

Принято
на заседании Совета педагогов МАДОУ
« Детский сад № 107
комбинированного вида»
Московского района г.Казани
протокол № 1
от 25.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ « Детский сад №
107 комбинированного вида» Московского
района г.Казани



Е.Б.Бусласва

г.

**Рабочая программа
по физическому развитию детей
3-7 лет на 2021-2022 год**

Составитель: инструктор по физической культуре

Залялетдинова Р.К.

г. Казань

Содержание рабочей программы

1. Целевой раздел	3
1.1 . Пояснительная записка	3
1.1.1. Цель и задачи Программы	3
1.2. Принципы и подходы к организации образовательного процесса	5
1.3. Возрастные и индивидуальные особенности развития детей	8
1.4.Планируемые результаты освоения рабочей программы	11
2. Содержательный раздел	14
2.1. Учебный план реализации ООП детей 3-7 лет	14
2.2. Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности	
2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы	33
2.4. Календарно-тематическое планирование (НОД и совместная деятельность)	36
2.5. Взаимодействие с семьей, социумом	36
3. Организационный раздел	37
3.1 Оформление предметно-пространственной среды	37
3.2 Материально-технические условия реализации Программы	42
3.3 Режим дня	46
3.4 Расписание занятий	47
Приложение 1	48
Приложение 2	49

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физкультуре (далее Программа) составлена для реализации Основной образовательной программы МАДОУ «Детский сад 107» (далее ДОУ) в образовательной области «Физическое развитие», за основу взята Общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой (Соответствует ФГОС).

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно - двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)»

Основания разработки рабочей программы

Рабочая программа инструктора по физической культуре для работы с детьми 3-7 лет (Далее - Программа) разработана в

соответствии с

- ❖ Основной общеобразовательной программой МАДОУ «Детский сад 107»,
- ❖ Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 №273ФЗ);
- ❖ Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);
- ❖ Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26).

Программа определяет содержание и организацию в образовательной области «Физическое развитие».

Учебно-образовательный процесс осуществляется на основе основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой

1.1.1. Цель и задачи Программы:

Цель: Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Цель Программы достигается через решение следующих задач:

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие интереса к участию в подвижных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Срок реализации рабочей программы: 2021-2022 учебный год (Сентябрь 2021 – май 2022 года)

1.2. Принципы и подходы к организации образовательного процесса

К принципам организации образовательного процесса по физической культуре в дошкольном учреждении относятся следующие:

- оздоровительной направленности;
- социализации ребенка;
- всестороннего развития личности;
- единства с семьей;
- подготовки к обучению в школе.

Принцип оздоровительной направленности означает, что педагоги дошкольного учреждения несут ответственность за жизнь и здоровье каждого ребенка. Они обязаны обеспечить рациональный общий и двигательный режим в дошкольном учреждении, создать оптимальные условия для игр и занятий детей. Целесообразность проведения любого педагогического мероприятия необходимо рассматривать с позиций здоровья каждого ребенка. При введении новшеств в педагогический процесс следует помнить главное правило: «Не навреди здоровью». Педагоги должны так организовывать занятия физическими упражнениями, чтобы реализовывать и профилактическую, и развивающую функции: *f* во-первых, компенсировать недостаток двигательной активности детей, возникающей в условиях современной жизни; *f* во-вторых, совершенствовать функциональные возможности организма детей, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям.

Принцип социализации ребенка означает, что ребенок как член общества вне общества жить не может, основная его потребность — жить вместе с окружающими людьми. Поэтому процесс физического воспитания нужно строить так, чтобы дошкольник был постоянно вовлечен в групповую двигательную деятельность, совместное решение двигательных задач, чтобы его двигательное поведение в процессе занятий было составной частью системы двигательных действий всей группы. В процессе игр, соревнований и совместных двигательных действий дети овладевают техникой движений, некоторыми тактико-техническими комбинациями, требующими их взаимодействия, ориентирования в пространстве и

времени. Эти виды деятельности могут способствовать обогащению эмоционально-волевой сферы ребят и воспитанию у них межличностных отношений и организационных умений.

Принцип всестороннего развития личности предполагает, что при решении специфических задач образования дошкольников в области физической культуры решаются также задачи умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания.

На любом занятии физическими упражнениями педагог должен стремиться активизировать мыслительную деятельность детей, создавать условия, в которых ребенок самостоятельно ищет наиболее рациональный способ поведения, упражняется в трудовых действиях, фиксирует внимание на красках, формах окружающей обстановки, эмоционально воспринимает музыку. Содержание занятий физическими упражнениями следует планировать так, чтобы обеспечивалось согласованное, соразмерное развитие всех физических качеств, разностороннее формирование двигательных навыков и овладение детьми специальными знаниями.

Принцип единства с семьей означает, что правильно воспитать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования дошкольного учреждения и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, формирования культурно-гигиенических навыков, развития движений детей. Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях, повышать физкультурную грамотность родителей.

Принцип подготовки к обучению в школе учитывает, что поступление в школу — один из моментов жизни ребенка, сопровождающийся ломкой динамического стереотипа, сложившегося за дошкольный период. Успешность и безболезненность адаптации учащихся к учебной нагрузке связаны с готовностью организма ребенка к началу систематического обучения. Чем более готов организм ребенка преодолеть возникшие трудности в связи с поступлением в школу, тем легче протекает у него процесс адаптации. Среди многих факторов, влияющих на успешность обучения в школе, ведущее место занимают здоровье, развитие двигательных способностей, физическая работоспособность. Легко справиться с учебными нагрузками могут лишь здоровые, хорошо физически и психически развитые дети. Таким образом, осуществление принципа подготовки к школе осуществляется через укрепление здоровья, способствующее безболезненному переходу ребенка к систематическому обучению; обеспечение высокого уровня развития физических

качеств и сформированности двигательных навыков, что поможет ребенку успешно овладевать школьной программой по физической культуре; развитие с помощью физических упражнений качеств, обеспечивающих успешность учебной деятельности вообще и по предметам, не имеющим отношения к физической культуре, в частности; формирование у детей умения эффективно использовать время отдыха и организовывать свой досуг, используя физические упражнения.

Инновации настолько прочно вошли в теорию и практику образования, и особого внимания заслуживают инновации в области физического воспитания дошкольников, многие из инновационных разработок последних лет основывается на идее интеграции физического и умственного воспитания дошкольников. В практике традиционного образования это направление реализовывалось в различных формах физкультурной деятельности с целью поддержания умственной работоспособности детей в процессе занятий (физкультминутки, динамические паузы).

Основные принципы:

- Принцип нанесения вреда «Не вреди».
- Принцип приоритета действительной заботы о здоровье воспитанников.
- Принцип триединого представления о здоровье (физическое, психическое, социальное).
- Принцип непрерывности и преемственности здоровьесберегающей деятельности.
- Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям воспитанников.
- Учет эколого-гигиенических факторов природной и микро социальной среды обитания, влияющих на здоровье детей.
- Принцип медико-психологической компетентности воспитателя.

Для реализации задач и целей здорового образа жизни необходим новый комплекс оздоровительно-профилактических программ, современные нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей.

Индивидуальный подход и индивидуализация образования.

Индивидуальный подход – организация педагогом учебно-воспитательного процесса с учетом индивидуальных особенностей ребенка, выявление проблемных или сильных сторон в развитии ребенка и определение путей коррекции или дальнейшего развития.

Индивидуализация – процесс создания и осознания индивидом собственного опыта, в котором он проявляет себя в качестве субъекта собственной деятельности, свободно определяющего и реализующего собственные цели, добровольно возлагающего на себя ответственность за результаты своей деятельности.

Индивидуализация позволяет рассматривать ребёнка не как «пустой корзины», которую педагог «наполняет» информацией, а как будто бы они вместе закладывают основы личности. Индивидуализация образования основана на поддержке детей в развитии их потенциальных возможностей, стимулировании стремления самостоятельно ставить цели и достигать их в процессе познания. Все дети обладают индивидуальными особенностями, которые педагогу следует выявлять и учитывать, чтобы обеспечить оптимизацию процесса обучения и развития. Внимательно наблюдая за детьми и выявляя их интересы и сильные стороны, взрослые помогают детям решать их проблемы такими путями, которые бы соответствовали их индивидуальному стилю учения. Индивидуализация, может распространяться на целую группу детей. Группа представляет собой общество, где каждый ребенок действует по своему усмотрению и по согласованию с другими, но в своем темпе, получая свои результаты. Ситуация, где каждый ребенок в занят своим делом – это и есть индивидуализация. Наконец, индивидуализация обучения может быть необходима отдельным детям в группе. Это особенно относится к тем детям, потенциал развития которых находится выше или ниже установленных условных норм, а также тем детям, которые имеют какие-либо серьезные особенности развития.

1.3. Возрастные особенности воспитанников

Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Возрастные особенности детей 5-6 лет

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во

время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Возрастные особенности детей 6-7 лет

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те

упражнения, которые у него лучше получаются.

1.4. Планируемые результаты освоения рабочей программы

Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности, способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

-ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;

-способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты.

-умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам;

-способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности;

-понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей;

-проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается;

-проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими;

-ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам; умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать;

-у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

-ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены;

-проявляет ответственность за начатое дело;

-ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей;

склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности; открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте; проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде; эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.); проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях; имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу;

Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.

Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Младшая группа

Планируемый результат к концу года

Ребенок ходит прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполняет задания воспитателя: остановиться, приседает, поворачивается. Бегает, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдает темп бега в соответствии с указанием воспитателя; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы. Ползает на четвереньках, лазает по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см. Катает мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударяет мячом об пол, бросает его вверх 2-3 раза подряд и ловит; метает предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м. Умеет выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Средняя группа от 4-5 лет

Планируемые результаты к концу года

Ребенок осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно выполнить физическое упражнение. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и инструктором, контролирует и соблюдает правила. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых физических упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

Старшая группа дети от 5-6 лет

Планируемые результаты к концу пятого года:

Ребёнок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, ору спортивных упражнений). В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений. Стремится к лучшему результату. В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

Подготовительная группа дети от 6-7 лет

Планируемые результаты к концу шестого года:

Самостоятельно, быстро и организованно строится и перестраивается в движении. Выполняет общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений. Выполняет упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Сохраняет динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.

Сохраняет скорость и заданный темп бега. Ритмично выполняет прыжки, мягко приземляется, сохраняет равновесие после приземления.

Отбивает, передает, подбрасывает мяч разными способами. Энергично подтягивается на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазает по гимнастической лестнице.

Организовывает игру с подгруппой сверстников. Ведет и передает мяч другому в движении. Контролирует свои действия в соответствии с правилами.

Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа, стремится к неповторимости в своих движениях.

Постоянно проявляет самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознаёт зависимость между качеством выполнения упражнений и его результатом, к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

2. Содержательный раздел

2.1. Учебный план реализации ООП детей 3-7 лет

Физкультурные занятия и упражнения с детьми младшей группы:

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Учить действовать совместно: строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений. Спортивные и подвижные игры. Формировать интерес и любовь к спорту, знакомить с некоторыми видами спорта, формировать потребность в двигательной активности. Приобщать к доступным спортивным занятиям: учить кататься на санках, на трехколесном велосипеде (самостоятельно садиться, кататься на нем и слезать с него), кататься на лыжах (надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место).

Приобщать к доступным подвижным играм, воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др., вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Поощрять

самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Основные движения:

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну

по два, враспынную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием. Ритмическая гимнастика. выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки, скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание и элементы гидроаэробики. входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «найди свой цвет», «Трамвай»,

«Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «найди, что спрятано».

Физкультурные занятия и упражнения с детьми средней группы:

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.

Становление ценностей здорового образа жизни. Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление необходимых человеку веществ и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья на, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать

умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать представления о здоровом образе жизни. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Продолжать воспитывать у детей опрятность, привычку следить за своим внешним видом. Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком; при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.

Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: умение брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть

бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

Физкультурные занятия и упражнения.

Обеспечивать гармоничное физическое развитие. Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег с изменением темпа,

со сменой ведущего, непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях.

Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа

руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной

Руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения

катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м. Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. выполнять повороты направо и налево.

Плавание. выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать произвольным способом.

игры на воде. «цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

Гидроаэробика. Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

Подвижные игры

с бегом. «Самолеты», «цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «найди себе пару»,

«Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».
с прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».
с ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».
с бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».
на ориентировку в пространстве, на внимание. «найди, где спрятано», «найди и про-
молчи», «Кто ушел?», «Прятки».
народные игры. «У медведя во бору» и др.

Физкультурные занятия и упражнения с детьми старшей группы:

Становление ценностей здорового образа жизни. Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека, формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

Воспитание культурно-гигиенических навыков. Формировать у детей привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, умываться, по мере необходимости мыть руки, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.

Закреплять умение замечать и самостоятельно устранять беспорядок в своем внешнем виде.

Совершенствовать культуру еды: умение правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благо-

дарить.

Физкультурные занятия и упражнения. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Спортивные и подвижные игры. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения

в спортивном зале и на спортивной площадке. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы. Учить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх элементами соревнования, играх-эстафетах.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед

собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями, непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег

на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения

руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед—вверх; поднимать руки вверх—назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое, выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Плавание. Двигать ногами вверх—вниз, сидя в воде на мелком месте, и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «волны на море».

Гидроаэробика. Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону, играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Физкультурные занятия и упражнения с детьми подготовительной группы:

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость,

гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.

Становление ценностей здорового образа жизни. Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Воспитание культурно-гигиенических навыков. Воспитывать привычку правильно и быстро (не отвлекаясь) умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, правильно чистить зубы, полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком и расческой.

Способствовать формированию осознанной привычки мыть руки перед едой и ежедневно (утром и вечером) чистить зубы. Закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами; правильно вести себя за столом.

Продолжать воспитывать привычку следить за чистотой одежды и обуви, замечать и устранять беспорядок в своем внешнем виде, учить тактично сообщать товарищу о необходимости что-то поправить в костюме, причёске.

Физкультурные занятия и упражнения. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Спортивные и подвижные игры. Начальные представления о некоторых видах спорта. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами;

подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу.

Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2–3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2–3 раза)

и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы), в упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг), выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге, и т. п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот).

Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. выполнять повороты

переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «встречная эстафета», «не за- день» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). выполнять пружинистые приседания из исходного положения.

Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Плавание. выполнять вдох, затем выдох в воду (3–10 раз подряд). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх-вниз). Передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Попытаться плавать без поддержки.

Проплывать произвольным стилем 10–15 м. выполнять разнообразные упражнения в воде.

Игры на воде. «на буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.

Гидроаэробика. выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4–5 фигур. выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова

передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры, элементы настольного тенниса. выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «не попадись», «волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

Учебный план реализации ООП детей 3-7 лет по Программе

Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
			10:20-10:35		09:35-09:50

Младшая		09:10-09:25 (физкультурный зал)	(игровые упражнения на улице)		(физкультурный зал)
Средняя		09:40-09:10 (физкультурный зал)	10:55-11:15 (игровые упражнения на улице)		10:00-10:20 (физкультурный зал)
Старшая	09:50-10:15 (физкультурный зал)	15:40-16:05 (игровые упражнения на улице)		09:10-09:35 (физкультурный зал)	
Подготовительная	10:40-11:10 (физкультурный зал)		09:50-10:20 (физкультурный зал)	10:30-11:00 (10:40-11:10 (игровые упражнения на улице)

2.2 Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности

1. Э.Я. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду» Программа и методические рекомендации. Для занятий с детьми 2-7 лет . изд. Мозаика-Синтез Москва 2008 г.
- 2.А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» Москва, «Просвещение» 1978 г.
- 3.Е.Н.Верник, С.Г. Кудрявцева, Н.Н. Сергиенко «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет» Творческий центр. Москва 2009 г.
- 4.М.Д. Маханева «Воспитание здорового ребенка» Издательство Аркти Москва, 1997 г.
- 5.Ж. Е.Фирилева , Е. Г.Сайкина «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. — СПб.: «Детство-пресс», 2000 г.
6. Т.А. Тарасова «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста» Творческий центр. Москва 2005 г.
7. М.П. Голощекина «Лыжи в детском саду» Москва, «Просвещение» 1977 г.
8. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» Москва, «Просвещение» 1984 г.
9. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет» Москва, «Просвещение» 1986 г
10. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» Москва, «Просвещение» 1986 г
11. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет» Москва, «Просвещение» 1986 г

12. О.Н. Моргунова « Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» Воронеж 2007 г.
13. Д.В. Хухлаева «Методика Физического воспитания в дошкольных учреждениях» «Просвещение» 1984 г
14. Е.К. Воронова «Игры - эстафеты для детей 5-7 лет» Издательство Аркти Москва, 2009 г.
15. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста» С-Пб изд. «Аксидент» 1999 г.
16. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина «Игры и развлечения детей на воздухе» Москва, «Просвещение» 1983 г
17. Ю.А. Афонькина, Н.А. Кочугова «Технологии деятельности учителя-логопеда на логопункте ДОУ» (коррекционная педагогика) Москва изд Аркти 2012 год

2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы по Физическому развитию

	Содержание
1. Формы работы	<p><i>Занятие тренировочного типа</i>, которое направлено на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Тематические занятия</i>, которые направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона. • <i>Сюжетные тематические занятия</i>, построенные на определенном сюжете, в процессе которого дети выполняют упражнения и основные движения на закрепление. • <i>Контрольно-проверочные занятия</i>, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода и на 30 м со старта, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча вдаль (удобной рукой), бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.). <ul style="list-style-type: none"> • <i>Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня</i> <p>-Утренняя гимнастика -Подвижные игры и физические упражнения на прогулке. -Физкультминутки</p>

	<ul style="list-style-type: none"> -Физические упражнения после дневного сна. -Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями <ul style="list-style-type: none"> • <i>Активный отдых</i> -Детский туризм -Физкультурные досуги -Физкультурные праздники -Дни здоровья <ul style="list-style-type: none"> • <i>Самостоятельная двигательная деятельность детей</i> как на прогулке, так и в групповом помещении под руководством воспитателя • <i>Индивидуальная работа с детьми</i>
<p>2. Средства работы</p>	<p>1. <i>Гигиенические факторы</i> (режим дня, гигиена одежды, обуви, гигиеническая обстановка, культурно-гигиенические навыки). Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм ребенка, а также содействуют нормальной работе всех внутренних органов и систем.</p> <p>2. <i>Естественные силы природы</i> (солнце, вода, воздух) усиливают положительное воздействие физических упражнений на организм и повышают работоспособность ребенка, используются для его закаливания</p> <p>3. <i>Физические упражнения</i> - основное средство физического воспитания. Они используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, содействуют осуществлению умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания дошкольников, а также являются средством лечения при многих заболеваниях. Все эти средства физического воспитания имеют свои характеристики, методы и пути осуществления для детей разного возраста.</p> <ul style="list-style-type: none"> - во всех мероприятиях по физическому воспитанию следует основываться на знании анатомо-физиологических особенностей детей дошкольного возраста; - необходимо учитывать целостность и единство организма ребенка, которое проявляется в том, что всякое воздействие на любую часть тела вызывает реакцию всего организма. Не может быть изолированных реакций: центральная нервная система объединяет все системы организма в единое целое; - важное значение придается подвижным играм. Они являются не только средством физического воспитания здоровых детей, но и лечебным и оздоровительным средством для больных и ослабленных детей. Игра формирует нравственные качества ребенка, его характер; - необходим индивидуальный подход к каждому ребенку. Для этого следует знать не только силы и умения ребенка, но и учитывать, что они развиваются и формируются под воздействием воспитания. При этом нельзя выделять детей, которым отдельные движения даются легко и подчеркивать недостатки другого ребенка. Следует у всех детей воспитывать уверенность в своих способностях. Здесь особенно важна роль личности воспитателя, его отношение к физкультуре, гигиене, закаливанию.

