

План дистанционной работы инструктора по физической культуре МБДОУ ДС 10 Григорян Людмилы Алексеевны за май 2020г.

Тема недели	Мероприятие
<p>1 неделя 06.05.- 08.05. 2020г.</p>	<p>Зарядка https://vk.com/video156768524_456239023?list=02b6800943587b6431 Оборудование: мяч, веревка-шнур(2-3м). <i>Вначале занятия предложите ребенку немного походить по комнате:</i> - на носках, руки вверх; - на пятках, руки к плечам. комплекс общеразвивающих упражнений (без предметов) 1. и. п.: стоя, ноги параллельно, руки внизу; поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить через стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз); 2. и. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону; 3. и. п.: ноги на ширине ступни, руки внизу; присесть, руки вынести, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз); 4. и. п.: ноги врозь, руки на поясе; наклониться вперед, коснуться пола между носками ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз). <i>(И.п. – это исходное положение)</i> Основные виды движения: • Ходьба по веревке, руки в стороны (3-4 раза) - https://youtu.be/8iE7YO_F5zY • Прыжки на одной ноге (по 6 раз на каждой ноге <i>(повторить 2 раза)</i>) - https://youtu.be/mXrZC_Kvmb0 • Перебрасывание мяча с расстояния 2 м из-за головы (6 раз) - https://youtu.be/rcHgUYRTduE Игра: «У медведя во бору»: Родитель-«медведь» сидит на «пеньке», ребенок продвигается по комнате мимо медведя, имитируя сбор ягод и проговаривая слова: У медведя во бору Грибы, ягоды беру. А медведь не спит И на нас рычит.... Медведь издает «ры-ры» и догоняет ребенка. Если догонит - меняются ролями - (3 раза).</p>
<p>2 неделя 12.05. – 15.05. 2020г.</p>	<p>Оборудование: веревка-шнур(2-2,5 м), мяч. <i>Вначале занятия предложу походить по комнате со сменой положения рук: руки вверх - руки на пояс.</i> Комплекс упражнений со стульчиком: • Сидя на стульчике, поднимайте руки вверх и опускайте вниз - (4-5 раз).</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Сидя на стульчике, наклонитесь вниз, коснитесь стоп и вернитесь назад - (4 раза). • Стоя за стулом, держаться за спинку. Присесть (спрятаться) и выпрямиться (показаться) – (4 раза). • Стоя около стула, выполнить прыжки на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой – (3-4 раза). <p>1. "Подлезание под веревочку" (3 раз) - https://youtu.be/rqU2mpEvAdQ</p> <p>2. "Прыжки на двух ногах в длину с места"(3-4 раз) - https://youtu.be/CfJ1XYllmR0</p> <p>3. "Прокатывание мяча одной рукой" (3 раза) - https://youtu.be/8rTpbFPko1A</p> <p>4. "Прокатывание мяча двумя руками" (3 раза) - https://youtu.be/m-9zVXubZLY</p> <p>5. https://youtu.be/yLaHaOCMmfE - основные виды движений и игровые упражнения</p> <p><u>упражнение «Мишки идут по лесу»</u> Ребенок имитирует походку медведя – передвигается на внешней стороне стопы – (2-3 раза).</p>
<p>3 неделя 18.05. – 22. 05. 2020г.</p>	<p><u>оборудование:</u> мяч, гимнастическая стенка (при наличии),</p> <p><u>Ходьба:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - с высоким подниманием коленей вверх, руки на пояс; - на носках, руки вверх. <p><u>комплекс упражнений со стульчиком:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Сидя на стульчике, поднимайте руки в стороны и опускайте вниз - (4-5 раз). • Сидя на стульчике, наклонитесь вниз, коснитесь стоп и вернитесь назад - (4 раза). • Стоя перед стулом, руки прижать к груди. Присесть, руки положить на стул, затем вернуться назад – (4-5 раз). • Стоя около стула, выполнить прыжки на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой – (3-4 раза). • Основные виды движений • Отбивание мяча одной рукой - https://youtu.be/A-dcNsT8ePQ <p>2. Прыжки на двух ногах через предметы - https://youtu.be/PnvhbXOdryE</p> <p>3. Лазанье по гимнастической стенке - https://youtu.be/853loS_ormQ</p> <p><u>Упражнение «Сбей кеглю»</u> (кегли можно заменить любым другим предметом) Прокатить мяч, сбить кеглю, стоящую на полу – (2-3 раза).</p>
<p>4 неделя 25.05. – 29.05. 2020г.</p>	<p>Зарядка https://vk.com/video156768524_456239023?list=02b6800943587b6431 https://youtu.be/zE6QgcXvc2o - основные виды движений и игровые упражнения.</p>

Приложения:



