

Планирование дистанционного обучения на апрель.

Инструктор по физической культуре Мальченко Оксана Владимировна

Уважаемые родители, для индивидуальных вопросов и консультаций <https://nsportal.ru/oksana-vladimirovna-malchenko>

Памятка для родителей: «Техника безопасности при ОРУ, играх и упражнениях в домашних условиях»

<https://nsportal.ru/oksana-vladimirovna-malchenko>





Планирование дистанционного обучения в младших группах (возраст детей 3-4 года) на апрель.

Тема недели «Весна -красна»

Цель: закрепить знание детей о весне; продолжать развивать равновесие, закреплять умение ползать по прямой, закреплять умение прыгать на двух ногах.

Дата	Образовательная деятельность Цель и задачи	Рекомендация (задание) для родителей в первую половину дня ООД
13.04.2020	Цель: Способствовать укреплению здоровья детей.	Оборудование мяч (диаметр 150 см) https://nsportal.ru/sites/default/files/2016/03/02/primernyy_nabor_fiz.oborudovaniya_v_dou_po_fgos.doc

			<p style="text-align: right;">ВАМ, РОДИТЕЛИ</p> <p style="text-align: center;">«ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ»</p> <p style="text-align: center;">Комплекс упражнений с мячом для детей 2–4 лет</p> <p>Мой веселый, Звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь? Желтый, красный, голубой, Не угнаться за тобой.</p> <p style="text-align: right;">С. Маршак</p>  <ul style="list-style-type: none"> • И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вверху. 1. Поднять руки с мячом вверх над головой. 2. Спустить мяч вниз, вернуться в и. п. Повторить 4–5 раз. • И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. 1. Наклониться, коснуться мячом пола. 2. Вернуться в и. п. Повторить 4–5 раз. • И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вверху. 1. Присесть, мяч в прямых руках перед грудью. 2. Встать, выпрямиться, вернуться в и.п. Повторить 4–5 раз. • И.п.: ноги слегка расставлены, мяч перед грудью. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя. • Бросание мяча вниз об пол, ловля его (2–3 раза подряд).
<p>14.04.2020</p>	<p>Утренняя гимнастика Цель: Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка.</p>	<p>См. четверг пятницу</p> <p>Физкультминутка: «Весенняя капель» Солнце стало пригревать, <i>(руки вверх, потянулись)</i> Стали капельки стучать. <i>(кулачки стучат)</i> Капля – раз, капля – два, <i>(руки поочерёдно вперёд, ладонью вверх)</i> Капли медленно сперва, <i>(хлопают в ладошки)</i> А потом быстрее, быстрее Побежали ручейки. Их попробуй, догони! <i>(бег на месте)</i></p>	
<p>15.04.2020</p>	<p>Утренняя гимнастика Цель: Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка.</p>	<p>См. четверг пятницу</p>	

	<p>Самомассаж «Этот шарик не простой» (Индивидуальная работа)</p> <p>Цель: развивать ручную умелость и мелкую моторику; формировать навыки выразительности, пластичности движения.</p>	
<p>16.04.2020 – 17.04.2020</p>	<p>Утренняя гимнастика</p> <p>Цель: Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка.</p> <p>Физическое развитие Тема: «Путешествие в весенний лес» Цель: Создание условий для расширения и закрепление представления о животном мире леса. Задачи. Оздоровительные:, развитие ног, рук, плечевого пояса.</p>	<p>Комплекс</p> <p>Ходьба и бег по кругу (вокруг колец).</p> <p>Упражнения с кольцом (дозировка упражнений 4-5 раз)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.</i> — ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо вверх, переложить в левую руку, опустить через стороны. 2. <i>И. п.</i> — ноги на ширине ступни, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение. 3. <i>И. п.</i> — стойка на коленях, кольцо у носка правой (левой) ноги; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. <i>И. п.</i> — сиди ноги в стороны, кольцо в руках. Наклон вперед, руки вытянуть вперед, вернуться в исходное положение. 5. <i>И. п.</i> — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны. <p>Ходьба в колонне по одному, едем на автомобиле.</p> <p>1 часть. Читаем стихотворение для детей: Кап-кап! С крыши падают слезинки. Кап-кап! Тают белые снежинки. Кап-кап! Солнышко по крыше скачет. Кап-кап! А зима сидит и плачет.</p>

Образовательные: развивать координацию движений, упражнять ходьбе и беге «змейкой», подлезании, прыжках на двух ногах.
Воспитательные: воспитывать бережное отношение к природе и ее обитателям.

Кап-кап!
(А. Леонтьев)

Сегодня мы с отправимся в весенний лес. Давайте построимся паровозиком. (все встают друг за другом «паровозиком» идут по кругу)

(голоса птиц)
Вот мы и в весеннем лесу. Пройдем между деревьями.

Ходят “змейкой” за взрослым.
А здесь видны проталины.
Ходят высоко поднимая колени.
Ой, дождик пошел. *Капля раз, капля два, очень медленно сперва, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом.*

Мы зонты свои открыли-от дождя себя укрыли.
Прыгают в разном темпе.

Побежали на носочках друг за другом, чтобы не заблудиться.
Бегают “змейкой”

2 часть ОРУ «Весна» Вот мы на полянке.

1. *«Поднялся ветер».*
И. п. -ноги на ширине ступни, руки внизу. 1-2 – поднять руки вверх, помахать ; 3-4 – и. п. (4 раза)

2. *«Солнышко показалось, солнышко спряталось».*
И. п. – ноги слегка расставлены, ступни параллельны;
Поднять руки через стороны вверх, кисти рук округлись, голову поднять; присесть, руки опустить, голову наклонить. (4раза)

2. *«Воробьи машут крыльями».*
И. п. - ноги слегка расставлены, ступни параллельны;
Поднят согнутые руки в стороны, выполнять движения руками вверх-вниз с разной амплитудой. (4 раза)

3. *«Нам весело».*
И. п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. Подпрыгивание на двух ногах в чередовании с ходьбой. (4 раза)

4. *«Нам стало жарко».*
И. п. – ноги вместе, руки внизу – вдох. 1-2- поднять руки, подуть на них – выдох;3-4- и. п. – вдох. (2 раза)

ОВД Сейчас мы отправимся к лесным обитателям леса.

1. *«Идём по узкой тропинке»:* ходьба по ребристой доске (или две веревки положены параллельна друг другу, расстояние между веревками 25-30 см).

2. *«Перешагиваем через сухие деревья»:* перешагивание через кубики, высоко поднимая ноги.

3. *«Проползаем под ветками»:* проползание под верёвкой, натянутой между стойками (стульями).

Повстречали зайца. Прыгает ловко, любит морковку. Кто это? *(заяц)*

А вот и он (показываем игрушку зайца).

-Какой зайчик? (серенький)


-Какой на ощупь? (мягкий, пушистый, теплый).

-Как мы можем помочь зайчику? Предлагаю научить его быстро убегать от хитрой лисички. Дети, в какой игре у зайчика это хорошо получается?

Подвижная игра “Зайчата”

Мы – веселые зайчата -

Любим бегать и скакать.


	<p>Цель: учить вдох через нос и выдох через рот</p>	<p><i>Ну-ка, хитрая лисица, Ты попробуй нас догнать. (игра проводится 2-3 раза, водящий взрослый).</i> После слов ребенок убегает, взрослый ловит. Мы с вами подошли к болоту. Кто в болоте живет? Правильно лягушки. 3 часть. Малоподвижная игра: «Лягушата». Выполнять движение по тексту. https://nsportal.ru/oksana-vladimirovna-malchenko https://nsportal.ru/sites/default/files/audio/2020/04/zheleznovy_podvizhnye_igry-pesenki_dlya_detey-lyagushata.mp3</p> <p>Упражнение на дыхание «Лягушонок». Дети выполняют вдох через нос и выдыхают через рот (<i>дуют на лягушку</i>).</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>По кувшинкам, Как пружинка, Лягушонок прыг-прыг-прыг! По листочкам, По цветочкам, По цветочкам, В воду с брызгами - бултых! Выплывает, Отдыхает, Греется на солнышке, А на листике, Качаясь, Думает, что в лодочке!</p> </div> </div> <p style="text-align: right;">Л. Алейникова</p> <p>Лягушка нас поблагодарила, а нам пора возвращаться домой. (<i>встаем друг за другом «паровозиком» едем домой</i>)</p>
--	---	---

