

**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"> 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). 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). 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). 4. 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). 5. И.п. – ноги слегка расставлены руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте (счет 1-8).
	Упражнения на развитие ОВД	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба вдоль ковра, лежащего на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. 2. Прыжки в длину с места через 5-6 веревочек (расстояние между веревками 30-40 см).
	Подвижная игра	«Кот и мыши» https://www.maam.ru/detskijasad/konspekt-podvizhnoi-igry-kot-i-myshi-dlja-detei-srednego-vozrasta.html
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"> 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). 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). 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). 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). И.п. – ноги слегка расставлены руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте (счет 1-8).
	Упражнения на развитие ОВД	<ol style="list-style-type: none"> Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. Перебрасывание мяча друг другу в парах (двумя руками из-за головы), дистанция 2 м.
	Подвижная игра	«Кот и мыши» https://www.maam.ru/detskijasad/konspekt-podvizhnoi-igry-kot-i-myshi-dlja-detei-srednego-vozrasta.html
Заключительная часть	Выводы	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.