

**Планирование физкультурных занятий
(в условиях дистанционного обучения дошкольников)
во 2 младшей группе
на период с 12.05 по 15.05
Составитель: Федоров Н.В.**

Занятие 2

Вводная часть	Построение	В колонну по одному
	Ходьба	На носочках, на пяточках
	Бег	По кругу
	Ходьба	По кругу
Основная часть	Упражнения общеразвивающего воздействия	<p><i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. – ноги на ширине ступни. Мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; опустить мяч, вернуться в и.п. (4 раза). И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях у груди. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться вернуться в и.п. (4 раза). И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть вынести мяч вперед; подняться, вернуться в и.п. (4-5 раз). И.п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах (кругом), с поворотом в обе стороны, с мячом в руках (по 2 раза в каждую сторону).
	Упражнения на развитие ОВД	<ol style="list-style-type: none"> Прыжки «Парашютисты» - ребенок встает на стул (30 см), занимает и.п. – ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, руки отведены назад, по сигналу «Прыгнули!» - выполняют прыжок с приземлением на мягкую подушку на полусогнутые ноги (4-5 раз). Прокатывание мяча друг другу – и.п. – сидя, ноги врозь.
	Подвижная игра	<p>«Воробышки и кот»</p> <p>https://www.maam.ru/detskijasad/podvizhnaja-igra-kot-i-vorobyshki.html</p>
Заключительная часть	Выводы	Ходьба в колонне по одному.