Планирование дистанционного обучения в средних группах (возраст детей 4 – 5 лет) на апрель.

Тема недели «Апрель - капель»

Цель: закрепить названия диких животных, знания детей о переменах, происходящих в их жизни с приходом весны.

Дата	Образовательная деятельность	Рекомендация (задание)
	Цель и задачи	ООД для родителей в первую половину дня

<p>13.04.2020</p>	<p>Утренняя гимнастика Цель: Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка.</p> <p>Подвижная игра: «Грузовики» (индивидуальная работа) Цель: повторить правила ПДД, развивать ловкость и равновесие.</p>	<p>См. 15.04.2020</p> <div data-bbox="792 268 1749 651" style="border: 2px solid orange; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Игра «Грузовики»</p> <p>Содержание: Играющие держат в руках автомобильные рули – это грузовики. Им необходимо доставить срочный груз. На голове у каждого положен небольшой мешочек с опилками или песком. Кто сможет бежать так быстро, чтобы обогнать всех своих соперников и не уронить груз – этот мешочек?</p>  <p>https://ok.ru/mollybimiydetcklyasad</p> </div> <p>Подвижная игра: «Грузовики»</p>
<p>14.04.2020</p>	<p>Утренняя гимнастика Цель: Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка.</p> <p>Индивидуальная работа.</p>	<p>См. 15.04.2020</p> <p>Физминутка: "Не идет ли к нам весна?" На орех взобрался Мишка <i>(имитация движений – показать, как мишка карабкается на дерево)</i> С ветки даль ему видна <i>(ладошку поставить как козырек ко лбу)</i> Смотрит на холмы и крыши <i>(соединяем руки над головой как домик – крыша)</i> Не идёт ли к нам весна? <i>(поднимаем плечи – удивление)</i> За деревней, за долиной Где прозрачен небосвод <i>(повороты головы вправо и влево).</i> Клин увидев журавлиный <i>(показ взмахов крыльев журавлей)</i> Закричал: «Весна идёт!» <i>(руки поднять в стороны вверх с радостью и улыбнуться весне!)</i></p>
<p>15.04.2020 – 16.04.2020</p>	<p>Утренняя гимнастика Цель: Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Лягушки!» остановиться, присесть, руки положить на колени. Бег в колонне по одному, на сигнал «Птицы!» помахать руками, как крылышками. Ходьба и бег чередуются.</p>



Упражнения с флажками
(дозировка упражнений 5-6 раз)

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.
1 — поднять флажки в стороны;
2 — флажки вверх;
3 — флажки в стороны;
4 — вернуться в исходное положение.
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.
1 — флажки в стороны;
2 — наклон вперед к правой (левой) ноге;
3 — выпрямиться, флажки в стороны;
4 — исходное положение.
3. И. п. — стойка на коленях, флажки у плеч.
1-2 — поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону;
3-4 вернуться в исходное положение.
4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.
1 — шаг вправо (влево), флажки взмахом в стороны;
2 — свернуться в исходное положение.
5. И. п. — основная стойка, оба флажка в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой. Ходьба в колонне по одному, помахая флажками (оба в правой руке).

Физическое развитие

Тема: «Апрель - капель»

Цель: Создание условий для расширения и закрепление представления о животном мире леса.

Задачи.

Оздоровительные: формирование правильной осанки; развитие гармоничного телосложения.