3. Способы работы	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Фронтальный способ.</i> Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом. • <i>Поточный способ.</i> Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала. • <i>Групповой способ.</i> Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом). • <i>Индивидуальный способ.</i> Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.
4. Методы работы	<p><i>Наглядные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физического оборудования, зрительные ориентиры); - наглядно – слуховые приемы (музыка) - тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя). <p><i>Словесные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям и поиск ответов; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция. <p><i>Практические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; - выполнение упражнений в игровой форме; - выполнение упражнений в соревновательной форме; - самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

2.4. Календарно-тематическое планирование

Приложение 2

2.5. Взаимодействие с семьей

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Родителям и воспитателям необходимо преодолеть субординацию, монологизм в отношениях друг с другом, отказаться от привычки критиковать друг друга, научиться видеть друг в друге не средство решения своих проблем, а полноправных партнеров, сотрудников.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный возраст. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

3. Организационный раздел

3.1 Оформление предметно-пространственной среды

Общие сведения

Спортивный зал располагается в здании МАДОУ «Детский сад 107» .

Предназначен для проведения непосредственно образовательной деятельности, развлечений и праздников по физической культуре.

Общая площадь составляет 83,2 м2.

Ответственный: инструктор по физической культуре Залялетдинова Резида Кутдусовна

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ ОСНОВНЫМ ВИДАМ ДВИЖЕНИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

Инструкция разработана на основе **СанПиН 1.2.3685-21**, и ИОТ-43-2002, которая устанавливает основные требования по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале и является обязательной для использования всеми сотрудниками ДОУ.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям физическими упражнениями допускаются дети прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Воспитанники должны соблюдать правила использования физкультурного оборудования, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. При проведении занятий физическими упражнениями возможно воздействие на воспитанников, следующих опасных факторов:

- травма при использовании неисправного, непрочного установленного и не закрепленного спортивного оборудования и инвентаря;

- травмы при нарушении правил использования спортивного оборудования и инвентаря;

- нарушение остроты зрения при недостаточном освещении спортивного зала;
- травмы при падении детей во время проведения подвижных игр и упражнений;
- получение повреждений и заболеваний в случае перетаскивания воспитанниками тяжелого спортивного оборудования;
- поражение электрическим током при использовании неисправных электрических звуковоспроизводящих музыкальных аппаратов.
- травмы при неправильном определении оптимального объема физической нагрузки, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

Для реализации индивидуально-дифференцированного подхода следует распределить детей на две подгруппы, учитывая три основных критерия: состояние здоровья, уровень физической подготовленности, уровень двигательной активности. Первую подгруппу составляют практически здоровые дети, имеющие средний и высокий уровень двигательной активности и хорошую физическую подготовленность. Во вторую подгруппу включают детей второй и третьей групп здоровья и с низким уровнем двигательной активности и слабой физической подготовленности.

1.5. Занятия в спортивном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.6. Во время занятий воспитанники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.7. В спортивном зале должен быть вывешен комнатный термометр для контроля температурного режима.

1.8. Спортивный зал должен быть оснащен аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.9. Руководитель физического воспитания, воспитатель и воспитанники должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожаротушения и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.10. Спортивное оборудование должно быть обеспечено инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.11. О каждом несчастном случае с воспитанниками воспитатель или руководитель физического воспитания или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить администрации и принять меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.12. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются

внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом образовательной деятельности по физической культуре

2.1. Включить полностью освещение и убедиться в исправной работе светильников. Наименьшая освещенность должна быть: не менее 200 лк (13 вт/кв.м.) при люминесцентных лампах не менее 100 лк (32 вт/кв.м.) при лампах накаливания.

2.2. Тщательно проверить санитарное состояние спортивного зала.

2.3. Перед занятием проветрить спортивный зал, открыв окна или фрамуги и двери. Окна в открытом положении фиксировать крючками, а фрамуги должны иметь ограничители. Проветривание закончить за 30 мин. до прихода детей.

2.4. Проверить исправность и надежность установки спортивного оборудования и инвентаря.

2.5. При использовании на занятиях электрических звуковоспроизводящих музыкальных аппаратов убедитесь в их исправности и целостности подводящих кабелей и электровилок.

2.6. Во избежание падения детей убедитесь в том, что ковры и дорожки надежно прикреплены к полу.

2.7. Спортивный инвентарь должен размещаться так, чтобы избежать его падений на воспитанников.

2.8. Протереть насухо спортивный инвентарь необходимый для данного занятия.

2.9. Провести целевой инструктаж воспитанников по безопасным приемам проведения занятий физическими упражнениями в физкультурном зале.

2.10. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

3. Требования безопасности во время образовательной деятельности по физической культуре

3.1. Все занятия по обучению детей основным видам движений должны составляться согласно педагогическим принципам и по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям занимающихся, их физической подготовленности, уровню здоровья.

3.2. Структура занятий должна соответствовать современным требованиям построения и проведения учебно-оздоровительных занятий по физической культуре для детей дошкольного возраста. За основу построения занятия принято деление его на три части: подготовительную, основную, заключительную. Наличие этих частей и расположение их только в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма,

определяющими его работоспособность и логикой развертывания учебно-воспитательного процесса в двигательной деятельности.

3.3. Не выполнять упражнения на неисправном оборудовании и с поломанным инвентарем.

3.4. Соблюдать дисциплину и порядок, следить за тем, чтобы дети выполняли все указания руководителя по физическому воспитанию или воспитателя.

3.5. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде воспитателя или руководителя физическим воспитанием.

3.6. Не разрешать детям самовольно покидать место проведения занятия.

3.7. Не оставлять детей одних в спортивном зале.

3.8. Во время занятия выбирать место так, чтобы все дети были видны.

3.9. *При ходьбе и беге* в колонне по одному соблюдать дистанцию в два шага.

3.10. Убрать с дороги все предметы мешающие идти, бежать.

3.11. При выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал между детьми, чтобы не было столкновений.

3.12. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.

3.13. Во избежание столкновений у детей младшей, средней группы исключить при беге резко «стопорящую» остановку.

3.14. *При выполнении прыжков* и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко, пружинисто приседая. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

3.15. Прыгать только в спортивной обуви.

3.16. страховать ребенка вместе приземления.

3.17. Веревку для прыжков в высоту не привязывать к стойкам, а класть на штырьки в стойках.

3.18. При прыжках в длину с места, с продвижением вперед на одной, двух ногах давать указание прыгать «мягко», «тихо» на носках.

3.19. Не разрешать детям спрыгивать с большой высоты.

3.20. *При выполнении упражнений по метанию* посмотреть, нет ли детей в секторе метания.

3.21. Упражнения по метанию выполнять только по сигналу воспитателя или руководителя по физическому воспитанию.

3.22. Не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.23. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения руководителя по физическому воспитанию или воспитателя.

3.24. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.25. *При выполнении упражнений в равновесии*, на гимнастической скамейке, напомнить детям правила поведения на спортивном снаряде (не толкаться, не подгонять друг друга, не обгонять, если теряешь равновесие, не держись за товарища, а сойди со снаряда).

3.26. В место спрыгивания ребенка постелить мат. Страховать ребенка при необходимости, продвигаясь вдоль скамейки.

3.27. Чтобы не получить челюстно-лицевую травму, *при ползании* по гимнастической скамейке следить за постановкой рук (обхватить ее с боку так, чтобы большой палец был сверху, а остальные пальцы под скамейкой). Правильно принимать и.п. (сначала поставить руки на скамейку, затем ноги) и сходить со снаряда после выполнения упражнений (сначала поставить ноги на пол, затем выпрямиться).

3.28. *При лазании по шведской стенке* обязательно страховать детей от падения, не разрешать им самостоятельно подниматься на высоту.

3.29. При лазании не провисать, не висеть на одной руке, лазать не пропуская реек, не спрыгивать с высоты, руки отпускать тогда, когда обе ноги будут стоять на полу.

3.30. Вдоль шведской стенки расстелить маты, встать справа от ребенка, оказывая помощь при необходимости, следить за правильным хватом рук, постановкой стопы на рейку.

3.31. Обучить детей старшего дошкольного возраста страховке.

3.32. *При лазании по веревочной лестнице* см. выше п. 3.28, 3.29, 3.30.

3.33. Если у ребенка запутались ноги в веревочной лестнице, у него устали руки, он должен немедленно сказать об этом руководителю по физическому воспитанию или воспитателю.

3.34. При работе с *гимнастическими палками* соблюдать дистанцию при выполнении упражнений, палками не драться, не махать, держать их в двух руках внизу или на плече как «ружье» (палку поставить на ладонь правой руки опущенной вниз, левой рукой прижать к правому плечу) при объяснении задания или перестроения.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях в ходе образовательной деятельности по физической культуре

4.1. При возникновении неисправности в работе спортивного оборудования или его поломке, прекратить занятие. Упражнение продолжать только после устранения неисправности.

4.2. При получении воспитанником травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему. При необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом воспитателю группы.

4.4. При возникновении пожара немедленно эвакуировать воспитанников из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании образовательной деятельности по физической культуре

5.1. Снять спортивную одежду, обувь и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.2. Привести в исходное положение все физкультурное оборудование, проверить его исправность.

5.3. Проветрить спортивный зал и по возможности провести влажную уборку.

5.4. Проверить противопожарное состояние спортивного зала: выключить свет и электрические звуковоспроизводящие аппараты.

3.2 Материально-технические условия реализации Программы

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Инвентарь спортивного зала

№ п.п.	Наименование	Количество
--------	--------------	------------

1	Музыкальный центр	1
2	Аудиосистема	1
3	Колонки	3
4	Доска для дартса	1
5	Мяч пластиковый малый	16
6	Мяч малый d=10см	26
7	Мяч резиновый малый d=20см	19
8	Мяч набивной мягкий d=30см	8
9	Деревянная палочка с 3-мя отверстиями и шариком на веревочке	3
10	Грибочек с палочкой	1
11	Колокольчик с шариком	2
12	Ложка деревянная	8
13	Яичко деревянное	8
14	Мешочек с крупой и лентой	8
15	Гантели	16
16	Мешочек прямоугольный с наполнением	31
17	Корзина пластиковая большая с ручками	3
18	Корзина пластиковая малая с ручками	6
19	Полка деревянная (Зуровня)	1
20	Дуга	4
21	Массажный коврик квадратный	5
22	Массажный коврик круглый	2
23	Массажный коврик стопа	65
24	Массажный коврик рука	80
25	Массажный ежик	6
26	Пластиковый желтый прямоугольник (Игра)	14
27	Пластиковый полукруг	10
28	Подставка для колец	4
29	Лапы мягкие	4
30	Скакалки	2
31	Палка гимнастическая длина 1.5м	6
32	Палка гимнастическая длина 1.1м	6
33	Палка гимнастическая длина 1.05м	12

34	Палка гимнастическая длина 80 см	15
35	Палка гимнастическая длина 70 см	10
36	Ключка	9
37	Шайба	9
38	Кегля малая (22см)	6
39	Кегля большая (28см)	12
40	Ракетки большие	12
41	Ракетки малые	4
42	Венчик	4
43	Конус оранжевый	13
44	Крышка на конус	2
45	Ведро пластиковое красное малое	3
46	Эстафетная палочка длина 35см	6
47	Эстафетная палочка длина 50см	3
48	Флажок на палочке	40
49	Держатель черный	6
50	Кольцо пластик Диаметр 38см	6
51	Кольцо пластик Диаметр 29см	5
52	Кольцо пластик Диаметр 19см	12
53	Кольцо пластик Диаметр 14см	12
54	Полка деревянная под фитбол	1
55	Фитбол	12
56	Мат гимнастический 98см*95см	4
57	Мат гимнастический 200см*95см	1
58	Мат гимнастический 200см*50см	1
59	Обруч Диаметр 90см	3
60	Обруч Диаметр 80см	10
61	Обруч Диаметр 70см	3
62	Обруч Диаметр 60см	5
63	Кольца деревянные (под обручем)	1
64	Круг мягкий большой	1
65	Пуфы мягкие	38
66	Коврик гимнастический	9

67	Коврик паралоновый	2
68	Стенка шведская	4
69	Канат толстый	2
70	Баскетбольное кольцо	2
71	Деревянная лестница	1
72	Массажная дорожка	3
73	Дом - скалолаз	2
74	Батут	2
75	Горка деревянная	2
76	Скамейка деревянная	2
77	Горка со ступеньками полукруг	1
78	Жалюзи цветные	3
Тренерская		
79	Тренажер массажный с ручками	1
80	Деревянная лестница	2
81	Тренажер велосипед	1
82	Самокат	1
83	Стул большой цветной	2
84	Стол воспитателя	1
85	Контейнер пластиковый зеленый	2
86	Туннель тканевый (акула и гусеница)	2
87	Дуга деревянная	3
88	Беговая дорожка	1
89	Тренажер для ног железный	1
90	Стойка деревянная (держатель)	2
91	Доска со ступеньками и держателем	3
92	Скакалка	11
93	Доска прямоугольная малая	5
94	Доска длинная массажная	5
95	Доска длинная массажная короткая	6
96	Пластиковый клапан для досок	11
97	Мяч мягкий Диаметр 30см	12
98	Мяч мягкий Диаметр 40см	5

99	Веревка тонкая длинная	4
100	Веревка	4
101	Мяч кожаный (футбол, волейбол)	6
102	Мяч баскетбольный	2
103	Мешок большой тканевый	3
104	Лыжи маленькие пластиковые	3 пары
105	Набор цифры, стрелки, формы	1
106	Скакалка пластиковая 2м	20
107	Пояс кожаный длина 2м	2
108	Крепление для лыж	4
109	Резиновые банки	16
110	Кожаные подложки	2
111	Кожаный атрибут на липучке	10
112	Желтый пластиковый круг	4 по 6
113	Деревянные части	19
114	Пластиковый контейнер на колесах	4
115	Набор пластиковых форм	1
116	Мат 120см*50см	4
117	Подушка гимнастическая	4
118	Части от игры «Островки»	24
119	Кожаный дом на липучках	1
120	Лестница полукруг	4
121	Лыжи пластиковые белые	6 пар
122	Палки	6пар
123	Лыжи деревянные	4пары
124	Палки	4 пары
125	Массажный мяч синий большой	9
126	Массажный мяч желтый малый	9
127	Массажный мяч валик	9

3.3 Организация режима пребывания детей в детском саду

Режим пребывания ребенка в ДООУ - это наиболее рациональное распределение во времени и последовательности самостоятельной деятельности детей, совместной деятельности взрослых и детей, пребывания на свежем воздухе (прогулки), других развивающих видов деятельности. Режим в ДООУ предусматривает достаточное время (с учетом возрастных особенностей) для всех необходимых элементов жизнедеятельности ребенка (занятий, игр, прогулки, и преб.) и при этом на протяжении периода бодрствования предохраняет его организм от чрезмерного утомления. Правильно организованный режим дня, режим двигательной активности обеспечивает охрану жизни и здоровья детей, улучшает работоспособность, способствует нормальному физическому, интеллектуальному и личностному развитию ребенка. Организация образовательного процесса в МАДООУ «Детский сад 107» предусмотрена в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». Режимы пребывания детей в ДООУ составляются с учетом возрастных особенности детей, специфику организации образовательной работы в группах.

Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -15°C и скорости ветра более 15 м/с .

3.4 Расписание занятий по Физической культуре.

Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Младшая	09:40-09:55 (физкультурный зал)	09:10-09:30 (физкультурный зал)	10:20-10:35 (игровые упражнения на улице)		
Средняя	09:10-09:30 (физкультурный зал)	10:30-10:50 (игровые упражнения на улице)			09:10-09:30 (физкультурный зал)
Старшая	10:05-10:30 (игровые упражнения на улице)		09:10-09:35 (физкультурный зал)		10:10-10:35 (физкультурный зал)
Подготовительная	10:30-11:00 (игровые упражнения на улице)		10:10-10:40 (физкультурный зал)	10:30-11:00 (физкультурный зал)	

Мониторинг и диагностическая карта воспитанников 3-7 лет

Мониторинг усвоения содержания образовательной области «Физическое развитие»:

Педагог может провести оценку индивидуального физического развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценка индивидуального физического развития детей дошкольного возраста, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории или профессиональная коррекция особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

В первой группе раннего возраста оценка усвоения содержания образовательной области «Физическое развитие» проводится на основе индивидуального качественного анализа уровня сформированности основных движений у детей полутора-двух лет в соответствии с таблицей.

Диагностическая карта оценки уровня сформированности основных движений у ребенка 1,6-2х лет

Критерии оценки сформированности основных движений	Уровень сформированности движений
Выполняет движения совместно с другими детьми	
Владеет навыками ходьбы стайкой	
Умеет ходить с помощью взрослого вверх по доске, приподнятой одним концом от пола на 10–15 см (ширина доски 25 см, длина 1,5–2 м), и вниз до конца	
Владеет навыками перешагивания через веревку (палку), приподнятую над полом на 5–10 см	

Выполняет подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50x50x15 см) и спуск с него	
Владеет навыками катания мяча (диаметр 25 см) вперед из исходного положения сидя, стоя	
Выполняет бросание мяча (диаметр 6–8 см) правой и левой рукой на расстояние 50–80 см	

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

-Навык сформирован – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение (3 балла-высокий уровень).

-Навык сформирован не до конца– означает правильное выполнение, но с недочетами. (2 балла-средний уровень).

-Навык в стадии формирования – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью (1 балл-низкий уровень).

