

МКДОУ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА «УМКА»

г. Вихоревка

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

на период работы в дистанционном режиме апрель 2020 года

инструктор по физической культуре Байгузина Ю.М.

дата	Тема недели	Обратная связь с родителями
06.04-10.04	<p>Путешествие в космические дали</p> <p>Утренняя гимнастика для детей II младших и средних групп https://yandex.ru/video/preview/?filmId=43476610783973479&from=tabbar&text=%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%BC%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D1%88%D0%B5%D0%B9+%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%BF%D0%BF%D1%8B+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE+%D1%81%D0%B0%D0%B4%D0%B0</p> <p>Утренняя гимнастика для детей старших и подготовительных групп https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2453875609271224131&text=%D1%8F+%D1%80%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B0+%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B0+%D0%B2+%D0%BA%D0%BE%D1%81%D0%BC%D0%BE%D1%81</p> <p>занятие для детей II младших групп Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками(мяч можно заменить игрушкой). Д=6-8раз Лазание на четвереньках, подлезая под дугой(дугой могут стать и родители) Д=6-8раз Спрыгивания со стульчика на мягкое покрытие Д=6-8раз Перебрасывание мяча друг другу. Д=6-8раз</p> <p>занятие для детей средних групп Прыжки в длину с места Фронтально, Д=6-8раз Прыжки с высоты (20см) , Д=6-8раз</p>	Видео в вибере или фото и выложить в родительской группе

	<p>Подлезание под шнур прямо (высота40-50см) , Д=6-8раз Бросание мяча друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5-2м): , Д=6-8раз занятие для детей старших и подготовительных групп Ползание с опорой на стопы и ладони; на четвереньках; Д=10-20раз Прыжки вверх с разбега Д=8-10 раз Прыжки в длину с места Д=8-10 раз Прыжки с высоты (40см)Д=10-20 раз</p>	
<p>13.04- 17.04</p>	<p>Путешествие в жаркие страны Утренняя гимнастика для детей https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8008223982585278596&from=tabbar&text=%D0%9F%D1%83%D1%82%D0%B5%D1%88%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D0%B5+%D0%B2+%D0%B6%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%B8%D0%B5+%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%8B+%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D1%8F+%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0 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, 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, 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</p>	<p>Видео в выбере или фото и выложить в родительской группе</p>

	<p>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>20.04- 24.04</p>	<p>Путешествие на полюс Утренняя гимнастика для детей II младших и средних групп https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9434123693787109583&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 Утренняя гимнастика для детей старших и подготовительных групп https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12726102929975916731&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 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 Упражнение «Велосипед» 1 минута</p>	<p>Видео в выбере или фото и выложить в родительской группе</p>

<p>27.04-30.04</p>	<p>И помнит мир спасенный Утренняя гимнастика для детей II младших и средних групп 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 Утренняя гимнастика для детей старших и подготовительных групп 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 занятие для детей II младших групп 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, 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 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>Видео в вибере или фото и выложить в родительской группе</p>
--------------------	--	---