Образовательные: упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить

I часть. За окном звенит она

И поет: «Пришла весна!

И холодные сосульки

Превратила в эти струйки!»

Слышно с крыши:

«Шлеп-шлеп-шлеп!»

Это маленький потоп.

(Капель)

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.

II часть. ОРУ с кеглей.

лазание под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
Воспитательные: воспитывать бережное отношение к природе и ее обитателям; формирование потребности в ежедневных физических упражнениях.

1. И. п. - стойка ноги врозь, кегля в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кеглю в другую руку, опустить кеглю.
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю у левой ноги. Выпрямиться, руки на пояс. Наклон вперед, взять кеглю левой рукой, выпрямиться. То же выполнить к правой ноге (по 3 раза к каждой ноге).

3. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке, левая на пояс
Поворот вправо (влево), взять кеглю (по 3 раза в каждую сторону).



4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю поставить на пол, встать, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кеглю. Вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - стоя около кегли, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны (2-3 раза в каждую сторону).

ОВД.

1. Подлезания под дугу (высота 50 см), касаясь руками (3-4 раза).

2. Равновесие-ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (3-4 раза).

3. «Перепрыгни ручеек». Воспитатель делает из косичек дорожки «<ручейки>» разной ширины - от 30 до 70 см. Дети становятся в две колонны. И выполняют прыжки на двух ногах через «ручейки».

4. Перебрасывание мячей друг другу (диаметр мяча 20 см)

Подвижная игра «Кот и мыши» (повторить 2-3 раза)

Выбираем кошку, остальные мыши. Мы будем ходить по кругу и говорить такие слова:

Тише мыши, тише мыши...

Кот сидит на нашей крыше.

Мышка, мышка, берегись.

И коту не попадись!

После этих слов кошка открывает глаза, говорит: «Мяу». И догоняет нас. А нам, после того как кошка сказала «Мяу», нужно убежать в домик, домик у нас будет находиться за вот этой чертой. Кошка не открывает глаза до тех пор, пока мы не скажем «И коту не попадись!» И соблюдаем технику безопасности, бежать в свой дом и спастись от кошки не толкая друг друга. Если кто не соблюдает правила игры, я останавливаю игру такими словами «СТОП ИГРА».

Уточняем правила игры с детьми.

		<p>III часть. Упражнение на дыхание: «Пчелка лети»</p>  <p>Отчего цветок дрожит? Посредине кто жужжит? Я приблизилась слегка, Пчелка взмыла в облака! Зажужжала, позвала В небо синее пчела.</p> <p style="text-align: right;">Л. Бурган</p>
17.04.2020	<p>Утренняя гимнастика Цель: Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка. Статья для родителей</p>	<p>См. 15.04.2020</p> <p>Статья для родителей: «Профилактика плоскостопия» https://nsportal.ru/oksana-vladimirovna-malchenko</p>

Планирование дистанционного обучения старших группах (возраст детей 5 – 6 лет) на апрель.

Тема недели «Бегут ручьи, журчат ручьи...»

Цель: познакомить детей с сезонными изменениями в жизни животных, птиц; явлениями в природе; развивать двигательную активность детей.

Дата	Образовательная деятельность	Рекомендация (задание) для родителей в первую половину дня
	Цель и задачи	ООД

13.04.2020 –
14.04.2020

Утренняя гимнастика

Цель: Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка.

Комплекс

Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.