-Навык не сформирован – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение (0 баллов- критический уровень)

№ Зан.	Да- та	Задачи	Содержание	Литература	Примечание
-----------	-----------	--------	------------	------------	------------

Сентябрь

1	4	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	<p>I часть. Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. Подвижные игры «Пойдем в гости», «Дождик пошел»</p> <p>II часть. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) Подвижная игра «Бегите ко мне!»</p> <p>III часть. Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 23	
2	6	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	<p>I часть. Ходьба и бег всей группой за воспитателем.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза); • Бег по залу (Игровое задание «Птички»). <p>III часть. Игровое задание «Найдем птичку».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 24	
3	11	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание мячей; • Подвижная игра «Кот и воробышки». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 25	
4	13	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазанье под шнур.	<p>I часть. Ходьба и бег по кругу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками. <i>Основные виды движений:</i> ползание с опорой на ладони и колени;</p> <p>Подвижная игра «Быстро в домик».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа	

			III часть. Игра «Найдем жучка».	Стр. 26	
1 нед.	18	Закреплять ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях, совершенствовать игровые упражнения с мячом.	Игровые упражнения с мячом: прокати мяч, броски вперед и т.д. Игры с бегом «Догоните меня», «Бегите ко мне».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 27	
2 нед.	20	Закреплять ходьбу по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Игровые упражнения на равновесие – «Пойдем по мостику». Подвижные игры с мячом и прыжками.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 28	
3 нед.	25	Совершенствовать игровые упражнения с мячом.	Игровые упражнения с мячами – катание мячей в прямом направлении, друг другу, бросание мячей вперед. Подвижные игры «Пузырь», «Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой домик».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 28	
4 нед.	27	Совершенствовать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу.	Игровые упражнения и подвижные игры на весь пройденный материал.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 28	

Октябрь

5	2	Упражнять в сохранении	I часть. Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева	
---	---	------------------------	---	----------------	--

		равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	<p>II часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнение в сохранении равновесия «Пойдем по мостику»; • прыжки; • подвижная игра «Догони мяч». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.</p>	Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 28	
6	4	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	<p>I часть. Ходьба и бег по кругу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки из обруча в обруч; • прокатывание мяча друг другу (игра «Прокати мяч»); • бег по залу в разных направлениях (игра «Ловкий шофер»). <p>III часть. Игровое задание «Машины поехали в гараж».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 29	
7	9	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, по залу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • прокатывание мячей в прямом направлении (игровое упражнение «Быстрый мяч»); • ползание между предметами, не задевая их (игровое упражнение «Проползи — не задень»); • подвижная игра «Зайка серый умывается». <p>III часть. Игра «Найдем зайку».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 30	
8	11	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу с поворотом.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения на стульчиках. <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание «Крокодилычки» (ползание под шнур, натянутый на высоте 50 см от пола); 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа	

			<ul style="list-style-type: none"> • упражнение в сохранении равновесия «Пробеги — не задень» (ходьба и бег между предметами (5—6 шт.), положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга); • подвижная игра «Кот и воробышки». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному за самым ловким «КОТОМ».</p>	Стр. 31	
1 нед.	16	Совершенствовать ловкость в игровых заданиях с мячом.	Игровые упражнения «Мышки», «Цыплята» (высота шнура 50-60 см); с мячом – докати мяч до кегли. Подвижные игры «Мой веселый звонкий мяч», «Поймай комара», «Бегите ко мне».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 32	
2 нед.	18	Продолжать развивать прыжки с приземлением на полусогнутые ноги.	Игровые упражнения «Пойдем по мостику», «Побежим по дорожке», «Попрыгаем, как зайки». Подвижные игры «Поезд», «Кот и воробышки», «Найди свой домик».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 33	
3 нед.	23	Совершенствовать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Игровые упражнения: прыжки – «перепрыгнем канавку»; с мячом «докати до кегли», «чей мяч дальше!» Подвижные игры «Поезд», «Найдем игрушку».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 33	
4 нед.	25	Продолжать упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Игровые упражнения с мячом – катание мячей друг другу, «Прокати мяч по дорожке». Прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры «Поймай комара», «Догони мяч», «По мостику», «Наседка и цыплята».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 33	
4 нед.	30	Продолжать развивать прыжки с приземлением на	Игровые упражнения: прыжки – «перепрыгнем канавку»; с мячом	Л.И.Пензулаева Физкультурные	

		полусогнутые ноги. Совершенствовать ловкость в игровых заданиях с мячом.	«докати до кегли», «чей мяч дальше!» Подвижные игры «Мой веселый звонкий мяч», «Поймай комара», «Бегите ко мне».	занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 33	
--	--	---	---	--	--

Ноябрь

9	1	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	I часть. Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. Бег. II часть. Общеразвивающие упражнения с ленточками. <i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> • упражнение в сохранении равновесия «В лес по тропинке» (ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ширина 25 см, длина 2—3 м); • прыжки на двух ногах «Зайки — мягкие лапочки»; • подвижная игра «Ловкий шофер». III часть. Игра «Найдем зайчонка».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 33	
10	6	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч; учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	I часть. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом. II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки «Через болото»; • прокатывание мячей «Точный пас»; • подвижная игра «Мыши в кладовой». III часть. Игра «Где спрятался мышонок?».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 34	
11	8	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в	I часть. Игровое упражнение «Твой кубик» (ходьба и бег по кругу). II часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> • игровое задание с мячом «Прокати — не задень» (прокатывание мяча между предметами); 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа	

		ползании.	<ul style="list-style-type: none"> • игровое упражнение «Проползи — не задень» (ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их; • игровое задание «Быстрые жучки» (ползание); • подвижная игра «По ровненькой дорожке». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности (по выбору детей).</p>	Стр. 35	
12	13	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание (игровое задание «Паучки»); • упражнение в сохранении равновесия; • подвижная игра «Поймай комара». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному за «комаром».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 37	
1 нед.	15	Совершенствовать лазание под предмет	Игровые упражнения: лазание под дугу; с мячом – «Прокати мяч и доползи», «Прокати мяч и догони; равновесие – «Пробеги по мостику». Подвижные игры «Мыши в кладовой», «Поезд», «По ровненькой дорожке».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 38	
2 нед.	20	Продолжать развивать координацию движений	Игровые упражнения: равновесие – ходьба из обруча в обруч; прыжки – «Перепрыгни из ямки в ямку» Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Догони мяч».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 38	

3 нед.	22	Совершенствовать приземление на полусогнутые ноги.	Игровые упражнения: прыжки – до кубика, до обруча, до игрушки; с мячом – «Прокати мяч до кегли и сбей её». Подвижные игры «Поймай комара», «Кот и мыши», «Найди свой домик».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 38	
4 нед.	27	Продолжать упражнять детей в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Игровые упражнения с мячом – катание мячей в парах. Подвижные игры «Поймай комара», «Пузырь», «Зайка серый умывается».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 38	
4 нед.	29	Продолжать упражнять детей в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Игровые упражнения с мячом – катание мячей в парах. Подвижные игры «Поймай комара», «Пузырь», «Зайка серый умывается».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 38	

Декабрь

13	4	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди — не задень» (ходьба между кубиками, расставленными в две линии на расстоянии 40 см друг от друга); • прыжки на двух ногах (игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»); • подвижная игра «Коршун и птенчики». 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 38	
----	---	--	---	--	--

			III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».		
14	6	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полу-согнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную, бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений:</i> III часть. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат; IV часть. Прокатывание мячей друг другу. Подвижная игра «Найди свой домик».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 40	
15	11	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазанье под дугу.	I часть. Ходьба и бег в колонне по одному. II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками. <i>Основные виды движений:</i> прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50—60 см друг от друга (игровое задание «Не упусти!»); • ползание под дугу «Проползи — не задень» (высота 50 см); подвижная игра «Лягушки». III часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 41	
16	13	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения на стульчиках. <i>Основные виды движений:</i> • ползание по доске с опорой на ладони и колени (игровое упражнение «Жучки на бревнышке»); • упражнение в сохранении равновесия. Ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным шагом (игровое упражнение «Пройдем по мостику»); Подвижная игра «Птица и птенчики». III часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 42	
1 нед.	18	Совершенствовать умение группироваться при лазанье под дугу.	Игровые упражнения: подлезание – «Пролезть в норку», равновесие – «пройти по дорожке», с мячом – «Прокати и догони мяч». Подвижные игры: «Найди свой домик», «Бегите ко мне»	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 43	
2 нед.	20	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая	Игровые упражнения на равновесие, прыжки из обруча в обруч. Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Пузырь», «Воробышки и кот».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.	

		ориентировку в пространстве		саду. Вторая младшая группа Стр. 43	
3 нед.	25	Продолжать упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Игровые упражнения: прыжки – спрыгивание со скамейки; с мячом - прокатывание между предметами, друг другу, в прямом направлении. Подвижные игры с прыжками и бегом.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 43	
4 нед.	27	Совершенствовать умение группироваться при лазанье под дугу.	Игровые упражнения: подлезание – «Пролезть в норку», равновесие – «пройти по дорожке», с мячом – «Прокати и догони мяч». Подвижные игры: «Найди свой домик», «Бегите ко мне»	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 43	

Январь

17	10	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	I часть. Ходьба в колонне по одному. II часть. Общеразвивающие упражнения с платочками. <i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> • упражнение в сохранении равновесия «Пройди — не упади» (ходьба по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками; • прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги «Из ямки в ямку»; • подвижная игра «Коршун и цыплята». III часть. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 43	
----	----	--	---	--	--

18	15	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	<p>I часть. Игровое упражнение «На полянке». Ходьба по периметру зала и врассыпную по всей «полянке», бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки на двух ногах между предметами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга; прокатывание мяча между предметами (игровое упражнение «Зайки-прыгуны»); <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 45	
19	17	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	<p>I часть. Ходьба и бег вокруг кубиков.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • прокатывание мяча друг другу (игровое упражнение «Прокати — поймай»); • ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы (игровое упражнение «Медвежата»); • подвижная игра «Найди свой цвет». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 46	
20	22	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	<p>I часть. «Лягушки и бабочки». Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному в обе стороны.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание под дугу, не касаясь руками пола; • упражнение в сохранении равновесия «По тропинке» (ходьба по доскам-«тропинкам» (ширина 20 см), свободно балансируя руками; • подвижная игра «Лохматый пес». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 47	
1 нед.	24	Совершенствовать прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Игровые упражнения: ползание, не касаясь руками пола; ходьба по доске; катание мячей друг другу в прямом направлении; прыжки через шнур, из обруча в обруч. Подвижные игры с бегом, прыжками.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 49	
2	29	Продолжать упражнять	Упражнения: ходьба по доске, прыжки со скамейки, прыжки на	Л.И.Пензулаева	

нед.		детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную.	месте. С мячом - катание в ворота; в прямом направлении, вокруг предметов. Подвижные игры: «Лохматый пёс», «Наседка и цыплята», «Найди свой домик».	Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 49	
3 нед.	31	Продолжать упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Игровые упражнения: прыжки, продвигаясь вперед; прыжки со скамейки; прыжки вокруг предметов. Подвижные игры: «Найди свой цвет», «Воробышки и кот», «Пузырь».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 49	

Февраль

21	5	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	I часть. Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами. II часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом. <i>Основные виды движений:</i> •упражнение в сохранении равновесия «Перешагни — не наступи» (перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (расстояние между шнурами 30 см); • прыжки из обруча в обруч без паузы (игровое упражнение «С пенька на пенек»); • подвижная игра «Найди свой цвет». III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 50	
22	7	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги;	I часть. Ходьба в колонне по одному, бег, высоко поднимая колени, обычный бег. II часть. Общеразвивающие упражнения с малым обручем. <i>Основные виды движений:</i> • прыжки на полусогнутых ногах (игровое упражнение «Веселые воробышки»);	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа	

		развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	<ul style="list-style-type: none"> • прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками (игровое упражнение «Ловко и быстро!»); III подвижная игра «Воробышки в гнездышках». 	Стр. 51	
23	12	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола; • подвижная игра «Воробышки и кот». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 52	
24	14	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазанье под дугу; повторить упражнение в равновесии.	<p>I часть. Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье под дугу в группировке «Под дугу»; • упражнение в сохранении равновесия (ходьба по доске); • подвижная игра «Лягушки» (прыжки). <p>III часть. Игра «Найдем лягушонка».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 53	
1 нед.	19	Продолжать совершенствовать ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Игровые упражнения: подлезание, не касаясь руками пола; ходьба по доске; катание мячей в прямом направлении. Подвижные игры: «Мышки», «Поезд», «Найди свой цвет»	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 54	
2 нед.	21	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком	Игровые упражнения: равновесие, ходьба по скамейки, перешагивание через кубики. Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Лохматый пес», «Найди свой цвет».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа	

		приземлении на полусогнутые ноги.		Стр. 54	
3 нед.	26	Продолжать упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; совершенствовать бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер.	Игровые упражнения: прыжки - из ямки в ямку, через шнуры; катание мячей друг другу, в прямом направлении. Подвижные игры: «По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Поймай снежинку».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 54	
4 нед.	28	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; совершенствовать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Игровые упражнения: с мячом – бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками; бросание снежков правой и левой рукой. Подвижные игры: «Воробышки и кот», «Поезд», «Лягушки».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 54	

Март

25	5	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	<p>I часть. Ходьба по кругу, бег по кругу в умеренном темпе.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по доске боком приставным шагом (игровое упражнение «Ровным шагом»); • прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперед на двух ногах (игровое упражнение «Змейка»); • подвижная игра «Кролики». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 54	
----	---	--	---	--	--

26	7	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с места (игровое упражнение «Через канавку»); • катание мячей друг другу (игровое упражнение «Точно в руки»); • подвижная игра «Найди свой цвет». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 56	
27	12	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному. Ходьба высоко поднимая колени. Бег в колонне по одному, помахивая руками, как крылышками.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками; • Ползание на повышенной опоре; • Подвижная игра «Зайка серый умывается» <p>III часть. Игра «Найдем зайку?»</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 57	
28	14	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	<p>I часть. Ходьба и бег между предметами, поставленными по двум сторонам зала.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках с опорой на ладони; • Упражнение в сохранении равновесия; • Подвижная игра «Автомобили» <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 58	

1 нед.	19	Продолжать развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Продолжать упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Игровые упражнения: подлезание – лазание под шнур; прыжки – перепрыгивание через шнуры; равновесие – перешагивание через шнуры. Подвижные игры: «Наседка и цыплята», « Кролики», « Поймай комара»	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 59	
2 нед.	21	Продолжать развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Совершенствовать броски мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Игровые упражнения: равновесие – ходьба по шнуру, лежащему прямо, ходьба по скамейки; метание – перебрасывание мяча друг другу, катание мяча. Подвижные игры: «Найди свой домик», «Зайка серый умывается», «Лягушки».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 59	
3 нед.	26	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Игровые упражнения: прыжки через шнур; прыжки с высоты; метание – игры с мячом, бросание вверх и ловля его двумя руками; лазание – подлезание на четвереньках с опорой на ладони и колени. Равновесие – ходьба с различными положениями рук. Подвижные игры: «Кролики», «Лягушки», «Лохматый пес»	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 59	
4 нед.	28	Продолжать упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Игровые упражнения: лазание под шнур, ползание по скамейки; равновесие – ходьба и бег по дорожке, по скамейке; прыжки из обруча в обруч; метание мяча. Подвижные игры: «По ровненькой дорожке», «Поезд», «Птица, птенчики».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 59	

Апрель

29	2	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	<p>I часть. Ходьба вокруг кубиков. Бег.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение в сохранении равновесия • Прыжки на двух ногах через шнуры • Подвижная игра «Тишина» <p>III часть. Игра «Найдем лягушонка»</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 60	
30	4	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному. Бег враспынную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки из кружка в кружок с приземлением на полусогнутые ноги; • Прокатывание мячей • Подвижная игра « По ровненькой дорожке». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 61	
31	9	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; • Ползание по гимнастической скамейке; • Подвижная игра «Мы топаем ногами». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 62	
32	11	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному. Бег в умеренном темпе с подскоками.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на ладонях и коленях между предметами; • Упражнение в сохранении равновесия; • Подвижная игра «Огуречик, огуречик». 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 63	

			III часть. Ходьба в колонне по одному.		
1 нед.	16	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Закрепить упражнения в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Игровые упражнения: ползание под шнур; прыжки – перепрыгивание через шнур; метание – бросание мячей, шишек вдаль, через шнуры. Подвижные игры: «Кролики», «Поймай комара», «Найди свой цвет».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 64	
2 нед.	18	Совершенствовать ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; продолжать упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Игровые упражнения: равновесие – ходьба по скамейки, перешагивая через шнуры, кубики; прокатывание мяча между предметами; в прямом направлении; лазанье по доске на четвереньках; ползание под дугу. Подвижные игры: «Поезд», «Воробышки и кот», «Лягушки».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 64	
3 нед.	23	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Продолжать упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Игровые упражнения: прыжки через шнуры, с заборчика; лазание – проползание между кеглями, кубиками; равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры: «Воробышки и кот», «Кролик и сторож», «Найди свой цвет».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 64	
4 нед.	25	Продолжать упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Игровые упражнения: лазание под шнур, ползание по скамейки; равновесие – ходьба и бег по дорожке, по скамейке; прыжки из обруча в обруч; метание мяча. Подвижные игры: «По ровненькой дорожке», «Поезд», «Птица, птенчики».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 59	

Май

33	2	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную. Общеразвивающие упражнения</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение в сохранении равновесия; • Прыжки через шнуры <p>Подвижная игра «Мыши в кладовой»</p> <p>III часть. Игра «Где спрятался мышонок»</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 65	
34	7	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному между предметами.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения</p> <p>Основные виды движений: с мячом</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги • Прокатывание мяча друг другу <p>Подвижная игра «Воробышки и кот».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 66	
35	14	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному. Бег враспынную, помахивая руками, как крылышками, ходьба враспынную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча вверх и ловля его двумя руками; • Ползание по скамейки <p>Подвижная игра «Огуречик, огуречик».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 67	
36	16	Повторение с детьми упражнений, освоенных на занятиях. Особое внимание уделяется игровым упражнениям с мячом, подвижным играм.	Подвижные игры: «Пойдем в гости», «Дождик пошел», «Мыши в кладовой», «Воробышки и кот», «Наседка и цыплята», «Сбей кеглю», «Кролик и сторож», «Найди свой цвет».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 68	
	21	Повторение с детьми упражнений, освоенных на занятиях. Особое внимание	Подвижные игры : «Поезд», «Воробышки и кот», «Лягушки», «Кролики», «Поймай комара», «Найди свой цвет», «Огуречик, огуречик».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском	

		уделяется игровым упражнениям с мячом, подвижным играм.		саду. Вторая младшая группа Стр. 69	
23	Повторение с детьми упражнений, освоенных на занятиях. Особое внимание уделяется игровым упражнениям с мячом, подвижным играм.	Подвижные игры: «Мы топаем ногами», «Найдем лягушонка», «Найди свой домик», «Зайка серый умывается», «Лягушки», «Наседка и цыплята», « Кролики», « Поймай комара».		Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 69	
28	Повторение с детьми упражнений, освоенных на занятиях. Особое внимание уделяется игровым упражнениям с мячом, подвижным играм.	Подвижные игры: «Автомобили», «По ровненькой дорожке», «Поезд», «Птица, птенчики», «Кролики», «Лягушки», «Лохматый пес», «Найди свой цвет», «Воробышки и кот» , «Пузырь».		Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 69	
30	Повторение с детьми упражнений, освоенных на занятиях. Особое внимание уделяется игровым упражнениям с мячом, подвижным играм.	Подвижные игры: «Пойдем в гости», «Дождик пошел», «Мыши в кладовой», «Воробышки и кот», «Наседка и цыплята», «Сбей кеглю», «Кролик и сторож», «Найди свой цвет».		Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 69	

4.1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			12—14 минут			
СЕНТЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании	Построение в шеренгу, проверка равенства (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предметов	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя 2. Прыжки	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.
2 Н Е Д Е Л Я	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.	ОРУ с флажками	1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу	«Самолеты».	Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .	Перестроение в круг. Ходьба в колонне по	ОРУ с мячом.	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола	«Огуречик, огуречик ... ».	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.

Л Я		одному между двумя линиями; бег врассыпную				
4 Н Е Д Е Л Я	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Построение в три колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!»	ОРУ С МАЛЫМ и обруча МИ	1. Равновесие: ходьба по доске 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени.	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Где постучали?».

