

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

*Занятие 2 - 1*

Вводная часть	Построение	В шеренгу по одному
	Ходьба	Ходьба обычная, змейкой, по кругу.  По команде «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами
	Бег	Бег врассыпную, по кругу
	Ходьба	Ходьба
Основная часть	Упражнения общеразвивающего воздействия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.п – 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 и.п. (4-5 раз).</li> <li>2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо хлопнуть в ладоши; выпрямиться, поворот влево хлопнуть в ладоши, вернуться в и.п. (4-5 раз).</li> <li>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 и.п. (5-6 раз).</li> <li>4. И.п. – сидя ноги врозь руки на поясе. Руки в стороны, наклон вперед коснуться пальцами рук носков ног, выпрямится, вернуться в и.п. (5 раз).</li> <li>5. И.п. – ноги слегка расставлены руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте (счет 1-8).</li> </ol>
	Упражнения на развитие ОВД	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба вдоль ковра, лежащего на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс.</li> <li>2. Прыжки в длину с места через 5-6 веревочек (расстояние между веревками 30-40 см).</li> </ol>
	Подвижная игра	«Кот и мыши» <a href="https://www.maam.ru/detskijasad/konspekt-podvizhnoi-igry-kot-i-myshi-dlja-detei-srednego-vozrasta.html">https://www.maam.ru/detskijasad/konspekt-podvizhnoi-igry-kot-i-myshi-dlja-detei-srednego-vozrasta.html</a>
Заключительная часть	Выводы	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.

**Занятие 2 - 2**

Вводная часть	Построение	В шеренгу по одному
	Ходьба	Ходьба обычная, змейкой, по кругу.  По команде «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами
	Бег	Бег врассыпную, по кругу
	Ходьба	Ходьба
Основная часть	Упражнения общеразвивающего воздействия	<ol style="list-style-type: none"> <li>И.п – 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 и.п. (4-5 раз).</li> <li>И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо хлопнуть в ладоши; выпрямиться, поворот влево хлопнуть в ладоши, вернуться в и.п. (4-5 раз).</li> <li>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 и.п. (5-6 раз).</li> <li>И.п. – сидя ноги врозь руки на поясе. Руки в стороны, наклон вперед коснуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, вернуться в и.п. (5 раз).</li> <li>И.п. – ноги слегка расставлены руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте (счет 1-8).</li> </ol>
	Упражнения на развитие ОВД	<ol style="list-style-type: none"> <li>Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.</li> <li>Перебрасывание мяча друг другу в парах (двумя руками из-за головы), дистанция 2 м.</li> </ol>
	Подвижная игра	«Кот и мыши» <a href="https://www.maam.ru/detskijasad/konspekt-podvizhnoi-igry-kot-i-myshi-dlja-detei-srednego-vozrasta.html">https://www.maam.ru/detskijasad/konspekt-podvizhnoi-igry-kot-i-myshi-dlja-detei-srednego-vozrasta.html</a>
Заключительная часть	Выводы	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.