

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

*Занятие 2 - 1*

Вводная часть	Построение	В колонну по одному
	Ходьба	в колонне по одному, на носочках, с перекатом и полуприсядь.
	Бег	в колонне, бег со сменой направления
	Ходьба	По кругу, восстановление дыхания
Основная часть	Упражнения общеразвивающего воздействия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.п. – основная стойка руки вдоль туловища, 1 – руки в стороны, 2 – руки к плечам, 3 – руки в стороны, 4 – вернуться в и.п.</li> <li>2. И.п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1-2 – глубокий присед, опираясь ладонями на колени. 3-4 – вернуться в и.п.</li> <li>3. И.п. – ноги на ширине плеч. 1- руки в стороны, 2 – наклон в право, правую руки вниз, левую вверх; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в и.п. То же влево.</li> <li>4. И.п. – стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1 – 2 – выпрямить колени, приняв положение в упор согнувшись; 3-4- вернуться в и.п.</li> <li>5. И.п. – основная стойка руки на пояс. На счет 1-8 прыжки на двух ногах (3-4 раз).</li> </ol>
	Упражнения на развитие ОВД	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед до ориентира.</li> <li>2. Ходьба по полу, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс.</li> </ol>
	Подвижная игра	«Совушка» <a href="https://www.maam.ru/detskijsad/podvizhnaja-igra-sovushka.html">https://www.maam.ru/detskijsad/podvizhnaja-igra-sovushka.html</a>
Заключительная часть	Выводы	Ходьба в колонне по одному.

## Занятие 2 – 2

Вводная часть	Построение	В колонну по одному
	Ходьба	в колонне по одному, на носочках, с перекатом и полуприсядь.
	Бег	в колонне, бег со сменой направления
	Ходьба	По кругу, восстановление дыхания
Основная часть	Упражнения общеразвивающего воздействия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.п. – основная стойка руки вдоль туловища, 1 – руки в стороны, 2 – руки к плечам, 3 – руки в стороны, 4 – вернуться в и.п.</li> <li>2. И.п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1-2 – глубокий присед, опираясь ладонями на колени. 3-4 – вернуться в и.п.</li> <li>3. И.п. – ноги на ширине плеч. 1- руки в стороны, 2 – наклон в право, правую руки вниз, левую вверх; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в и.п. То же влево.</li> <li>4. И.п. – стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1 – 2 – выпрямить колени, приняв положение в упор согнувшись; 3-4- вернуться в и.п.</li> <li>5. И.п. – основная стойка руки на пояс. На счет 1-8 прыжки на двух ногах (3-4 раз).</li> </ol>
	Упражнения на развитие ОВД	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки попеременно на правой (левой) ноге, продвигаясь вперед.</li> <li>2. «Проведи мяч» - провести мяч ногами между припятствиями.</li> </ol>
	Подвижная игра	«Совушка» <a href="https://www.maam.ru/detskijasad/podvizhnaja-igra-sovushka.html">https://www.maam.ru/detskijasad/podvizhnaja-igra-sovushka.html</a>
Заключительная часть	Выводы	Ходьба в колонне по одному.