Утренняя гимнастика для детей средней группы.

Сентябрь.

Первая половина сентября (без предметов)

1. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «стоп», бег в колонне, врассыпную
2. «ВСТРЕТИЛИСЬ» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1- руки развести в стороны, улыбнуться, сказать: «Ах!». 2-опустить руки. Повторить: 4 раза.
3. «ПОВОРОТЫ» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнение: 1-поворот вправо, развести руки в стороны, сказать: «Ох!». 2-вернуться в и. п. То же в левую сторону. Повторить: по 3 раза.
4. «ПРИТОПЫ» И. п.: стоя, ступни параллельно, руки на поясе. Выполнение: 1-поднять ногу, согнутую в колене, притопнуть ногой, сказать: «Топ!». 2-вернуться в и. п. То же другой ногой. Повторить: по 3 раза каждой ногой.
5. «ПРУЖИНКИ» И. п.: стоя, ноги параллельно, руки опущены. Выполнение: 8-10 полуприседаний, разводя колени в стороны; поднять руки, согнутые в локтях; кисти рук изображают фонарики.
6. Ходьба с различным положением рук.

Вторая половина сентября (без предметов)

1. Ходьба и бег в колонне с высоким подниманием бедра, врассыпную, перестроение в три звена.
2. «ХЛОПКИ» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1-руки в стороны. 2-поднять руки над головой, хлопнуть два раза. 3-вернуться в и.п. Повторить:4 раза.

3. «**НАКЛОНЫ**» И. п.: сидя, ноги скрестно, прямые руки в упоре сзади. Выполнение: 1-наклон вперед, хлопнуть ладонями по полу перед ногами. 2-хлопнуть ладонями по полу как можно дальше. 3-хлопнуть ладонями перед ногами. 4-вернуться в и.п. Повторить: 4 раза.

4. «**ПРУЖИНКА И ПРИСЕДАНИЕ**» И. п: стоя, ноги в основной стойке - пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнение: 1-2 – пружинки. 3 – приседание. 4 – вернуться в и. п. Повторить: 4 раза.

5. «**НЕВАЛЯШКА**» И. п: лежа на спине, руки на затылке. Выполнение: 1-2 – локти выставить вперед (руки на затылке), поворот на бок. 3 – поворот на спину. 4-5 – локти выставить вперед (руки на затылке), поворот на другой бок. 6 – вернуться в и.п. Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

6. «**ПОДПРЫГИВАНИЕ С ПОВОРОТОМ**» И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнение: 8 подпрыгиваний с поворотом вокруг себя; прыгать легко, высоко. Ходьба на месте. Повторить: 3 раза.

7. Ходьба по массажным дорожкам.

Сентябрь

НОД №1 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «Детский сад. Игрушки»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе	1 часть.		

<p>и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Подается сигнал воспитателя к ходьбе (под удары в бубен или музыкальное сопровождение) колонной по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения. 1. Исходное положение (далее И. п.) - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение 4. И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение 5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой</p> <p>Основные виды движений. 1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют. Ходьба и бег в чередовании: главное не наступать на шнуры. 2. Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза). Дети становятся в две шеренги одна напротив другой (расстояние между шеренгами не менее 3 м). Перед каждой шеренгой воспитатель кладет дорожки из шнуров и объясняет задание - в ходьбе по дорожке не спешить, голову и спину держать прямо, по окончании ходьбы пройти в свою шеренгу. После того как дети выполнят упражнение 2 раза, они приступают к бегу по дорожке. По окончании упражнений в равновесии воспитатель убирает шнуры и предлагает детям разбежаться в разные стороны. В построении врассыпную дети выполняют прыжки на двух ногах на месте, изображая зайчиков, с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой между серией прыжков. Прыжки выполняются под удары в бубен или музыкальное сопровождение. Подвижная игра «Найди себе пару» Для игры нужны платочки двух цветов (по количеству детей) (половина платочков одного цвета, остальные - другого). Каждый играющий получает один платочек. По сигналу воспитателя все дети разбегаются, стараясь занимать всю площадь зала (площадки). На слова «найди пару!» или начало звучания музыкального произведения дети, имеющие платочки одного цвета, встают парами. В случае если ребенок не может найти себе пару, играющие произносят: «Ваня (Коля, Оля), не зевай, быстро пару выбирай!» Игра повторяется 2-3 раза. См. стр. - 20 Игра повторяется 2-3 раза.</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.</p>	<p>5-6р. 3р. 5-6р. 5р. 3 р. 3-4р. 2-3 р.</p>	<p>Для того чтобы ходьба колонной по одному не переходила в бег, целесообразно по углам зала (площадки) поставить ориентиры - кубики, кегли, набивные мячи. Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колонны. Воспитатель назначает ведущих и предлагает каждой колонне поочередно пройти за ведущим к обозначенному месту (ориентиры - кубики, кегли или другие предметы)..</p>
--	--	--	---

Сентябрь
 НОД №2 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)
 Тема: «Детский сад. Игрушки»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Подается сигнал воспитателя к ходьбе (под удары в бубен или музыкальное сопровождение) колонной по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения. 1. Исходное положение (далее И. п.) - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение 4. И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение 5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой</p> <p>Основные виды движений. 1. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). Выполняется двумя колоннами поточным способом друг за другом. После того как все дети пройдут между двумя линиями, подается сигнал к бегу, и так в чередовании 3-4 раза. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м. Повторить 2 раза. Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему. Предлагаются лишь некоторые изменения в основных движениях. По своему усмотрению педагог может вносить дополнения в различные части занятия, в том числе и свои варианты подвижных игр.</p> <p>Подвижная игра «Найди себе пару» Для игры нужны платочки двух цветов (по количеству детей) (половина платочков одного цвета, остальные - другого). Каждый играющий получает один платочек. По сигналу воспитателя все дети разбегаются, стараясь занимать всю площадь зала (площадки). На слова «найди пару!» или начало звучания музыкального произведения дети, имеющие платочки одного цвета, встают парами. В случае если ребенок не может найти себе пару, играющие произносят: «Ваня (Коля, Оля), не зевай, быстро пару выбирай!» Игра повторяется 2-3 раза.</p> <p>Игра повторяется 2-3 раза.</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.</p>	<p>5-6р.</p> <p>3р.</p> <p>5-6р.</p> <p>5р.</p> <p>3 р.</p> <p>3-4р</p> <p>2-3 р.</p>	<p>Для того чтобы ходьба колонной по одному не переходила в бег, важно соблюдать темп ходьбы по кругу, целесообразно по углам зала (площадки) поставить ориентиры - кубики, кегли, набивные мячи.</p> <p>Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колонны. Воспитатель назначает ведущих и предлагает каждой колонне поочередно пройти за ведущим к обозначенному месту (ориентиры - кубики, кегли или другие предметы)..</p>

Сентябрь
НОД №3 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)
Тема: «Моя семья»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.</p>	<p>1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Педагог объясняет задание; во время ходьбы произносит: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. «Мама, Папа, Я – спортивная семья»</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1-8), повторить 3 раза.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. Выполняется серией прыжков по 3-4 подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3-4 раза).</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ - стойка на коленях, сидя на пятках (10-12 раз для каждой группы).</p> <p>Подвижная игра «Самолеты». Дети становятся в несколько колонн по разным сторонам зала. Место для каждой колонны обозначается предметом (кубик, кегля, набивной мяч). Играющие изображают летчиков. По сигналу воспитателя: «К полету!» - дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью - «заводят моторы». На следующий сигнал: «Полетели!» - дети поднимают руки в стороны и бегают - «летают» В разных направлениях по всему залу. По сигналу: «На посадку!» - дети-«самолеты» находят свое место (у своего кубика) и строятся в колонны.</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>5-6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>3 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>10-12 р.</p> <p>3-4 р.</p>	<p>ОВД</p> <p>Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур вдоль зала с таким расчетом, чтобы все ребята одновременно выполняли задание. Дети располагаются по обе стороны от шнура; выполняют прыжки по очереди по команде воспитателя. Педагог предварительно объясняет задание: «Надо подойти к шнуру, взмахнуть руками, энергично оттолкнувшись, подпрыгнуть и достать рукой до ленточки (шарика, колокольчика).</p> <p>Дети встают в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой, в руках у детей одной шеренги мячи. По команде воспитателя: «Покатили!» - дети энергичным движением рук прокатывают мячи на противоположную сторону несколько раз подряд.</p>

Сентябрь
НОД №4 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «Моя семья»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.</p>	<p>1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Педагог объясняет задание; во время ходьбы произносит: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. «Мама, Папа, Я – спортивная семья»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1-8), повторить 3 раза. <p>Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах вверх - «Достань до предмета» (4- 5 прыжков). Упражнение выполняется фронтальным способом или поочередно двумя шеренгами (3-4 раза). 2. Прокатывание мячей друг другу (изменить способ выполнения и исходное положение ног). По 10-15 раз каждой группой. 3. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) выполняется двумя шеренгами до обозначенного места (ориентир - кубик, мяч). <p>Подвижная игра «Самолеты». Дети становятся в несколько колонн по разным сторонам зала. Место для каждой колонны обозначается предметом (кубик, кегля, набивной мяч). Играющие изображают летчиков. По сигналу воспитателя: «К полету!» - дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью - «заводят моторы». На следующий сигнал: «Полетели!» - дети поднимают руки в стороны и бегают - «летают» В разных направлениях по</p>	<p>5-6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>3 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>10-12 р.</p> <p>3-4 р.</p>	<p>ОВД</p> <p>Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур вдоль зала с таким расчетом чтобы все ребята одновременно выполняли задание. Дети располагаются по обе стороны от шнура; выполняют прыжки по очереди по команде воспитателя. Педагог предварительно объясняет задание: «Надо подойти к шнуру, взмахнуть руками, энергично оттолкнувшись, подпрыгнуть и достать рукой до ленточки (шарика колокольчика).</p> <p>Дети встают в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой, в руках у детей одной шеренги мячи. По команде воспитателя: «Покатили!» - дети энергичным движением рук прокатывают мячи на противоположную сторону несколько раз подряд.</p>

	<p>всему залу. По сигналу: «На посадку!» - дети-«самолеты» находят свое место (у своего кубика) и строятся в колонны.</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	
--	--	--

Сентябрь

НОД №5 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «Осень»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
	<p>1 часть.</p>		

<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .</p>	<p>Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании). После ходьбы в колонне по одному и по дорожке (ширина 20 см) воспитатель подает сигнал к бегу враспынную по всему залу. Задания в ходьбе и беге повторяются. Воспитатель предлагает каждому ребенку взять мяч (мячи заранее разложены на стульях или скамейках). Перестроение в круг.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения с мячом. «В саду у бабули» 1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в исходное положение 2. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Подняться в стойку на коленях, мяч вверх; вернуться в исходное положение 3. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками 4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение 5. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение 6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой</p> <p>Основные виды движений. 1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. Каждая группа прокатывает мяч 10-12 раз. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см). После выполнения общеразвивающих упражнений дети кладут мячи в указанное воспитателем место (большая корзина, короб). У детей второй группы мячи остаются в руках. Воспитатель выкладывает два шнура в виде дорожки - они служат ориентиром для построения детей. Подвижная игра «Огуречик, огуречик ... ». На одной стороне зала воспитатель (ловишка), на другой стороне - дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит: Огуречик, огуречик, Не ходи на тот кончик, Там мышка живет, Тебе хвостик отгрызет. Дети убегают за условную черту, а педагог их догоняет. Воспитатель произносит текст в таком ритме, чтобы дети смогли на каждое слово подпрыгнуть два раза.</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.</p>	<p>5-6 р. 6 р. 3-4 р. 5-6 р. 5-6 р. 3 р. 10-12 р. 2-3 р.</p>	<p>Воспитатель в паре с ребенком или двое наиболее подготовленных детей показывают упражнение. По сигналу: «Покатили!» - ребята, в руках у которых находятся мячи, прокатывают их на противоположную сторону. Основное внимание педагог уделяет энергичному отталкиванию мяча и соблюдению направления. Педагог предлагает детям положить мячи в корзину перестроиться в одну шеренгу. Вдоль зала ставятся две стойки и натягивается шнур. Лазанье под шнур выполняется одной или двумя шеренгами. Вначале педагог показывает упражнение (на примере одного или двух детей) и объясняет: «Надо подойти поближе, присесть и пройти под шнуром, не касаясь руками пола и не задевая за шнур. Подняться, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой» .</p>
---	---	--	--

Тема: «Осень»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании). После ходьбы в колонне по одному и по дорожке (ширина 20 см) воспитатель подает сигнал к бегу враспынную по всему залу. Задания в ходьбе и беге повторяются. Воспитатель предлагает каждому ребенку взять мяч (мячи заранее разложены на стульях или скамейках). Перестроение в круг.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения с мячом. «В саду у бабули» 1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в исходное положение 2. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Подняться в стойку на коленях, мяч вверх; вернуться в исходное положение 3. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками 4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение 5. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше , выпрямиться, вернуться в исходное положение 6. И. п. -стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой</p> <p>Основные виды движений. 1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз). Упражнение выполняется по команде воспитателя: «Бросили!», дети ловят мяч произвольно. 2. Лазанье под дугу выполняется поточным способом двумя колоннами (3-4 дуги на расстоянии 1 м одна от другой). При лазанье под дугу необходимо сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхнего края. 3. Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого. Дистанция составляет 3-4 м. Подвижная игра «Огуречик, огуречик ... ». На одной стороне зала воспитатель (ловишка), на другой стороне - дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит: Огуречик, огуречик, Не ходи на тот конечик, Там мышка живет, Тебе хвостик отгрызет. Дети убегают за условную черту, а педагог их догоняет. Воспитатель произносит текст в таком ритме, чтобы дети смогли на каждое слово подпрыгнуть два раза.</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной</p>	<p>5-6 р. 6 р . 3-4 р. 5-6 р. 5-6 р. 3 р. 10-12 р. 2-3 р.</p>	<p>Воспитатель в паре с ребенком или двое наиболее подготовленных детей показывают упражнение. По сигналу: «Покатили!» - ребята в руках у которых находятся мячи, прокатывают их на противоположную сторону. Основное внимание педагог уделяет энергичному отталкиванию мяча и соблюдению направления. Педагог предлагает детям положить мячи в корзину и перестроиться в одну шеренгу. Вдоль зала ставятся две стойки и натягивается шнур. Лазанье под шнур выполняется одной или двумя шеренгами. Вначале педагог показывает упражнение (на примере одного или двух детей) и объясняет: «Надо подойти поближе, присесть и пройти под шнуром, не касаясь руками пола и не задевая за шнур. Подняться, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой» .</p>

	<p>ходьбой.</p>	
--	-----------------	--

Сентябрь

НОД №7 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «Осень»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
	<p>1 часть.</p>		

<p>Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в три колонны.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения с малыми обручами. 1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Поднять обруч вперед, вверх, опустить вперед, вниз, вернуться в исходное положение 2. И. п. - стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые; выпрямиться, вернуться в исходное положение 3. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Поднять обруч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног, поднять обруч вверх; вернуться в исходное положение 4. И. п. - сидя, ноги, согнутые в коленях, в обруче, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, вернуться в исходное положение 5. И. п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться ободом обруча колен; выпрямить ноги, вернуться в исходное положение 6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча (используя взмах рук в чередовании с ходьбой по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>Основные виды движений. 1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору». На одной стороне зала (площадки) проводится черта - это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце зала обозначается линией «дом» детей. Воспитатель назначает одного из играющих медведем (можно выбрать считалкой), остальные играющие - дети, они находятся дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса, собирают грибы - имитируют соответствующие движения произносят: «У медведя во бору Грибы, ягоды беру, А медведь сидит И на нас рычит». Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного ребенка он отводит к себе «в бор». Игра возобновляется. После того как медведь поймает 2-3 детей, назначается или выбирается другой медведь. Игра повторяется.</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Где постучали?». См. стр. 28</p>	<p>5-6 р. 3 р. 5-6 р. 5-6 р. 5-6 р. 3 р. 8-10 р. 3-4 р. 2-3 р. 2-3 р.</p>	<p>ОВД После выполнения общеразвивающих упражнений воспитатель предлагает детям повесить обручи на стойку и построиться в шеренгу. Натягивает поперек зала 2-3 шнура (резинки с крючками) на высоте 50 см от уровня пола. Дети 2-3 шеренгами подлезают под шнур, стараясь не задевать за него и не касаться руками пола. Сначала воспитатель показывает и объясняет, как надо выполнять упражнение. После каждого подлезания по шнур дети выпрямляются и хлопают в ладоши над головой. Ходьба по доске выполняется поточным способом двумя колоннами. Главное - сохранять устойчивое расстояние и правильную осанку: голову и спину при ходьбе держать прямо.</p>
---	---	---	--

Сентябрь
НОД №8 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «Осень»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в три колонны.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения с малыми обручами. 1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Поднять обруч вперед, вверх, опустить вперед, вниз, вернуться в исходное положение 2. И. п. - стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые; выпрямиться, вернуться в исходное положение 3. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Поднять обруч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног, поднять обруч вверх; вернуться в исходное положение 4. И. п. - сидя, ноги, согнутые в коленях, в обруче, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, вернуться в исходное положение 5. И. п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться ободом обруча колен; выпрямить ноги, вернуться в исходное положение 6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча (используя взмах рук в чередовании с ходьбой по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>Основные виды движений. 1. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3-4 кубика или 3 набивных мяча), руки на поясе (или свободно балансируют). 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. Дуги расположены на расстоянии 1 м одна от другой 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) до обозначенного места (кубик, мяч). Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Где постучали?». См. стр. 28</p>	<p>5-6 р.</p> <p>3 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>3 р.</p> <p>.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p>	

Задачи на Октябрь (средняя. гр.)

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному
- 1.2. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре
- 1.3. упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.
- 1.4. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку.
- 1.5. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега
- 1.6.

2. Развивающие:

- 2.1. Развивать ловкость и глазомер
- 2.2. Развивать точность направления движения.

3. Воспитывающие:

- 3.1. Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ
«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

Н	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
----------	---------------	----------------------	-----------------------	-----------------------------

			Общеразвивающ ие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	я часть
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 мину
ОКТАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании)	ОРУ с косичкой (или с коротким шнуром).	2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке	«Кот и мыши».	Ходьба в колонне по одному на носках. Прыжки на двух ногах, за «котом»
2 Н Е Д Е Л Я	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу,	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке, ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	ОРУ Без предметов	2. Прокатывание мячей друг другу 1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах	«Найди свой цвет!». «Автомобили».	И.М.П. «Автомобили поехали в гараж»
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Ходьба с выполнением различных заданий	ОРУ Без предметов	2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Ловишки»	Ходьба в колонне по одному
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски Упражнения в ходьбе и беге Построение в круг	ОРУ С мячом	1. Лазанье под дугу 2. Прыжки на двух ногах 3. 3. Подбрасывание мяча двумя руками	«У медведя во бору».	И.М.П. «Угадай где спрятано».