Упражнения с палкой

(дозировка упражнений 6-8 раз)

- 1.** *И. п.* — основная стойка, палка внизу.
1 — поднять палку на грудь;
2 — палку вверх;
3 — палку на грудь;
4 — исходное положение.
 - 2.** *И. п.* — основная стойка, палка внизу.
1 — поворот вправо палку на грудь;
2 — и. п.;
3 — поворот влево палку на грудь;
4 — исходное положение.
 - 3.** *И. п.* — стойка ноги врозь, палка внизу.
1 — палку вверх;
2 — наклон к правой ноге;
3 — выпрямиться, палку вверх;
4 — исходное положение. То же к левой ноге.
 - 4.** *И. п.* — основная стойка, палка на плечах.
1-2 — присесть медленным движением, спину и голову держать прямо;
3-4 — исходное положение.
 - 5.** *И. п.* — лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 — прогнуться, палку вперед-вверх;
2 — исходное положение.
 - 6.** *И. п.* — основная стойка, палка хватом сверху шире плеч внизу.
1 — прыжком ноги врозь, палку вверх;
2 — прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8 (2 раза).
- Ходьба в колонне по одному.

Физическое развитие

Тема: «Весенние ручейки»

I часть. Дети отгадайте загадку:

Я раскрываю почки,
в зелёные листочки.

Цель: формирование привычки к здоровому образу жизни, закрепить название времен года и весенних месяцев, птиц.

Задачи.

Оздоровительные: всестороннее физическое совершенствование функций организма.

Образовательные: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.

Воспитательные: воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание).

Цель: учить контролировать силу ротового выдоха (*вдох носовой*).

Деревья одеваю,
посевы поливаю,
Движения полна,
зовут меня ...
(весна)

Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры (кубики) попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии 30—40 см один от другого).

II часть. ОРУ

1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии 30—40 см один от другого).

II часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И.п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение (8-10 раз).

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, руки вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (8-10 раз).

3. И.п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1—2 — глубоко присесть, колени обхватить руками, голову опустить; 3—4 — вернуться в исходное положение (8-10 раз).

4. И.п.: стоя на колёнях, руки на поясе. 1 — поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

5. И.п.: стоя в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 — выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (8 раз).

6. И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1 - 2 — прогнуться, руки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (8 раз).

Упражнение на дыхание, ходьба.

ОВД.

1. Равновесие — встать на правую ногу, левую поднять от пола, руки в стороны (досчитать до 10, повторить с другой ноги, выполнять 4-6 раз)

2. Прыжки на правой и левой ноге (до ориентира – предмета) (2—3 раза).

3. Метание малого мяча (диаметр 8-10 см) в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой (5—6 раз).

4. Позание по пластунки под веревкой натянутой между стульями.

Дети метают в вертикальную цель (корзину) правой и левой рукой способом от плеча.

Подвижная игра «Удочка». Играющие стоят по кругу, в центре — взрослый. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Взрослый вращает веревку с мешочком по кругу над полом, а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, родитель делает паузу, во время которой подсчитывается количество задевших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков.

III часть. Упражнение на дыхание: «Горячий чай»



Оборудование: Чашка с блюдцем наклеивается на картон, «пар» вырезается из голубого полиэтиленового мешочка и прикрепляется к чашке с помощью скотча. Взрослый предлагает ребенку подуть на горячий чай, чтобы он быстрее остыл. Ребенок дует а “пар”. Если правильно дует то “пар” отклоняется от чашки. Показ действия сопровождается словами: “Наберу воздуха и подую на чай”.

15.04.2020

Утренняя гимнастика
Цель: Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка.

Индивидуальная работа

См. 13.04.2020

Физминутка: "Весна пришла"

Весна, весна! Пришла весна! (*Хлопки в ладоши*).
Тепло на крыльях принесла (*Короткие взмахи руками-крыльями*)
И вот на самом солнцепеке
С поднятой гордой головой (*Ходьба. Приподнять повыше подбородок*).
Расцвел подснежник голубой. (*Руки в стороны*).
Он весь пушистый, серебристый (*Приседания*).
На солнце маленький стоит. (*Прыжки*).
Посланец он весны надежный, (*Наклоны туловища*). Он не боится холодов.
За ним придут цветы другие, (*Повороты влево-вправо*). Он первенец среди цветов.

16.04.2020

Утренняя гимнастика
Цель: Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка.

