята и щенята» |
| **Заключительная часть** | **(**Ходьба с хлопком на счёт «три».) |
|
| 08.05.2020 | **Вводная часть** |  Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, ходьба врассыпную (Младшая группа) |
| **Общеразвивающие упражнения без предмета.** | 1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками;
2. Ползание по скамейки
 |
| **Основные виды движений** | Ходьба в колонне по одному.  |
|  | **Подвижная игра**  | Подвижная игра «Воробышки и кот», «Наседка и цыплята» |
|  | **Заключительная часть** | Игра с речевым сопровождением.  |

Составил: инструктор по физической культуре Малышева М.Ю.