Октябрь
НОД №9 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)
Тема: «Осень» (дары леса, деревья)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см). Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см). По одной стороне зала воспитатель раскладывает шнуры для перешагивания, а по другой для перепрыгивания, в соответствии с длиной шага в ходьбе и беге.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой (или с коротким шнуром). «В сосновом бору»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение. 3. И. п. - стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение. 4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение. 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах. <p>Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить). Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой, перестраивает ребят в две шеренги перед скамейками и предлагает детям (по одному ребенку из каждой шеренги) показать упражнение. Гимнастические скамейки убирают. На одной стороне зала шнуром обозначают линию старта и на расстоянии 3-4 м от нее ставят два кубика. Дети становятся в две колонны и по команде воспитателя выполняют прыжки на двух ногах до кубика, затем огибают его и шагом возвращаются в свою колонну. Это кратковременный отдых перед повторным выполнением задания в прыжках. <p>Подвижная игра «Кот и мыши». На одной стороне зала на стулья кладут рейки или ставят стойки с натянутым на высоте 50 см от уровня пола шнуром - это дом мышей. На некотором расстоянии от дома мышей на стуле располагается кот (ребенок в шапочке кота). Воспитатель говорит: Кот мышей сторожит, Притворился, будто спит Дети проползают под рейками (или шнурами), встают и бегают в рассыпную. Воспитатель приговаривает: Тише, мыши, не шумите И кота не разбудите. Дети-«мыши» легко, стараясь не шуметь, бегают по всему залу. Через 20-25 секунд воспитатель восклицает: «Кот проснулся!» Водящий-«кот», кричит: «Мяу!», и бежит за «мышами», а те прячутся в «норки» (подлезают под рейки, а вбегают в норки через незагороженную часть)..</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».</p>	<p>2-3 раза 5-6 раз 5-7 раз</p> <p>По 3раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>10-12раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>После серии из 4-5 прыжков пауза</p> <p>Основное внимание при ходьбе по скамейке уделяется сохранению устойчивого равновесия и правильной осанке - голову и спину держать прямо</p> <p>Игра повторяется несколько раз. На роль кота выбирается другой ребенок</p>

--	--	--

Октябрь
 НОД №10 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)
 Тема: «Осень» (дары леса, деревья)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания

<p>Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см). Затем про водятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см). По одной стороне зала воспитатель раскладывает шнуры для перешагивания, а по другой для перепрыгивания, в соответствии с длиной шага в ходьбе и беге.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой (или с коротким шнуром). «В сосновом бору»</p> <p>1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение .</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение .</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах .</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс (3-4 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны. Дистанция 4 м. Повторить 2 раза.</p> <p>Подвижная игра «Кот и мыши». На одной стороне зала на стулья кладут рейки или ставят стойки с натянутым на высоте 50 см от уровня пола шнуром - это дом мышей. На некотором расстоянии от дома мышей на стуле располагается кот (ребенок в шапочке кота). Воспитатель говорит: Кот мышей сторожит, Притворился, будто спит Дети проползают под рейками (или шнурами), встают и бегают в рассыпную. Воспитатель приговаривает: Тише, мыши, не шумите И кота не разбудите. Дети-«мыши» легко, стараясь не шуметь, бегают по всему залу. Через 20-25 секунд воспитатель восклицает: «Кот проснулся!» Водящий-«кот», кричит: «Мяу!», и бежит за «мышами», а те прячутся в «норки» (подлезают под рейки, а вбегают в норки через незагороженную часть)..</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».</p>	2-3 раза	
		5-6 раз 5-7 раз По 3раза 5-6 раз 10-12раз 3-4 раза 2 раза	После серии из 4-5 прыжков пау Основное внимание при ходьбе на скамейке уделяется сохранению устойчивого равновесия и правильной осанке - голову и спину держать прямо
		3-4 раза	Игра повторяется несколько раз. На роль кота выбирается другой ребенок

Октябрь

НОД №11 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «Одежда. Обувь»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические
--------	----------------	-----------	--------------

			указания
Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15-20 см): главное - не наступать на линии; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p>	2-3 мин	По сигналу педагога
	<p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Мяч через шнур (сетку)». На середине площадки между двумя стойками или деревьями натягивают шнур на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего по росту в группе). Дети шеренгами располагаются по двум сторонам от шнура. В руках у ребят одной шеренги мячи большого диаметра. Воспитатель предлагает детям первой шеренги встать у обозначенной линии (на расстоянии 2 м от шнура). По сигналу педагога: «Бросили!», ребята перебрасывают мячи через шнур, а дети второй шеренги ловят мячи после отскока от земли. Воспитатель дает ту же команду для ребят второй шеренги и те перебрасывают мячи, и так несколько раз подряд.</p>	5-6раз	
	<p>«Кто быстрее доберется до кегли». На одной стороне площадки воспитатель обозначает линию старта - кладет шнур. На расстоянии 3 м от линии старта ставит два предмета (в полуметре друг от друга, на одной линии). Дети двумя колоннами, в парах выполняют прыжки на двух ногах - «Кто быстрее добежит до кубика!». Педагог отмечает победителя в каждой паре.</p>	5-6раз	
<p>3 часть. Подвижная игра «Найди свой цвет!».(см Сборник п.и. Э.Я. Степаненкова стр.№50)</p>			

Октябрь
НОД №12 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)
Тема: «Одежда. Обувь»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба враспынную и бег враспынную. Построение в три колонны.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения. «Одеваемся на прогулку»</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п.-стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3-4 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза).</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз).</p> <p>Подвижная игра «Цветные Автомобили». (см. стр.№50 сб. п. и. Э.Я. Степаненкова)</p> <p>3 часть. «Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.)</p>	<p>5-6раз</p> <p>5-6раз</p> <p>5-6раз</p> <p>5-6раз</p> <p>3-4раз</p> <p>2-3раз</p> <p>10-12раз</p>	<p>ОВД</p> <p>Воспитатель предлагает детям построиться в две шеренги. Перед каждой шеренгой вдоль зала лежат 6-8 плоских обручей вплотную один к другому. Перестроение в колонну по два. Дети выполняют прыжки на двух ногах из обруча в обруч, затем возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель убирает обручи и перед каждой шеренгой кладет по одному шнуру (расстояние между шеренгами 2 м). Дети одной шеренги получают мячи и по сигналу воспитателя прокатывают их детям второй шеренги (способ - стойка на коленях).</p>

Октябрь
НОД №13 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)
Тема: «Осенние фантазии»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба враспынную и бег враспынную. Построение в три колонны.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения. «В осеннем лесу»</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3-4 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на расстоянии 0,25 м один от другого) выполняются поточным способом (3-4 раза).</p> <p>2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики или набивные мячи), поставленными в один ряд на расстоянии 1 м один от другого. Прокатывание мяча, подталкивая его двумя руками, сложенными «совочком».</p> <p>Подвижная игра «Цветные Автомобили». (см. стр.№50 сб. п. и. Э.Я. Степаненкова)</p> <p>3 часть. «Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.)</p>	<p>5-6раз</p> <p>5-6раз</p> <p>5-6раз</p> <p>5-6раз</p> <p>3-4раз</p> <p>3-4раз</p> <p>10-12раз</p>	<p>ОВД(2)</p> <p>Задание выполняется в среднем темпе 2 раза. После прокатывания дети поднимают мяч над головой.</p>

Октябрь
НОД №14 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)
Тема: «Осенние фантазии»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.</p>	<p>1 часть. Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети выполняют следующие задания в ходьбе: руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом.</p> <p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>1.«Подбрось - поймай»..</p> <p>2.«Кто быстрее» (эстафета). Повторить 2-3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки». Дети находятся на одной стороне зала за условной чертой. Им дают задание: добежать до следующей условной черты (на другую сторону зала) так, чтобы водящий, который находится в центре зала, не успел кого-либо осалить. После слов педагога: «Раз, два, три - беги!» - дети перебегают на другую сторону. Тот, до кого дотронулся ловишка, считается пойманным и отходит в сторону. После двух перебежек подсчитываются пойманные и выбирается другой водящий.</p> <p>3 часть.</p> <p>Ходьба в колонне по одному. Впереди идет самый ловкий ловишка.</p>	<p>2-3мин.</p> <p>2-3раз</p> <p>3-4раза</p>	<p>ОВД</p> <p>(1) Дети в построении врассыпную выполняют броски мяча вверх и ловят двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди и не ронять на пол</p> <p>(2) Дети распределяются на две команды и строятся в две колонны. Перед каждой командой обозначена линия старта, на расстоянии 3 м от линии ставят два предмета (кубик или кегля). Первый ребенок в каждой колонне бежит с мячом в руках до предмета, затем огибает его и возвращается в свою колонну передавая мяч следующему игроку. Воспитатель объявляет команду-победителя.</p>

Октябрь
НОД №15 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)
Тема: «День Народного Единства»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Воспитатель напоминает детям, что перешагивать через бруски надо попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок закончит упражнение, подается команда к бегу врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом. «Богатыри»</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, подняться, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в правую и левую сторону, перебирая его руками.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прокатывание мяча в прямом направлении</p> <p>2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза).</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p>3 часть.</p> <p>Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».</p>	<p>2-3мин.</p> <p>5-6раз</p> <p>5-6раз</p> <p>5-7раз</p> <p>по 3раза</p> <p>3раза</p> <p>3-4раза.</p> <p>2-3раза</p> <p>2-3раза</p>	<p>ОВД</p> <p>(2) Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см от уровня пола. Дети располагаются шеренгой в руках у каждого ребенка мяч. Дается задание: подойти к шнуру, присесть и сгруппировать в «комочек», а затем пройти под шнуром, не касаясь пола, с мячом в руках 3-4 раза подряд. Затем по сигналу воспитателя дети занимают исходное положение (ноги на ширине плеч), наклоняются, энергичным движением прокатывают мяч вперед и бегут за ним.</p>

Октябрь
НОД №16 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «День Народного Единства»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Воспитатель напоминает детям, что перешагивать через бруски надо попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок закончит упражнение, подается команда к бегу в рассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом. «Богатыри»</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, подняться, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в правую и левую сторону, перебирая его руками.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза).</p> <p>3. Подбрасывание мяча двумя руками (мячи лежат в 2-3 обручах большого диаметра).</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p>3 часть.</p> <p>Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».</p>	<p>2-3мин.</p> <p>5-6раз</p> <p>5-6раз</p> <p>5-7раз</p> <p>по 3раза</p> <p>3-4раза</p> <p>3-4раза.</p> <p>2-3раза</p> <p>2-3раза</p>	<p>ОВД</p> <p>(3) Дети подходят к обручам, берут мячи и по сигналу воспитателя упражняются в бросании вверх и ловле мяча двумя руками.</p>

Задачи на Ноябрь (средняя. гр.)

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, по кругу, на носках, с изменением направления
- 1.2. Упражнять в прыжках на двух ногах, в приземлении на полусогнутые ноги
- 1.3. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре
- 1.4. Упражнять в прокатывании мяча, в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками
- 1.5. Закреплять ползание на четвереньках, на животе

2. Развивающие:

- 2.1. Развивать силу, ловкость, выносливость

3. Воспитывающие:

- 3.1. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минуты	
НОЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Салки».	Игра малой подвижности «На и промолчи».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки».	Общеразвивающие упражнения без предметов	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Перебрасывание мяча друг другу	Подвижная игра «Самолеты».	Ходьба в колонне по одному, впереди зигзагом победившее в игре «Самолеты».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни 4. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Лиса и куры».	3 часть. Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Прыжки на двух ногах до кубика	Подвижная игра «Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному.

Утренняя гимнастика на Ноябрь средняя. гр. Ноябрь.

Первая половина ноября (с мячом)

1. Ходьба и бег по кругу, между предметами, на носках, с изменением направления движения.
2. «**МЯЧ ВВЕРХ**» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч держать двумя руками внизу. Выполнение: 1 – руки с мячом вверх, прогнуться, посмотреть на мяч. 2 – вернуться в и. п. Повторить: 4 раза.
3. «**НАКЛОНЫ С МЯЧОМ**» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены. Выполнение: 1 – поднять мяч вверх. 2 – наклон в правую сторону, руки прямые, мяч в руках над головой. 3 – вернуться в и.п. То же в другую сторону. Повторить: по 4 раза в каждую сторону.
4. «**ПОВОРОТ С МЯЧОМ**» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки с мячом впереди. Выполнение: 1 – поворот в правую сторону, ноги не двигаются, руки с мячом не опускать. 2 – вернуться в и.п. 3 – поворот в левую сторону, ноги не двигаются, руки с мячом не опускать. 4 – вернуться в и. п. Повторить: по 3 раза в каждую сторону.
5. «**ПРИСЕДАНИЕ**» И. п.: ноги параллельно, мяч держим двумя руками внизу. Выполнение: 1 – присесть; мяч в прямых руках перед собой; спину держать прямо; смотреть вперед. 2 – вернуться в и. п. Повторить: 5 раз.
6. «**ПЕРЕЛОЖИ МЯЧ**» И. п.: ноги параллельно, обе руки опущены вниз, в правой мяч. Выполнение: 1 – поднять обе руки вперед, переложить мяч в левую руку. 2 – вернуться в и. п. (мяч в левой руке). 3 – поднять обе руки вперед, переложить мяч в правую руку. 4 – вернуться в и. п. Повторить: 4 раза.
7. Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями.

Вторая половина ноября (с ленточками)

1. Ходьба и бег по кругу, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег врассыпную, с остановкой на сигнал.
2. «**ВОЛНЫ**» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с ленточками опущены вниз. Выполнение: 1 – руки с ленточками вперед. 2-3 –

движение одновременно обеими руками вверх-вниз. 4 – вернуться в и. п. Повторить: 4 раза.

3. «**НАКЛОН**» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с ленточками опущены вниз. Выполнение: 1 – наклон вперед; обе прямые руки с ленточками отвести назад; голову не наклонять; смотреть прямо; колени не сгибать. 2 – вернуться в и.п. Повторить: 4 раза.

4. «**ПАУЧКИ-КРЕСТОНОСЦЫ**» И.п.: лежа на спине, руки с ленточками вдоль тела, ноги выпрямлены. Выполнение: 1 – одновременно поднять руки и ноги, стараясь делать скрестные махи. 2 – вернуться в и.п.

Повторить: 3 раза.

5. «**ПРИСЕДАНИЯ**» И.п.: основная стойка, руки с ленточками опущены вниз. Выполнение: 1 – присесть на носках, колени в стороны; руки с ленточками перед собой. 2 – вернуться в и.п. Повторить: 5 раз.

6. «**ВПЕРЕД-НАЗАД**» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с ленточками внизу. Выполнение: 1-3 – махи руками: одна рука вперед, другая –назад; спину держать прямо; смотреть перед собой. 4 – вернуться в и.п. Повторить: 3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями.

Ноябрь

1(1)

неделя(зал)

НОД №17 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
			ОВД

<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</p>	<p>1 часть. Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки. Поднять через стороны руки и передать кубик из левой в правую руку (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение (5-8 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Салки».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>4-5 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>по 3 раза</p> <p>5-8 раз</p> <p>по 3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>На две гимнастические скамейки педагог ставит по несколько кубиков. В 1 м от скамеек ставит кубики в две линии. После показа и объяснения дети двумя колоннами поточным способом выполняют упражнения в равновесии, затем в прыжках.</p>
---	--	--	---

неделя(зал)

Ноябрь

1(2)

НОД №18 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</p>	<p>1 часть. Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки. Поднять через стороны руки и передать кубик из левой в правую руку (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение (5-8 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). Общая дистанция 3 м</p> <p>3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см) подряд в произвольном темпе.</p> <p>Подвижная игра «Салки».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>4-5 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>по 3 раза</p> <p>5-8 раз</p> <p>по 3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>1-2 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>Следить за осанкой</p>

НОД №19 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)
Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Задачи: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки, вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п. -сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрявиться, вернуться в исходное положение</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах - ноги врозь, руки в стороны, вернуться в исходное положение - на счет 1-8. Повторить 2-3 раза с небольшой паузой между сериями прыжков.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров), повторить 2-3 раза.</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях), 10-12 раз.</p> <p>Подвижная игра «Самолеты». Дети распределяются на три звена и размещаются в разных углах зала. Перед каждым звеном - кубик (кегля) определенного цвета.</p> <p>По команде воспитателя: «К полету готовься!» - дети -«летчики» делают круговые движения руками - заводят моторы. «Летите!» - говорит педагог. «Летчики» поднимают руки в стороны и бегают в разных направлениях по всему залу. По команде: «На посадку!» - дети возвращаются, и каждое звено занимает свое место около кубика. Воспитатель отмечает, какое звено построилось быстрее. Командирами звеньев при повторении игры назначаются другие ребята.</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».</p>	<p>5-6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>10-12 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>ОВД</p> <p>Дети перестраиваются в две шеренги, первая шеренга встает на исходную линию. По команде воспитателя дети первой шеренги выполняют прыжки на двух ногах через линии (шнуры), расположенные на расстоянии 30 см одна от другой. Затем по заданию выполняют дети второй шеренги. Далее воспитатель предлагает детям первой шеренги взять по одному мячу (средний диаметр). Ребята становятся в две шеренги одна напротив другой на расстоянии 2-2,5 м. Ориентиром могут служить те же шнуры. Исходное положение для обеих шеренг - стойка на коленях. По команде воспитателя дети одной шеренги прокатывают мячи на противоположную сторону. Ребята второй шеренги возвращают мячи обратно. После того как все шеренги получают мячи, подается команда к выполнению упражнения. Главное в задании - энергично</p>

			отталкивать мяч двумя руками и выдерживать направление движения.
--	--	--	--

неделя(зал) Ноябрь 2(2)

НОД №20 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания

<p>Задачи: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрячиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах - ноги врозь, руки в стороны, вернуться в исходное положение - на счет 1-8. Повторить 2-3 раза с небольшой паузой между сериями прыжков.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи, кегли). Дистанция 3 м. Выполняется двумя колоннами поточным способом 2-3 раза. (Внимание - энергичному отталкиванию от пола и взмаху рук.)</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу.</p> <p>Подвижная игра «Самолеты». Дети распределяются на три звена и размещаются в разных углах зала. Перед каждым звеном - кубик (кегля) определенного цвета.</p> <p>По команде воспитателя: «К полету готовься!» - дети «летчики» делают круговые движения руками - заводят моторы. «Летите!» - говорит педагог. «Летчики» поднимают руки в стороны и бегают в разных направлениях по всему залу. По команде: «На посадку!» - дети возвращаются, и каждое звено занимает свое место около кубика. Воспитатель отмечает, какое звено построилось быстрее. Командирами звеньев при повторении игры назначаются другие ребята.</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».</p>	<p>5-6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>10-12 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>Следить за осанкой и за техникой выполнения упражнений</p>
---	--	--	---

неделя(зал)

Ноябрь

3(1)

НОД №21 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть колени, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах в обе стороны (3-4 раза), с небольшой паузой между серией прыжков.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз). Дети располагаются произвольно по всему залу.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>Подвижная игра «Лиса и куры». На одной стороне зала находится «курятник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «курятнике» на «насесте» сидят «куры». На противоположной стороне зала «нора» лисы. Все свободное место - это двор.</p> <p>Один из играющих назначается лисой, остальные дети - куры. По сигналу воспитателя «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают. «Лиса» старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда «лиса» поймает 2-3 «кур», выбирается другая «лиса».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>4-5 раз</p> <p>браз.</p> <p>5-6 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>10-12 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>После показа и объяснения дети самостоятельно выполняют упражнение в бросках мяча в произвольном темпе. Основное внимание воспитатель уделяет правильному исходному положению - ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, мяч в правой или в левой руке. Бросать мяч о пол следует одной рукой, а ловить двумя руками, стараясь не прижимать его к себе.</p>

НОД №22 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)
Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть колени, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах в обе стороны (3-4 раза), с небольшой паузой между серией прыжков.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока (10-12 раз).</p> <p>2. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни - «как медвежата». Дистанция 3 м</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м.</p> <p>Подвижная игра «Лиса и куры». На одной стороне зала находится «курятник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «курятнике» на «наседте» сидят «куры». На противоположной стороне зала «нора» лисы. Все свободное место - это двор.</p> <p>Один из играющих назначается лисой, остальные дети - куры. По сигналу воспитателя «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают. «Лиса»</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>4-5 раз</p> <p>браз.</p> <p>5-6 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>10-12 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>После показа и объяснения дети самостоятельно выполняют упражнение в бросках мяча в произвольном темпе. Основное внимание воспитатель уделяет правильному исходному положению - ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, мяч в правой или в левой руке. Бросать мяч о пол следует одной рукой, а ловить двумя руками, стараясь не прижимать его к себе.</p>

	<p>старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда «лиса» поймает 2-3 «кур», выбирается другая «лиса».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	1-2 мин.
--	---	----------

Ноябрь

4(1)

неделя(зал)

НОД №23 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
		2-3 мин.	