Статья для родителей

См. 13.04.2020

Статья для родителей «Как предупредить нарушение осанки»
<https://nsportal.ru/oksana-vladimirovna-malchenko>

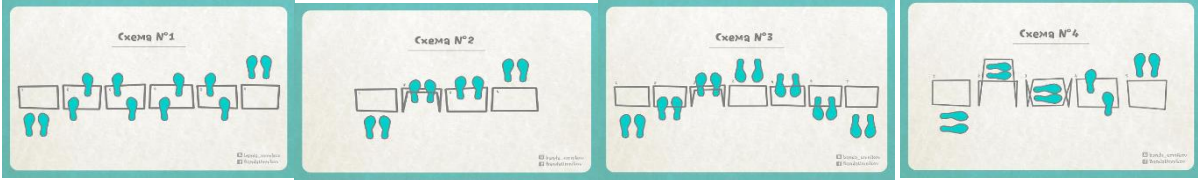
	<p>Индивидуальная работа</p>	<p>Шашки www.shashkivsem.ru</p> 
<p>17.04.2020</p>	<p>Утренняя гимнастика Цель: Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка.</p> <p>ОРУ «Разминка» (Индивидуальная работа)</p>	<p>См. 13.04.2020</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=CO0mUekg74U</p> 

Планирование дистанционного обучения подготовительная группа (возраст детей 6 –7 лет) на апрель.

Тема недели «Весенний калейдоскоп»

Цель: обобщит представление о весне; развивать двигательную активность детей.

Дата	Образовательная деятельность Цель и задачи	Рекомендация (задание) для родителей в первую половину дня ООД
13.04.2020	<p>Утренняя гимнастика Цель: Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка. Статья для родителей</p>	<p>См. 13.04.2020</p> <p>Статья для родителей «Как предупредить нарушение осанки» https://nsportal.ru/oksana-vladimirovna-malchenko</p> <p>Комплекс № 1 с гимнастической палкой (дозировка 8 раз)</p> <p>И. п.— стойка, ноги вместе, палка внизу.</p> <p>1- палку вверх, правую ногу назад за носок</p> <p>2- И.п.</p> <p>3- Тоже левой.</p> <p>4- И.п.</p> <p>И. п.— ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка вверх.</p> <p>1- Наклон туловища вправо.</p> <p>2- И.п.</p> <p>3- Тоже влево.</p> <p>4-И.п.</p> <p>И. п.— стойка ноги врозь, палка вперед.</p> <p>1- Поворот туловища вправо.</p> <p>2- И.п.</p> <p>3-Тоже влево.</p> <p>4-И.п.</p> <p>И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу.</p> <p>1 — наклон вперед, палку на пол.</p> <p>2-И.п.</p> <p>И. п.— стойка ноги вместе, палка горизонтально за спиной под локтями.</p> <p>1-Выпад вправо.</p> <p>2-И.п.</p> <p>3- Тоже влево.</p> <p>4-И.п.</p> <p>И. п.— ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка внизу.</p> <p>1- Глубокий присед, палку вперед.</p> <p>2- И.п.</p> <p>5. И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу.</p> <p>1- Руки вверх- вдох.</p> <p>2. Вниз руки –выдох.</p>

