

МКДОУ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА «УМКА»

г. Вихоревка

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

на период работы в дистанционном режиме май 2020 года

инструктор по физической культуре Байгузина Ю.М.

дата	Тема недели	Обратная связь с родителями
06.05-08.05	<p>И помнит мир спасенный</p> <p>Утренняя гимнастика для детей II младших и средних групп</p> <p>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17738008794905417570&reqid=1587390296741178-371529748179606342300145-sas1-7013-V&suggest_reqid=212212164149689412403228814678727&text=%D0%BC%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82+%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9+5-6+%D0%BB%D0%B5%D1%82+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE</p> <p>Утренняя гимнастика для детей старших и подготовительных групп</p> <p>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13353601623019020875&reqid=1587390296741178-371529748179606342300145-sas1-7013-V&suggest_reqid=212212164149689412403228814678727&text=%D0%BC%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82+%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9+5-6+%D0%BB%D0%B5%D1%82+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE</p> <p>занятие для детей II младших групп</p> <p>Бросание мяча о пол и ловля его Д=6-8раза, Метание «попади мячом в корзину», Д=2-3раза «Перешагни через пенёк» 6 шт., Д=2-3раза Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками., Д=6-8*2раза,</p>	Видео в вибере или фото и выложить в родительской группе

	<p>занятие для детей средних групп Прыжки в длину с места, Д=4-6раз. Прыжки с высоты (20см), Д=6раз. Подлезание под шнур прямо (высота40-50см), Д=4-6раз. Прыжки с короткой скакалкой или веревочкой Д=20-30раз.</p> <p>занятие для детей старших и подготовительных групп Прыжки в длину с места, Д=4-6раз. Прыжки в высоту (30см), Д=6раз. Подлезание под шнур прямо (высота50-60см), Д=4-6раз. Прыжки с короткой скакалкой или веревочкой Д=40-50раз.</p>	
<p>11.05- 15.05</p>	<p>Моя Родина - Россия Утренняя гимнастика для детей II младших и средних групп https://www.youtube.com/watch?v=hroHApWK578&feature=emb_rel_pause Утренняя гимнастика для детей старших и подготовительных групп https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1906346153116751027&text=зюмба%20кидс%20видео&path=wizard&parent-reqid=1589363732078354-1755103501758601532400305-production-app-host-vla-web-yp-275&redircnt=1589363736.1 занятие для детей II младших групп Ходьба по доске или между веревочек (ширина 25см, длина 2-2,5м), руки за голову. Д=2раза, Прыжки из обруча в обруч или через веревочки(6 шт.) Игровое упражнение «шагайте из обруча в обруч» или через игрушки (6 шт.), руки на поясе, высоко поднимая колени.Д=2-3раза, Метание «попади игрушкой в корзину», Д=2-3раза,</p> <p>занятие для детей средних групп Ходьба по доске или между веревочек (ширина 25см, длина 2-2,5м), руки за голову. Д=4раза, Прыжки из обруча в обруч или через веревочки(6-8 шт.) Игровое упражнение «шагайте из обруча в обруч» или через игрушки (6-8 шт.), руки на поясе, высоко поднимая колени.Д=2-3раза,</p>	<p>Видео в вибере или фото и выложить в родительской группе</p>

	<p>Метание «попади игрушкой в корзину», Д=4-6 раз занятие для детей старших и подготовительных групп Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. «Подбрось - поймай» Д=10-15раз. Перебрасывание мяча друг другу. Д=10-15раз Прыжки на двух ногах через предметы (8-10шт., высота до 20см), Д=4-5раз по 3м Метание мешочков в горизонтальную цель можно игрушек в корзину , таз, Д=6-8раз</p>	
<p>18.05- 22.05</p>	<p>В ожидании лета (Ребенок и природа) Утренняя гимнастика для детей II младших и средних групп https://yandex.ru/efir?from=efir&from_block=ya_organic_results&stream_id=48688d82f2016245be4db253fdc4c922 Утренняя гимнастика для детей старших и подготовительных групп https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14463849824708077956&text=зумба+кидс+видео&path=wizard&parent-reqid=1589363732078354-1755103501758601532400305-production-app-host-vla-web-yp-275&redircnt=1589363736.1 занятие для детей II младших групп Катание мяча друг другу (расстояние 1,5-2м) Д=2 по5раз, Подлезание под дугу на четвереньках (высота40-50см). Д=2-3раз, Спрыгивания с о стульчикана мягкое покрытие Д=6-8раз. «Прокати мяч до кегли» или до какого-нибудь предмета Д=6-8раз занятие для детей средних групп Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. «Подбрось - поймай»., Д=8-10раз. Перебрасывание мяча друг другу. Д=8-10раз Катание мяча друг другу (расстояние 2,5-3м) Д=5-8 раз занятие для детей старших и подготовительных групп Прыжки с короткой скакалкой . Д=30-40раз Отжимание , количество раз за 30 секунд Приседание, количество раз за 30 секунд Пресс, количество раз за 30 секунд</p>	<p>Видео в вибере или фото и выложить в родительской группе</p>

	Упражнение «Велосипед» 1 минута	
25.05-29.05	<p>Мы такие разные, но мы вместе Утренняя гимнастика для детей II младших и средних групп https://yandex.ru/efir?from=efir&from_block=ya_organic_results&stream_id=48688d82f2016245be4db253fdc4c922 Утренняя гимнастика для детей старших и подготовительных групп https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14463849824708077956&text=зумба+кидс+видео&path=wizard&parent-reqid=1589363732078354-1755103501758601532400305-production-app-host-vla-web-yp-275&redircnt=1589363736.1 занятие для детей II младших групп Ходьба через линии (4-5шт., расстояние 30см), Д=2раза Прыжки из обруча в обруч (4-5шт).. Д=10*2раза, Ходьба, перешагивая кубики (6 шт.), Д=2раза, Бросание мешочков вдаль,, Д=2-3раза, занятие для детей средних групп Прыжки в длину с места, Д=4-6раз. Прыжки с высоты (20см), Д=6раз. Подлезание под шнур прямо (высота40-50см), Д=4-6раз. Прыжки с короткой скакалкой или веревочкой Д=20-30раз. занятие для детей старших и подготовительных групп Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. «Подбрось - поймай»Д=10-15раз. Перебрасывание мяча друг другу. Д=10-15раз Прыжки на двух ногах через предметы (8-10шт., высота до 20см), Д=4-5раз по 3м Метание мешочков в горизонтальную цель можно игрушек в корзину , таз, Д=6-8раз</p>	<p>Видео в вибере или фото и выложить в родительской группе</p>