<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.</p>	<p>1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки вверх, скрестить, опустить, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону с флажком в сторону, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной. Поднять флажки в стороны; наклониться вперед и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Присесть, флажки вынести вперед; подняться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки вниз. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (3 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2-3 раза).</p> <p>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо).</p> <p>Подвижная игра «Цветные автомобили».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>5-6 раз</p> <p>3 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>3 раза</p> <p>2-3 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 мин.</p>
	<p>В конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Страховка со стороны воспитателя обязательна.</p>	

неделя(зал)

Ноябрь

4(2)

НОД №24 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические
--------	----------------	-----------	--------------

			указания
<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.</p>	<p>1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза).</p>	2-3 мин.	<p>В конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Страховка со стороны воспитателя обязательна.</p>
	<p>II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.</p>		
	<p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки вверх, скрестить, опустить, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p>	5-6 раз	
	<p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону с флажком в сторону, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p>	3 раза	
	<p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной. Поднять флажки в стороны; наклониться вперед и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p>	4-5 раз	
	<p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Присесть, флажки вынести вперед; подняться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p>	4-5 раз	
	<p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки вниз. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (3 раза).</p>	3 раза	
	<p>Основные виды движений.</p>		
	<p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше; в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз. Положение рук может быть различным - на пояс, в стороны, за голову. Повторить 2 раза.</p>	2-3 раз	
	<p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).</p>	2-3 раза	
<p>3. Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли) на расстояние 3 м (2 раза).</p>	2-3 раза		
<p>Подвижная игра «Цветные автомобили».</p>			
<p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	1-2 мин.		

Задачи на Декабрь (средняя. гр.)

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять в ходьбе и беге
- 1.2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия
- 1.3. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги
- 1.4. Упражнять в перебрасывании мяча дуг другу
- 1.5. Повторить ползание на четвереньках
- 1.6. Учить правильному хвату рук при ползании на животе по гимнастической скамейке
- 1.7. Повторить упражнения на равновесие
2. Развивающие:
 - 2.1. Развивать выносливость
 - 2.2. Ловкость
 - 2.3. Координацию и глазомер
3. Воспитывающие:
 - 3.1. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ
 «Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минуты
ДЕКАБРЬ						

1 Н Е Д Е Л Я	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег враспынную по сигналу перестроение в колонну	Общеразвивающие упражнения с платочком	1. Равновесие 2. Прыжки через 4-5 брусков 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами	Подвижная игра «Лиса и куры».	Игра малой подвижности «Напыленка».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному . Построение в шеренгу.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	Подвижная игра «У медведя во бору».	Игра малой подвижности по выбору детей
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную	Общеразвивающие упражнения.	1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	Подвижная игра «Зайцы и волк»	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?»
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную	Обще развивающие упражнения с кубиками.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах	Подвижная игра «Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному

Комплекс утренней гимнастики на декабрь средняя группа

Первая половина декабря (без предметов)

1. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего, бег враспынную с нахождением своего места в колонне.
2. «ПРОПЕЛЛЕР». И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены. 1-руки в стороны, 2-руки перед грудью, вращать одну вокруг другой, говорить «р-р-р», 3-в стороны, 4-и.п., сказать «вниз». Использовать сюжетный рассказ. Повторить 5 раз.
3. «ШАГАЮТ РУКИ». И.п.: сидя, ноги врозь, руки за голову. 1 – 4-наклон вперед, переставлять вперед руки, 5 -8-то же, назад, вернуться в

и.п. Повторить 5 раз.

4. **«ВЕЛОСИПЕД»**. И.п.: лежа на спине. Согнуть ноги, приподнять, имитировать движения велосипедиста (5-8 с) – и.п. – приехали. Голову и плечи не поднимать. Повторить 6 раз.

5. **«МАЯТНИК»**. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1 – наклон вправо, сказать «тик», 2 – наклон влево, произнести «так».

Выпрямляясь, молчать. Спину и голову держать прямо. Повторить 4 раза.

6. **«ОТСТАВЛЕНИЕ НОГИ»**. И.п.: о.с. руки за спиной. 1 – правую ногу на носок в сторону – и.п., 2 – левую ногу на носок в сторону, поворот кругом. Повторить 4 раза. Движение выполнять ритмично.

7. **«ВОЛЧОК»**. И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 10-12 подскоков, поворачиваясь вокруг себя. Прыгать пружинисто, легко. Повторить 3-4 раза, меняя направление и чередуя с ходьбой.

8. Ходьба обычным шагом и на носочках (в чередовании).

Вторая половина декабря (без предметов)

1. Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена по ориентирам, ходьба и бег между предметами.

2. **«К ПЛЕЧАМ»**. И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе. 1 – руки к плечам, 2 – и.п. Повторить 6 раз.

3. **«ГУСИ ШИПЯТ»**. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – наклон вперед, голову приподнять, сказать «ш-ш-ш», 2 – и.п. То же, при наклоне руки в стороны-назад, ноги не сгибать. Повторить 5 раз.

4. **«ПОТЯНИСЬ»**. И.п.: сидя на пятках, руки к плечам. 1-2 – встать на колени, руки вверх, потянуться, смотреть вверх, 3-4 – и.п. Повторить 6 раз.

5. **«ПОВОРОТ»**. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1 – поворот вправо, посмотреть назад. 2 – и.п. 3 – поворот влево, 4 – и.п. То же из положения стоя на коленях, сидя на пятках. Положения рук может быть различным.

Повторить 3-4 раза (каждый поворот).

6. «СПРЯТАЛИСЬ». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 1-2 – низко присесть, голову положить на колени, 3-4 – и.п. Повторить 6 раз.

7. «ПОДПРЫГИВАНИЕ». И.п.: и.п.: то же, руки вниз. Несколько пружинок со взмахом рук вперед-назад, 10-16 подпрыгиваний, пружиня колени, 8-10 шагов. Повторить 3-4 раза.

8. Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями.

неделя(зал)

Декабрь

1(1)

НОД №25 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи.	1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли);	1-2 мин.	ОВД

<p>Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.</p>	<p>ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с платочком.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, взмахнуть платочком, вернуться в исходное положение. Переложить платочек в левую руку, то же повторить влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках вниз, хват сверху за концы. Присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя на счет 1-8, повторить 3 раза.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Повторить 2 раза.</p> <p>2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см.</p> <p>Подвижная игра «Лиса и куры».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка». Воспитатель заранее прячет в каком-либо месте игрушечного цыпленка и предлагает поискать его. Тот, кто заметит, где находится игрушка, подходит к воспитателю и тихо ему об этом говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, воспитатель разрешает подойти к игрушке и принести ее.</p>	<p>4-5 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>3 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Воспитатель кладет два шнура вдоль зала и после показа и объяснения предлагает детям встать в две колонны и приступить к выполнению задания. Напоминает, что голову и спину надо держать прямо, не спеша пройти до конца шнура, а затем занять место в конце своей колонны.</p> <p>Упражнение в прыжках через бруски проводится после того как все дети пройдут по шнуру. Главное - это энергичное отталкивание от пола и приземление на полусогнутые ноги.</p>
---	---	---	--

неделя(зал)

Декабрь

1(2)

НОД №26 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
--------	----------------	-----------	-----------------------

<p>Задачи. Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.</p>	<p>1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с платочком.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, взмахнуть платочком, вернуться в исходное положение. Переложить платочек в левую руку, то же повторить влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках вниз, хват сверху за концы. Присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя на счет 1-8, повторить 3 раза.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга)</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого</p> <p>3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м.</p> <p>Подвижная игра «Лиса и куры».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка». Воспитатель заранее прячет в каком-либо месте игрушечного цыпленка и предлагает поискать его. Тот, кто заметит, где находится игрушка, подходит к воспитателю и тихо ему об этом говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, воспитатель разрешает подойти к игрушке и принести ее.</p>	<p>1-2 мин.</p> <p>4-5 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>3 раза</p> <p>2 раза 2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>ОВД</p> <p>Воспитатель кладет шнуры по кругу и после показа и объяснения предлагает детям встать в две колонны и приступить к выполнению задания. Напоминает, что голову и спину надо держать прямо, не спеша пройти до конца шнура, а затем занять место в конце своей колонны.</p> <p>Упражнение в прыжках через бруску проводится после того как все дети пройдут по шнуру. Главное - это энергичное отталкивание от пола и приземление на полусогнутые ноги.</p>
--	--	--	--

неделя(зал)

Декабрь

2(1)

НОД №27 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Задачи. Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p>	<p>1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям рассчитать на белочек и зайчиков, запомнить, кто как был назван. Затем сделать шаг вперед (или прыгнуть вперед) каждой «белочке» и взяться за руку с рядом стоящим справа «зайчиком». После того как дети встанут в пары, подается команда к ходьбе в обход зала: «На прогулку». Затем подается команда к бегу врассыпную, к построению в колонну по одному и перестроению в три колонны. Проходя мимо короба, каждый ребенок берет мяч (диаметр 10-12 см).</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки, вернуться в исходное положение И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперед, коснуться мячом пола у левой ноги. Выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к правой ноге И. п. - сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот и поймать его; вернуться в исходное положение И. п. - сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатить мяч вправо и влево вокруг туловища, перебирая его руками И. п. - лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках. Прогнуться, вынести мяч вперед-вверх, руки прямые; вернуться в исходное положение И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (на счет 1-8.). <p>Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку Прокатывание мяча между предметами Подвижная игра «У медведя во бору». 3 часть. Игра малой подвижности по выбору детей 	<p>1-2 мин</p> <p>5-6 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>6-8 раз</p> <p>3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>ОВД</p> <p>Воспитатель ставит две гимнастические скамейки (в стык) и предлагает детям первой группе выполнить задание (после показа и объяснения). Дети становятся на скамейку, занимают исходное положение - ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, руки отведены назад. Педагог напоминает: «Главное - это приземление на полусогнутые ноги». После нескольких прыжков подряд упражнение выполняет вторая группа, а первая наблюдает (сидя на полу в шеренге, ноги скрестно).</p> <p>После выполнения прыжков воспитатель ставит предметы (кубики, кегли) в виде «воротиков» для каждой пары. Дети строятся в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой. В руках детей одной группы мячи. По команде воспитателя: «Покатили!» - каждый ребенок прокатывает мяч между предметами своему партнеру напротив, а тот возвращает прокатыванием мяч обратно, и так несколько раз подряд. Исходное положение может быть различным: стойка на коленях, сидя, ноги врозь, стоя, ноги на ширине плеч.</p>

неделя(зал)

НОД №28 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Задачи. Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p>	<p>1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям рассчитаться на белочек и зайчиков, запомнить, кто как был назван. Затем сделать шаг вперед (или прыгнуть вперед) каждой «белочке» и взяться за руку с рядом стоящим справа «зайчиком». После того как дети встанут в пары, подается команда к ходьбе в обход зала: «На прогулку». Затем подается команда к бегу враспынную, к построению в колонну по одному и перестроению в три колонны. Проходя мимо короба, каждый ребенок берет мяч (диаметр 10-12 см).</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки, вернуться в исходное положение И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперед, коснуться мячом пола у левой ноги. Выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к правой ноге И. п. - сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот и поймать его; вернуться в исходное положение И. п. - сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатить мяч вправо и влево вокруг туловища, перебирая его руками И. п. - лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках. Прогнуться, вынести мяч вперед-вверх, руки прямые; вернуться в исходное положение И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (на счет 1-8,). <p>Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> Прыжки со скамейки (высота 25 см). Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч). Бег по дорожке (ширина 20 см). <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности по выбору детей</p>	<p>1-2 мин</p> <p>5-6 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>6-8 раз</p> <p>2 мин.</p> <p>3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>ОВД</p> <p>Воспитатель ставит две гимнастические скамейки (в стык) и предлагает детям первой группе выполнить задание (после показа и объяснения). Дети становятся на скамейку, занимают исходное положение - ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, руки отведены назад. Педагог напоминает: «Главное - это приземление на полусогнутые ноги». После нескольких прыжков подряд упражнение выполняет вторая группа, а первая наблюдает (сидя на полу в шеренге, ноги скрестно).</p> <p>После выполнения прыжков воспитатель ставит предметы (кубики, кегли) в виде «воротиков» для каждой пары. Дети строятся в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой. В руках детей одной группы мячи. По команде воспитателя: «Покатили!» - каждый ребенок прокатывает мяч между предметами своему партнеру напротив, а тот возвращает прокатыванием мяч обратно, и т.д. несколько раз подряд. Исходное положение может быть различным: стойка на коленях, сидя, ноги врозь, стоя, ноги на ширине плеч.</p>

неделя(зал)

НОД №29 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками . Подняться, вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног . Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; вернуться в исходное положение</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь). Выполняется на счет 1-8;</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу)</p> <p>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</p> <p>Подвижная игра «Зайцы и волк». Одного из играющих выбирают водящим - это волк. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне зала «зайцы» устраивают себе «домики» (кружки из шнуров или обручи большого диаметра). В начале «зайцы» находятся в своих «домиках», «волк»- на другом конце зала («в овраге»).</p> <p>Воспитатель произносит: Зайки скачут, скок, скок, скок, На зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают Не идет ли волк. «Зайцы» выпрыгивают на двух ногах из «домиков» И разбегаются по всему залу (площадке), прыгают на двух ногах, присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идет ли волк. Когда воспитатель произносит</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>8-10 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Воспитатель обозначает шнурами или рейками расстояние между шеренгами (1,5-2 м). Дети одной шеренги берут из короба мячи (большого диаметра) и распределяются таким образом, чтобы каждый ребенок знал свою пару. После показа и объяснения дети по команде воспитателя приступают к выполнению упражнения. Главное - бросать мяч в руки товарищу как можно точнее, а при ловле не прижимать мяч к туловищу или груди. По окончании упражнения мячи возвращаются на место.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке выполняется на ладонях и коленях поточным способом двумя колоннами.</p>

	<p>последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за «зайцами», стараясь их поймать (коснуться). «Зайцы» убегают каждый в свой «домик». Пойманных «зайцев» «волк» отводит в свой «овраг». Игра возобновляется. После того как будут пойманы 2-3 «зайца», выбирают другого «волка».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».</p>	2 раза
--	---	--------

неделя(зал) Декабрь 3(2)

НОД №29 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
	1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять	2-3 мин.	П.И.

<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.</p>	<p>какую-либо позу. 2 часть. Общеобразовательные упражнения. 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками. Подняться, вернуться в исходное положение 3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение 4. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; вернуться в исходное положение 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь). Выполняется на счет 1-8; Основные виды движений. 1. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч). 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи». Дистанция 3-4 м. Повторить 2 раза. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4-5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи, (мячи поставлены на расстоянии 2-3 шагов ребенка). Выполняется двумя колоннами поточным способом Подвижная игра «Зайцы и волк». Одного из играющих выбирают водящим - это волк. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне зала «зайцы» устраивают себе «домики» (кружки из шнуров или обручи большого диаметра). В начале «зайцы» находятся в своих «домиках», «волк» - на другом конце зала «в овраге». Воспитатель произносит: Зайки скачут, скок, скок, скок, На зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают Не идет ли волк. «Зайцы» выпрыгивают на двух ногах из «домиков» И разбегаются по всему залу (площадке), прыгают на двух ногах, присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идет ли волк. Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за «зайцами», стараясь их поймать (коснуться). «Зайцы» убегают каждый в свой «домик». Пойманных «зайцев» «волк» отводит в свой «овраг». 3 часть. Игра малой подвижности «Где спрятался заяц?».</p>	<p>5-6 раз 5-6 раз 4-5 раз По 3 раза 3 раза 8-10 раз 2-3 раза 3-4 раза 2-3 раза 2 раза</p>	<p>Воспитатель обозначает шнурами или рейками расстояние между шеренгами (1,5-2 м). Дети одной шеренги берут из короба мячи (большого диаметра) и распределяются таким образом, чтобы каждый ребенок знал своего партнера. После показа и объяснения дети по команде воспитателя приступают к выполнению упражнения. Главное - бросать мяч в руки товарищу как можно точнее, а при ловле не прижимать мяч к туловищу или груди. По окончании упражнений мячи возвращают на место. Ползание по гимнастической скамейке выполняется на ладонях и стопах поточным способом двумя колоннами.</p>
--	---	--	--

неделя(зал)

Декабрь

4(1)

НОД №30 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Задачи. Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения с кубиками.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики вниз. Поднять кубики через стороны вверх, постучать ими над головой 2 раза, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках вниз. Присесть, кубики вынести вперед. Встать, вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч. Поворот вправо (влево), положить кубики у носков ног. Поворот вправо (влево), взять кубики, вернуться в исходное положение</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки</p> <p>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз</p> <p>Подвижная игра «Птички и кошка». Воспитатель выкладывает круг из веревки или шнура. Дети становятся по кругу с внешней стороны. Одного ребенка назначают водящим - «кошкой», которая находится в центре круга; остальные дети - «птички». «Кошка» засыпает (закрывает глаза), а «птички» прыгают в круг, «летают». По сигналу воспитателя «кошка» просыпается, произносит: «Мяу!». И начинает ловить «птичек», а они улетают за пределы круга. Пойманных «птичек» «кошка» оставляет около себя. Игра повторяется с другим водящим.</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>1-2 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1 мин.</p>	<p>ОВД</p> <p>Дети строятся в две колонны поточным способом один за другим, выполняют ползание на четвереньках вверх, а затем вниз (если имеются специальные приспособления (рис. 9). Хват рук с боков выполняется так: большой палец сверху доски, а остальные снизу. Доска крючками крепится к двум сторонам, кубик - в прорези или за вторую рейку гимнастической стенки.</p>  <p>Далее дети переходят ко второму заданию - ходьбе по гимнастической скамейке (повышенная опора), руки за головой, на середине присесть хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться и пройти дальше, сойти, не прыгая</p>

НОД №31 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Задачи. Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения с кубиками.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики вниз. Поднять кубики через стороны вверх, постучать ими над головой 2 раза, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках вниз. Присесть, кубики вынести вперед. Встать, вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч. Поворот вправо (влево), положить кубики у носков ног. Поворот вправо (влево), взять кубики, вернуться в исходное положение</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>3. Прыжки на двух ногах</p> <p>Подвижная игра «Птички и кошка». Воспитатель выкладывает круг из веревки или шнура. Дети становятся по кругу с внешней стороны. Одного ребенка назначают водящим - «кошкой», которая находится в центре круга; остальные дети - «птички». «Кошка» засыпает (закрывает глаза), а «птички» прыгают в круг, «летают». По сигналу воспитателя «кошка» просыпается, произносит: «Мяу!». И начинает ловить «птичек», а они улетают за пределы круга. Пойманных «птичек» «кошка» оставляет около себя. Игра повторяется с другим водящим.</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>1-2 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1 мин.</p>	<p>ОВД</p> <p>1.Выполняется двумя колоннами в среднем темпе (3 раза). ,</p> <p>2.руки в стороны, на середину скамейки присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше (2-3 раза).</p> <p>3.до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м. Повторить 3 раза.</p>

Задачи на Январь (средняя. гр.)