		<p>6. И.п. – как в 5., положить палку на полку. Прыжки на двухногах.</p>
<p>14.04.2020</p>	<p>Индивидуальная работа</p>	 <p>Прыжки в резиночку.</p>
<p>15.04.2020</p>	<p>Утренняя гимнастика Цель: Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка.</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>См. 13.04.2020</p> <p>Физминутка: "Весна пришла" Весна, весна! Пришла весна! (<i>Хлопки в ладоши</i>). Тепло на крыльях принесла (<i>Короткие взмахи руками-крыльями</i>) И вот на самом солнцепеке С поднятой гордой головой (<i>Ходьба. Приподнять повыше подбородок</i>). Расцвел подснежник голубой. (<i>Руки в стороны</i>). Он весь пушистый, серебристый (<i>Приседания</i>). На солнце маленький стоит. (<i>Прыжки</i>). Посланец он весны надежный, (<i>Наклоны туловища</i>). Он не боится холодов. За ним придут цветы другие, (<i>Повороты влево-вправо</i>). Он первенец среди цветов.</p>
<p>16.04.2020 – 17.04.2020</p>	<p>Утренняя гимнастика Цель: Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка.</p>	<p style="text-align: center;">Комплекс</p> <p>Ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p style="text-align: center;">Упражнения с палкой (дозировка упражнений 8 – 10 раз)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.</i> — основная стойка, палка внизу. <ol style="list-style-type: none"> 1 — палку вперед; 2 — палку вверх; 3 — палку вперед; 4 — исходное положение. 2. <i>И. п.</i> — основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. <ol style="list-style-type: none"> 1 — палку вверх; 2 — сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 — палку вверх; 4 — исходное положение. 3. <i>И. п.</i> — стойка ноги врозь, палка на груди. <ol style="list-style-type: none"> 1 — наклониться вперед, положить палку на пол;

	<p>Физическое развитие Тема: «Весенние ручейки» Цель: формирование привычки к здоровому образу жизни, закрепить название времен года и весенних месяцев, птиц. Задачи. Оздоровительные: всестороннее физическое совершенствование функций организма. Образовательные: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Воспитательные: воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание).</p>	<p>2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вперед, взять палку; 4 — исходное положение (6 раз). 4. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1-2 — присесть, палку вверх; 3-4 — исходное положение (6-7 раз). 5. И. п. — стойка на коленях, палка за головой. 1 — палку вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза). 6. И. п. — основная стойка с опорой обеих рук о палку. 1 — поднять правую ногу назад - вверх; 2 — исходное положение; 3-4 — левой ногой (по 3-4 раза). 7. И. п. — основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — прыжком в исходное положение. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза. Темп умеренный. Ходьба в колонне по одному с палкой, держать вертикально.</p> <p>1 часть. Дети отгадайте загадку: Зеленоглаза, весела, Девушка- красавица, Нам в подарок принесла, То что всем понравится: Зелень – листьям, Нам – тепло, Волшебство — Чтоб все цвело. Вслед ей прилетели птицы — Песни петь все мастерицы. Догадались, кто она? Эта девушка – ... (весна)</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании).</p> <p>II часть. ОРУ с короткой скакалкой. 1. Н. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу. 1 — правую ногу на носок, скакалку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз). 2. Н. п.: ноги врозь, скакалка внизу. 1 — скакалку вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз). 3. И. п.: сидя ноги врозь, скакалка сверху. 1—2 — наклониться, положить скакалку на носки ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p>
--	---	--

Цель: учить контролировать силу ротового выдоха (*вдох носовой*).

4. И. п.: стоя на коленях, скакалка внизу. 1—2 — сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).

5. И. п.: лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, выпрямить руки вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на Полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом (8—10 раз).

ОВД

1. Равновесие — встать на правую ногу, левую поднять от пола, руки в стороны (досчитать до 10, повторить с другой ноги, выполнять 4-6 раз)

2. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд (3—4 раза).

3. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах (4—5 раз).

4. Пролезание в обруч (4—5 раз).

Прыжки через скакалку выполняются на двух ногах

Взрослый напоминает, что обруч следует поставить вертикально и, придерживая его сверху левой рукой, оттолкнуть правой, послан вперед по прямой навстречу своему товарищу.

Подвижная игра Ловишки-перебежки.

По сигналу, успеть взять предмет; кто быстрее.

III часть. Ходьба в колонне по одному.



Упражнение на дыхание: «Огонечек пляшет»

Взрослый дает образец длительного несильного ротового выдоха (перед свечой, затем побуждает ребенка сделать так же.

У восковой девицы,
Вся коса искрится,
Только дунет ветерок,
Затанцует огонек.

Сгорает тонкий фитилёк,
Стекает воск, и огонёк
На ней задорно пляшет.
Уютно в доме нашем!