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять в ходьбе и беге между предметами и со сменой ведущего
- 1.2. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры
- 1.3. Повторить упражнения в прыжках
- 1.4. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками
- 1.5. Повторить ползание на четвереньках
- 1.6. Упражнять в отбивание малого мяча одной рукой о пол
- 1.7. Повторить упражнения на равновесие

2. Развивающие:

- 2.1. Развивать силу
- 2.2. Ловкость
- 2.3. Координацию и глазомер

3. Воспитывающие:

- 3.2. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу и желание заниматься физическими упражнениями.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ «Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты		12—14 минут		2—3 минуты

ЯНВАРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я						
2 Н Е Д Е Л Я						
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Ходьба в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие-ходьба по канату 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Кролики».	Игра малой подвижности «На кролика!».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки с гимнастической скамейки 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).	Подвижная игра «Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики на январь средняя группа Январь.

Первая половина января (с гимнастической палкой)

1. Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках, бег между предметами, враспынную с нахождением своего места в колонне.

2. **«ПАЛКУ НА ГРУДЬ»**. И.п.: ноги слегка расставлены, палка внизу. 1-2 – палку на грудь – вдох. 3-4 – и.п. – выдох. Повторить 6 раз.
3. **«ПОВОРОТ»**. И.п.: ноги врозь, палка за спиной зажата согнутыми руками. 1 – поворот вправо. 2- и.п. То же, влево. Повторить 3 раза.
4. **«К КОЛЕНУ»**. И.п.: сидя, палка на бедрах. 1-палку вверх, 2-согнуть колено, палку к колену; 3-выпрямить ноги, палку вверх; 4-и.п. Спину все время держать прямо. Повторить 5 раз.
5. **«ПОСМОТРИ ВПЕРЕД»**. И.п.: ноги врозь, палка на лопатках. 1-2 – наклон вперед, ноги не сгибать; 3-4 – и.п. Повторить 5 раз.
6. **«НА НОСОК»**. И.п.: о.с. руки за спину, палка на полу перед ногами. 1-правую ногу на носок к концу палки. 2-и.п. То же, левой. Повторить 3 раза.
7. **«ПОДСКОКИ»**. И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8-12 подскоков на месте и ходьба. Повторить 3 раза.
8. Ходьба по ребристой доске.

Вторая половина января (с обручем)

1. Ходьба и бег между предметами, рассыпанную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий.
2. **«ПОСМОТРИ В ОБРУЧ»**. И.п.: ноги слегка расставить, обруч к плечам. 1 – обруч вверх, посмотреть. 2 – и.п., сказать «вниз». Повторить 5 раз.
3. **«ПОВЕРНИ ОБРУЧ»**. И.п.: сидя в обруче, ноги скрестно, обруч у пояса. 1-2 – поворот вправо, повернуть и обруч. 3-4 – и.п. То же, влево. Смотреть в сторону поворота. Повторить 3 раза.
4. **«НЕ ЗАДЕНЬ»**. И.п.: то же, ноги согнуть, обруч перед ногами, руки упор сбоку. 1-2 – ноги прямые врозь. 3-4 – и.п. Повторить 5 раз.
5. **«НЕ УРОНИ»**. И.п.: ноги врозь, обруч на шее, руки на пояс. 1-2 – приподнять голову, наклон вперед – выдох. 3-4 – и.п. Повторить 5 раз.
6. **«ОБРУЧ ВПЕРЕД»**. И.п.: о.с. обруч вниз, хват с боков. 1-2 – присесть, коснуться обручем пола. 3-4 – и.п. Пятки поднимать, колени разводить, спину держать прямо. Повторить 5 раз.
7. **«ПОДПРЫГИВАНИЕ»**. И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину, обруч на полу. Подскоки вокруг обруча (два круга). Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.
8. Ходьба с дыхательными упражнениями.

неделя(зал)

НОД №32 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз):</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот вправо (влево), руки прямые, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах - «воротничок», хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно.</p> <p>Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 3 раза в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Кролики».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>4-5 р.</p> <p>4-5 р.</p> <p>6 р.</p> <p>4-5 р.</p> <p>3 раза</p> <p>3-4 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 раза.</p>	<p>Два каната положены по двум сторонам зала параллельно друг другу.</p> <p>Упражнения выполняются поточным способом в колонне по одному: ходьба по канату (среднем темпе), затем переход к другому канату. выполнение прыжков вдоль каната на двух ногах.</p>

неделя(зал)

НОД №33 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз):</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот вправо (влево), руки прямые, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах - «воротничок», хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно.</p> <p>Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 3 раза в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие - ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук (2-3 раза).</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>4-5 р.</p> <p>4-5 р.</p> <p>6 р.</p> <p>4-5 р.</p> <p>3 раза</p> <p>3-4 р.</p> <p>2-3 р.</p>	<p>Два каната положены по двум сторонам зала параллельно друг другу.</p> <p>Упражнения выполняются поточным способом в колонне по одному: ходьба по канату (среднем темпе), затем переход к другому канату, выполнение прыжков вдоль каната на двух ногах.</p>

	<p>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.</p> <p>Подвижная игра «Кролики».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 раза.</p>
--	---	--

неделя(зал) Январь 4(1)

НОД №34 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания

<p>Задачи.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную (2-3 раза). Ходьба в колонне по одному. Воспитатель называет ребенка (стоящего недалеко от ведущего) по имени, тот встает впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время подается команда к смене ведущего, педагог называет имя другого ребенка (можно сменить 2-3 ведущих). Подается команда к ходьбе и бегу враспынную.</p>	2-3 раза	<p>Вдоль зала ставят две гимнастические скамейки (встык) и кладут перед ними резиновые дорожки или мат. Воспитатель приглашает 2-3 ребят и предлагает им показать упражнение. Основное внимание уделяется исходному положению - встать, ноги слегка расставлены, руки отведены назад. По команде: «Прыгнули!» - дети прыгают со скамейки, вынося руки вперед и приземляясь на полусогнутые ноги. Приглашается первая, затем вторая группа детей (если группа малочисленна, то все дети упражняются одновременно).</p>
	<p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p>		
	<p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Подбросить мяч вверх (не высоко), поймать двумя руками (5-6 раз).</p>	5-6 раз	
	<p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Бросить мяч об пол, поймать его двумя руками (4-5 раз).</p>	4-5 раз	
	<p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p>	4-5 раз	
	<p>4. И. п. - сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч кругом (вокруг туловища) с поворотом вправо (влево) поочередно, перебирая руками (6 раз).</p>	6 раз	
	<p>5. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться ног мячом. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p>	4-5 раз	
	<p>6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча, в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).</p>	3-4 раза	
	<p>Основные виды движений.</p>		
	<p>1. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4-6 раз).</p>	4-6 раз	
<p>2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).</p>	10-12 раз		
<p>Подвижная игра «Найди себе пару».</p>	3-4 раза		
<p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	1-2 мин.		

НОД №35 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках , отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную (2-3 раза). Ходьба в колонне по одному. Воспитатель называет ребенка (стоящего недалеко от ведущего) по имени, тот встает впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время подается команда к смене ведущего, педагог называет имя другого ребенка (можно сменить 2-3 ведущих). Подается команда к ходьбе и бегу враспынную.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Подбросить мяч вверх (не высоко), поймать двумя руками (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Бросить мяч об пол, поймать его двумя руками (4-5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч кругом (вокруг туловища) с поворотом вправо (влево) поочередно, перебирая руками (6 раз).</p> <p>5. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться ног мячом. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча, в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. Повторить 3-4 раза.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3 м, повторить несколько раз.</p> <p>3. Равновесие-ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0,4 м один от другого. Дистанция 3 м, повторить 2 раза.</p>	<p>2-3 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Следить за техникой выполнения упражнений.</p>

	<p>Подвижная игра «Найди себе пару».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>3-4 раза</p> <p>1-2 мин.</p>
--	--	---------------------------------

Задачи на Февраль (средняя. гр.)

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, с выполнением заданий по команде воспитателя, в врассыпную между предметами , с изменением направления движения, в прыжках на правой и левой ноге.
- 1.2. Упражнять в равновесии
- 1.3. Упражнять в прыжках через шнур, из обруча в обруч
- 1.4. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, в прокатывании мяча друг другу, в ловле мяча

двумя руками

1.5. закрепить навык ползания на четвереньках.

2. Развивающие:

2.1. Развивать быстроту, ловкость, силу, координацию движений

3. Воспитывающие:

3.1. Воспитывать самостоятельность, дружелюбное отношение друг к другу.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ
«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты		12—14 минут		2—3 минуты
ФЕВРАЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки через бруски 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи 4. Прыжки через шнур, 5. Перебрасывание мячей друг другу	Подвижная игра «Котятка и щенята».	Игра малой подвижности

2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени.	Общеразвивающие упражнения на стульях.	1. Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мячей между предметами 3. Прыжки на двух ногах 4. Прокатывание мячей друг другу 5. Ходьба на носках	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне одному с хлопком ладоши на каждый четвертый счет
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 1. Метание мешочков в вертикальную цель 3. Прыжки на двух ногах между предметами	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической скамейке, в равновесие, в прыжках на правой и левой ноге.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне одному.

Комплекс утренней гимнастики на февраль средняя группа Февраль.

Первая половина февраля (с косичкой)

1. Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках. Бег врассыпную.

2. «НАТЯНИ». И.п.: ноги слегка расставить, косичку вниз, хват за концы. 1-2 – косичку вверх, посмотреть. 3-4 – и.п., сказать «вниз».

Повторить 6 раз.

3. «ОПЯТЬ ВВЕРХ». И.п.: сидя, ноги скрестно, косичка за спиной. 1-2 – наклон вперед,

косичку натянуть вверх. 3-4 – и.п. Повторить 5 раз.

4. «НЕ ЗАДЕНЬ». И.п.: то же, ноги

согнуть, руки упор сбоку, косичка на полу перед ногами. 1 – выпрямить правую (левую) ногу над косичкой. 2 – и.п. Повторить по 4 раза каждой ногой.

5. «НАКЛОН». И.п.: ноги на ширине плеч, косичка через голову на шее, хват за концы, голову приподнять. 1 – косичку натянуть, 2 – наклон вправо, 3 – прямо, 4 – и.п. То же, влево. Повторить по 4 раза.

6. **«КОСИЧКУ К КОЛЕНУ»**. И.п.: ноги слегка расставить, косичка перед грудью. 1-2 – поднять согнутую правую ногу, косичку к колену. Спину держать прямо. То же, левой ногой. Повторить по 3 раза.
7. **«ПОДПРЫГИВАНИЕ»**. Подпрыгивание вокруг косички в чередовании с ходьбой на месте. Повторить 3-4 раза.
8. Ходьба с хлопком на счет «три».

Вторая половина февраля (с кубиками)

1. Ходьба и бег между мячами, бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья.
2. **«НАУШНИКИ»**. И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 1-2 – кубики к ушам – слушаем. 3-4 – и.п. Повторить 6 раз.
3. **«КУБИК НА КУБИК»**. И.п.: ноги врозь, кубики вверх – вдох. 1-2 – наклон вперед, положить кубик на кубик – выдох. 3-4 – и.п. То же, взять кубики. Повторить 3 раза.
4. **«КУБИКИ К НОСКАМ»**. И.п.: лежа, кубики вверх. 1-2 – поднять ноги, кубики к носкам. 3-4 – и.п. Повторить 4 раза.
5. **«КУБИКОМ ДО ПОЛА»**. И.п.: сидя, ноги скрестно, кубики у плеч. 1-2 – поворот вправо, коснуться кубиком пола дальше за спиной. 3-4 – и.п. То же, в другую сторону. Повторить по 4 раза.
6. **«ЗА КОЛЕНЯМИ»**. И.п.: ноги слегка расставить, кубики вниз. 1 – кубики в стороны. 2 – присесть, постучать за коленями, сказать «тук». 3 – выпрямиться, кубики в стороны. 4 – и.п. Повторить 5 раз.
7. **«ПОДСКОКИ»**. И.п.: ноги слегка расставить, кубики за спину. 10-12 подскоков. Прыгать ритмично, пружинисто, легко. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.
8. Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями.

неделя(зал)

НОД №36 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег в рассыпную. Построение в три колонны.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх, подняться на носки, хлопнуть в ладоши над головой. Опуститься на всю ступню, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. - сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на животе, ноги прямые, руки, согнутые в локтях, перед собой. Вынести руки вперед, ноги приподнять от пола, прогнуться - «рыбка». Вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги вместе, руки произвольно вдоль туловища.</p> <p>Прыжки на двух ногах (ноги врозь - ноги вместе) под счет воспитателя 1-8 или удары в бубен (музыкальное сопровождение). Повторить 3-4 раза.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза).</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>4-5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>3 раза</p>	<p>ОВД</p> <p>Воспитатель ставит две гимнастические скамейки на примере двух ребят показывает и объясняет упражнение: «Надо пройти по скамейке, сохраняя равновесие, голову и спину держать прямо, на середине выполнить поворот кругом и пройти дальше». Дети выполняют упражнение одной колонной - так воспитателю легче осуществлять страховку. Темп умеренный. Повторить 2 раза. Далее воспитатель раскладывает две линии бруска, и дети двумя колоннами выполняют прыжки через препятствие (2-3 раза).</p>

	<p>Подвижная игра «Котята и щенята». (см. приложение к плану)</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности.</p>	2-3 раза
--	---	----------

неделя(зал)

ФЕВРАЛЬ

1(2)

НОД №37 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
			ОВД(3)

<p>Упражнять детей в ходьбе с перешагиванием через предметы, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег в рассыпную. Построение в три колонны.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх, подняться на носки, хлопнуть в ладоши над головой. Опуститься на всю ступню, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. - сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на животе, ноги прямые, руки, согнутые в локтях, перед собой. Вынести руки вперед, ноги приподнять от пола, прогнуться - «рыбка». Вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги вместе, руки произвольно вдоль туловища.</p> <p>Прыжки на двух ногах (ноги врозь - ноги вместе) под счет воспитателя 1-8 или удары в бубен (музыкальное сопровождение). Повторить 3-4 раза.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м). Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук (2-3 раза).</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м).</p> <p>Подвижная игра «Котята и щенята». (см. приложение к плану)</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности.</p>	<p>1-2 мин.</p> <p>4-5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>10-12 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>Исходное положение для всех - стойка ноги врозь, мяч внизу (броски двумя руками снизу). Задание выполняется по сигналу воспитателя: «Бросили!» Следующая команда дает педагогом после того, как все дети поймают мячи или подберут упавшие (10-12 раз).</p>
---	--	--	--

неделя(зал)

НОД №38 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения на стульях.</p> <p>1. И. п. - сидя на стуле, руки за голову. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. - сидя на стуле, ноги расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево); выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - сидя на стуле, ноги вместе, руки в упоре с боков стула. Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, опустить; вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. - сидя на стуле, ноги расставлены, руки за голову. Руки в стороны, наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носка правой (левой) ноги. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>5. И. п. - стоя за стулом, держаться за его спинку обеими руками хватом сверху. Присесть, медленным движением развести колени в стороны; встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>6. И. п. - стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки вокруг стула на двух ногах, в обе стороны под счет воспитателя. После серии прыжков небольшая пауза и повторение прыжков.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза.</p> <p>2. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли), 3-4 раза.</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>По 5-6</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Воспитатель кладет по двум сторонам зала обручи в одну линию на расстоянии 0,5 м один от другого. Дети двумя колоннами выполняют прыжки из обруча в обруч. Воспитатель убирает обручи и ставит кубики (кегли) в две линии (по 4-5 штук). Дети берут из короба по одному мячу (большой диаметр) и прокатывают его между предметами. Выполнив упражнение, выпрямиться, поднять мяч над головой и пройти в конец своей колонны (2-3 раза).</p>

--	--	--

неделя(зал) ФЕВРАЛЬ 2(2)

НОД №39 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)
Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания

Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу.	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег враспынную по всему залу.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения на стульях.</p> <p>1. И. п. - сидя на стуле, руки за голову. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. - сидя на стуле, ноги расставлены, руки на пояс. руки в стороны, наклон вправо (влево); выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - сидя на стуле, ноги вместе, руки в упоре с боков стула. Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, опустить; вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. - сидя на стуле, ноги расставлены, руки за голову. руки в стороны, наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носка правой (левой) ноги. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>5. И. п. - стоя за стулом, держаться за его спинку обеими руками хватом сверху. Присесть, медленным движением развести колени в стороны; встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>6. И. п. - стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки вокруг стула на двух ногах, в обе стороны под счет воспитателя. После серии прыжков небольшая пауза и повторение прыжков.</p>	2-3 мин.	Следить за техникой выполнения упражнений
	<p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2-3 раза.</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ - стойка на коленях (10-12 раз).</p> <p>3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой</p>	5 раз	
		5 раз	
		6 раз	
		4 раза	
		4-5 раз	
		По 5-6	
		2-3 раза	
	10-12 раза		
	3-4 раза		
<p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.</p>			

неделя(зал)

НОД №40 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег враспынную. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Мяч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, мяч вверх; вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена. Опустить ногу, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1.Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».</p> <p>На одной стороне зала размещают скамейки, на них сидят «воробышки». На другой стороне обозначают место для гаража. «Воробышки вылетают из гнезда», - говорит воспитатель, и дети-</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>4-5 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>10-12раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>ОВД</p> <p>Дети перестраиваются в колонну по одному, затем две шеренги. У одной группы ребят остаются мячи, остальные дети кладут мячи на место. Расстояние между шеренгами 1,5 м (обозначается рейками или шнурами). По сигналу: «Бросили!» - дети перебрасывают мяч своим партнерам (способ - двумя руками снизу). Воспитатель уделяет основное внимание тому, чтобы дети бросали мяч точно в руки партнерам. Дети при ловле мяча не должны заранее выставлять руки, а выносить их вперед в момент ловли.</p> <p>Вдоль зала ставят две гимнастические скамейки, на расстоянии 2 м от них ставят по кубику. Дети выполняют ползание на четвереньках с опорой на</p>

	<p>«воробышки» прыгают со скамеек (высота 20 см), бегают в разных направлениях, подняв руки в стороны - «летают». Раздается гудок, и появляется «автомобиль» (ребенок, в руках у которого руль). «Воробышки» быстро улетают в свои «гнезда». «Автомобиль» возвращается в гараж. Игра повторяется.</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>		ладони и ступни, затем выполняют прыжки на двух ногах до кубика (2-3 раза).
--	--	--	---

ФЕВРАЛЬ

3(2)

неделя(зал)

НОД №41 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в метании в вертикальную цель, в ползании по	1 часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	2-3 мин.	

гимнастической скамейки, в прыжках на двух ногах	<p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Мяч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, мяч вверх; вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена. Опустить ногу, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Метание мешочков в вертикальную цель - щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ - от плеча) (5-6 раз).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли) (2-3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». (см. НОД № 40)</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>4-5 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Следить за техникой выполнения упражнений</p>
--	--	--	--

неделя(зал)

ФЕВРАЛЬ

4(1)

НОД №42 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному. Воспитатель подает команду ведущему идти через середину зала к стойке, затем в противоположную сторону к двери, потом к окну. Вся колонна передвигается за ведущим (наиболее подготовленный ребенок). Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка вниз хватом шире плеч. Палку вверх, потянуться; опустить палку, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку на грудь. Присесть, палку вынести вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка на груди, в согнутых руках. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках на груди. Наклон вперед, коснуться палкой ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги вместе, палка вниз. Прыжком ноги врозь, палку вперед; прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).</p> <p>2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову).</p> <p>Подвижная игра «Перелет птиц». Дети-«птицы» собираются на одной стороне площадки. На другой стороне расположены гимнастические скамейки-«деревья». По сигналу: «Полетели!» - птицы разлетаются по всему залу, расправляя крылья (руки в стороны) и помахивая ими. По сигналу: «Буря!» - «птицы» занимают места на гимнастических скамейках как можно быстрее. Воспитатель говорит: «Буря прошла», «птицы» спокойно «спускаются с деревьев» и продолжают «летать». Игра повторяется 3-4 раза.</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>ОВД</p> <p>Следить за техникой</p> <p>Предметы разложены на расстоянии двух шагов ребенка (5-6 шт.) в две линии. Повторить 2-3 раза</p> <p>Воспитатель обращает внимание детей на поддержание правильной осанки при выполнении упражнения: голову и спину держать прямо.</p> <p>Педагог ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой (или две встык), а далее кладет набивные мячи также в две линии. Сначала дети выполняют упражнение в ползании, а затем в равновесии. выполнения упражнений.</p>

--	--	--

неделя(зал) ФЕВРАЛЬ 4(2)

НОД №43 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания

<p>Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке, в равновесие, в прыжках на правой и левой ноге.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному. Воспитатель подает команду ведущему идти через середину зала к стойке, затем в противоположную сторону к двери, потом к окну. Вся колонна передвигается за ведущим (наиболее подготовленный ребенок). Ходьба и бег враспынную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.</p>	2-3 мин.	<p>Следить за техникой выполнения упражнений</p>
	<p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p>		
	<p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка вниз хватом шире плеч. Палку вверх, потянуться; опустить палку, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p>	4-5 раз	
	<p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку на грудь. Присесть, палку вынести вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p>	4-5 раз	
	<p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка на груди, в согнутых руках. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p>	5-6 раз	
	<p>4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках на груди. Наклон вперед, коснуться палкой ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p>	4-5 раз	
	<p>5. И. п. - стойка ноги вместе, палка вниз. Прыжком ноги врозь, палку вперед; прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.</p>	2-3 раза	
	<p>Основные виды движений.</p>		
	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «помедвежьи». Выполняется двумя колоннами поточным способом. Повторить 2-3 раза.</p>	2-3 раза	
	<p>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Повторить 2-3 раза.</p>	2-3 раза	
<p>3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м). Повторить 2-3 раза.</p>	3-4 раза		
<p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p>			
<p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>			

Задачи на МАРТ (средняя. гр.)

1. Образовательные:

1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную,

с выполнением заданий по команде воспитателя.

1.2. Повторить упражнения в равновесии и прыжках в длину с места.

1.3. Упражнять в бросании мячей через сетку

1.4. Упражнять в прокатывании мячей друг другу;

1.5. Упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони

2. Развивающие:

2.1. Развивать силу, выносливость, ловкость.

3. Воспитывающие:

3.1. Воспитывать дружественное отношение друг к другу.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минуты
МАРТ						

1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	Общеразвивающие упражнения.	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Перелет птиц».	Игра малой подвижности «На и промолчи».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную Упражнять в прокатывании мячей друг другу;	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Прыжки в длину с места 2.Перебрасывание мячей через шнур 3.Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 4.Прокатывание мяча друг другу	Подвижная игра «Бездомный заяц».	Ходьба в колонне одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии.	ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Обще развивающие упражнения с мячом.	1.Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Подвижная игра «Самолеты».	Игра малой подвижности.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежь»; упражнения в равновесии и прыжках. упражнять в лазании по гимнастической стенке	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться	Обще развивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через 5-6 шнуров 4. Лазанье по гимнастической стенке 5.Ходьба по доске, лежащей на полу	Подвижная игра «Охотник И зайцы».	Игра малой подвижности «На зайку».

Комплекс утренней гимнастики на МАРТ средняя группа МАРТ.

Первая половина марта (без предметов)

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег парами «Лошадки», по кругу.
2. «ПАЛЬЦЫ ВРОЗЬ». И.п.: ноги слегка расставить, руки к плечам, кисть в кулак. 1-руки в вверх, посмотреть, потянуться. 2-и.п. Позже

подниматься на носки. Повторить 6 раз.

3. **«КАЧАЛКА»**. И.п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – наклон вперед. 3-4 – выпрямиться, наклон назад. После двух-трех движений – отдых, расслабление, пауза. Повторить 3-4 раза.

4. **«НОСОК ВНИЗ»**. И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 1 – поднять правую ногу, носок вниз. 2 – и.п. То же, левую. То же, из и.п. сидя, лежа на спине. Повторить по 4 раза.

5. **«ПОСМОТРИ НА ПЯТКИ»**. И.п.: стоя на коленях, ноги вместе, руки на пояс (за спину, у плеч). 1-2 – поворот вправо, посмотреть. 3-4 – и.п. То же, влево. Повторить 3 раза.

6. **«ПОКАЖИ ПЯТКИ»**. И.п.: сидя, руки упор сзади. 1 – натянуть носки ног на себя, пятки вперед. 2 – и.п. Движения выполнять только стопой. Дыхание произвольное. Повторить 6 раз.

7. **«ПОДПРЫГИВАНИЕ»**. И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе. Подпрыгивание с поворотом вокруг себя и ходьба на месте. Прыгать легко, высоко. Повторить 3-4 раза.

8. Дыхательная гимнастика.

Вторая половина марта (с обручем)

1. Ходьба на носках, на пятках, с выполнением заданий по сигналу. Бег подскоком, врассыпную. Перестроение в колонны по три.

2. **«ЧЕРЕЗ ОБРУЧ НА ПОТОЛОК»**. И.п.: ноги слегка расставить, обруч у плеча, хват внутри с боков. 1 – обруч вверх, посмотреть. 2 – и.п. То же, поднимаясь на носки. Повторить 6 раз.

3. **«ПОСМОТРИ В ОБРУЧ»**. И.п.: ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 – обруч вперед, 2 – наклон вперед, 3 – выпрямиться, обруч вперед, 4 – и.п., сказать «вниз». Повторить 5 раз.

4. **«КОСНУТЬСЯ ОБРУЧА»**. И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину, обруч на полу перед ногами. 1-2 – присесть, коснуться обода, сказать «да», спину прямо. 3-4 – и.п. То же, стоять в обруче. Повторить 5 раз.

5. **«НЕ ЗАДЕНЬ ОБРУЧ»**. И.п.: сидя в обруче, ноги скрестно, руки за спиной (за головой). 1-2 – наклон вправо, коснуться пола правой рукой за обручем. 3-4 – и.п. То же в другую сторону. Повторить по 4 раза.

6. **«ВСТРЕТИЛИСЬ»**. И.п.: лежа, ноги врозь, обруч на полу между ног. 1-2 – согнуть, поставить ноги в обруч. 3-4 – и.п. Голову и плечи не поднимать. Повторить 5 раз.

7. **«ВОКРУГ И НА МЕСТЕ»**. И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс, обруч на полу сбоку. 8-10 подскоков на месте, подскоки вокруг обруча (круг) и ходьба на месте. Повторить 2-3 раза.

8. Ходьба по массажным дорожкам.

МАРТ

1(1)

неделя(зал)

НОД №44 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
		1 мин.	

<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, за голову, в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, коснуться пятки левой (правой) ноги; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - лежа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вперед, прогнуться, ноги слегка приподнять; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, пауза; повторить еще 2 раза.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза.</p> <p>2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2-3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	<p>4-5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Сначала дети выполняют упражнение в равновесии - ходьба на носках между предметами, а затем прыжки на двух ногах через шнур. Упражнения проводятся поточным способом.</p>
---	--	--	--

НОД №45 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, за голову, в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, коснуться пятки левой (правой) ноги; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - лежа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вперед, прогнуться, ноги слегка приподнять; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, пауза; повторить еще 2 раза.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1.Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза).</p> <p>2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.</p>	<p>1 мин.</p> <p>4-5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>2 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Сначала дети выполняют упражнение в равновесии - ходьба на носках между предметами, а затем прыжки на двух ногах через шнур. Упражнения проводятся поточным способом.</p>

	<p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	<p>2-3 раза</p> <p>2 раза</p>
--	--	-------------------------------

МАРТ

2(1)

неделя(зал)

НОД №46 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
		1 мин.	ОВД

<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз хватом рук с боков. Вынести обруч вперед, вверх, опустить вперед, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч и поднять его до пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. - ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. руки в стороны, убрать обруч за спину и переложить в левую руку; руки в стороны, опустить обруч вниз (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - СИДЯ, НОГИ врозь, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вверх, наклон вперед, коснуться пола ободом обруча; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни перед обручем, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки в длину с места (1 0-12 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мячей через шнур (8-10 раз).</p> <p>Подвижная игра «Бездомный заяц». Из числа играющих выбирается «охотник», остальные дети - «зайцы», ОНИ находятся в «норках» (кружках). Количество «норок» на одну меньше числа «зайцев». «Охотник» старается поймать «зайца», оставшегося без домика. Тот убегает. Он может спастись в любой «норке» - забежать в кружок. Теперь уже другой заяц остается без «норки», И его ловит «охотник». Если «охотник» поймает (коснется) «зайца», то они меняются ролями. Если «охотник» долго никого не может поймать, на эту роль выбирают другого ребенка.</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>5 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>10—12 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>1 мин.</p>	<p>1. Воспитатель предлагает детям для прыжков в длину с места перестроиться в две шеренги и кладет на пол шнур. Раскатывается резиновая дорожка (или мат). Основное внимание уделяется правильному исходному положению - ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки отведены назад. Во время прыжка руки выносятся вперед, приземление на ВСЮ стопу; ноги полусогнуты. Первая шеренга выполняет прыжки в длину с места несколько раз подряд, затем упражнение выполняет вторая группа (если группа малочисленна, то все дети одновременно выполняют задание).</p> <p>2. Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего роста в группе). Дети располагаются по двум сторонам от шнура на расстоянии 2 м (можно обозначить). В руках у одной группы детей мячи среднего диаметра. По команде: «Бросили!» - дети перебрасывают мячи через шнур (способ - двумя руками из-за головы). Дети второй группы ловят мячи после отскока об пол.</p>
---	--	--	--

неделя(зал)

НОД №47 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через шнур ; Упражнять в прокатывании мячей друг другу; повторить ходьбу и бег врассыпную.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз хватом рук с боков. Вынести обруч вперед, вверх, опустить вперед, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч и поднять его до пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. -ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. руки в стороны, убрать обруч за спину и переложить в левую руку; руки в стороны, опустить обруч вниз (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - СИДЯ, НОГИ врозь, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вверх, наклон вперед, коснуться пола ободом обруча; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни перед обручем, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1.Прыжки в длину с места (10-12 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол (5-6 раз).</p> <p>3. Прокатывание мяча друг другу (исходное положение - сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м (по 8-10 раз).</p>	<p>1 мин.</p> <p>5 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>10—12 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>2-3 раза</p>	<p>ОВД</p> <p>Следить за техникой выполнения ОВД</p>

	<p>Подвижная игра «Бездомный заяц».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	1 мин.
--	---	--------

неделя(зал)

МАРТ

3(1)

НОД №48 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
		1-2 мин.	

<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнении задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, посмотреть на мяч, опустить, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. -ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Присесть, уронить мяч, поймать; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом' колена, опустить ногу. Вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>Дети с мячами в руках перестраиваются в две колонны.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1.Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза).</p> <p>Подвижная игра «Самолеты».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности.</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>1 мин.</p> <p>2-3 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>Воспитатель ставит вдоль зала в две линии кубики или набивные мячи (5 штук) на расстоянии 40 см один от другого. Дети двумя колоннами прокатывают мяч между предметами «змейкой» подталкивая двумя руками (руки «совочком»). После выполнения упражнения воспитатель предлагает ребятам выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться.</p> <p>Дети кладут мячи в короб. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой. Поточным способом двумя колоннами дети выполняют ползание на животе.</p>
--	---	---	--

НОД №49 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании по скамейке с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, посмотреть на мяч, опустить, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. -ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Присесть, уронить мяч, поймать; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом' колена, опустить ногу. Вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>Дети с мячами в руках перестраиваются в две колонны.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1.Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони».</p> <p>3. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Подвижная игра «Самолеты».</p>	<p>1-2 мин.</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>1 мин.</p> <p>2-3 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>Воспитатель ставит вдоль за в две линии кубики или набивные мячи (5 штук) на расстоянии 40 см один от другого. Дети двумя колоннами прокатывают мяч между предметами «змейкой» подталкивая двумя руками (руки «совочком»). После выполнения упражнения воспитатель предлагает ребятам выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться.</p> <p>Дети кладут мячи в короб. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой. Поточным способом двумя колоннами дети выполняют ползание на животе.</p>

	3 часть. Игра малой подвижности.	1-2 раза
--	----------------------------------	----------

неделя(зал) МАРТ 4(1)

НОД №50 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
		1-2 мин.	ОВД

<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»; упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения с флажками.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Руки в стороны; наклон вперед, помахать флажками из стороны в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки в стороны, правую (левую) ногу в сторону на носок; вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах перед флажками (2 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьему» (2 раза).</p> <p>2. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол.</p> <p>3. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.</p> <p>Подвижная игра «Охотник И зайцы».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Найдем зайку».</p>	<p>5-6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>Воспитатель ставит две гимнастические скамейки, затем кладет на пол две доски и на расстоянии 1 м от них - 4-6 шнуров (расстояние между шнурами 0,5 м).</p> <p>Дети строятся в две колонны и после показа и объяснения поточным способом выполняют последовательно упражнение в ползании по скамейке, затем в равновесии ходьба боком приставным шагом, руки за голову и прыжки на двух ногах через шнуры (без паузы). Повторит 2-3 раза.</p>
--	--	---	--

МАРТ

4(1)

неделя(зал)

НОД №50 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в лазании по гимнастической стенке; упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения с флажками.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Руки в стороны; наклон вперед, помахать флажками из стороны в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки в стороны, правую (левую) ногу в сторону на носок; вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах перед флажками (2 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз (2 раза).</p> <p>2. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс (2 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах через шнуры (2 раза).</p> <p>Подвижная игра «Охотник И зайцы».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Найдем зайку».</p>	<p>1-2 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>ОВД</p> <p>Дети выполняют упражнения (после показа и объяснения) последовательно одно за другим, воспитатель осуществляет страховку у гимнастической стенки.</p>

Задачи на АПРЕЛЬ (средняя. гр.)

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу воспитателя.
- 1.2. Повторить задания на равновесие.
- 1.3. Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.
- 1.4. Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель, на дальность.

2. Развивающие:

- 2.1. Развивать силу, быстроту.
- 2.2. Развивать ловкость и глазомер
- 2.3. Развивать координацию движений

3. Воспитывающие:

- 3.1. Воспитывать интерес к выполнению элементов подвижных игр.
- 3.2. Приучать помогать взрослым

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ
 «Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2—3 минуты	12—14 минут		
АПРЕЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	Обще развивающие упражнения.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через препятствия	Подвижная игра «Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай кто позвал».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с кеглей.	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча одной рукой	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках переход на обычный шаг.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахая руками - «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Обще развивающие упражнения с мячом	1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	Обще развивающие упражнения с косичкой.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики на АПРЕЛЬ средняя группа Апрель.

Первая половина апреля (с флажками)

1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, в рассыпную, с изменением направления, с остановкой по сигналу.
2. «ПОМАШИ». И.п.: ноги слегка расставить, флажки за спиной. 1-2 – флажки через стороны вверх, помахать, посмотреть. 3-4 – и.п. Повторить 6 раз.
3. «САМОЛЕТ ДЕЛАЕТ РАЗВОРОТ». И.п.: ноги врозь, флажки в стороны (вертикально). 1 – поворот вправо. 2 – и.п. То же, влево. Ноги не сгибать, не сдвигать. Использовать сюжет. Повторить 3 раза.
4. «ПОСТУЧИ НАД ГОЛОВОЙ». И.п.: стоя на коленях, флажки опущены. 1-2 – сесть на пятки, постучать флажками над головой, потянуться, посмотреть на них. 3-4 – и.п. Повторить 5-6 раз.
5. «ПОКАЖИ ФЛАЖКИ». И.п.: ноги врозь, флажки за спину. 1-2 – наклон вперед, флажки вперед, сказать «вот». 3-4 – и.п. Повторить 5 раз.
6. «ПОДСКОКИ». И.п.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 8-10 подскоков, встряхивая флажками, 8-10 шагов со взмахом флажками. Повторить 3 раза.
7. Ходьба в колонне по одному на носках с дыхательными упражнениями.

Вторая половина апреля (с гимнастической палкой)

1. Ходьба и бег в рассыпную между предметами, не задевая их.
2. «ПОЛОЖИТЬ». И.п.: лежа на спине, палка вверху, хват шире плеч. 1-4 – палку вперед-вниз, положить. 5-8 – и.п. То же, взять палку.

- Повторить 6 раз.
3. **«ПРОКАТИ»**. И.п.: сидя, ноги врозь, палка на бедрах, руки к плечам. 1-4 – наклон вперед, подальше. 5-8 – обратный путь. Повторить 5 раз.
4. **«НОГИ ВРОЗЬ»**. И.п.: то же, ноги упор, руки упор сзади, палка на полу впереди. 1 – правую ногу к концу палки. 2 – левую ногу к концу палки. 3-4 – и.п. То же, одновременное движение ног. Спину держать прямо. Повторить 5 раз.
5. **«НАКЛОН»**. И.п.: ноги на ширине плеч, палка опущена сзади. 1-2 – наклон вправо. 3-4 – и.п. Ноги не сгибать, спину держать прямо. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
6. **«ВДОЛЬ ПАЛКИ»**. Ходьба вокруг палки спиной вперед, приставляя пятку к носку и ходьба на месте. Повторить 3 раза.
7. **«ВОКРУГ ПАЛКИ»**. И.п.: ноги слегка расставить, палка вертикально, один конец упор, другой в руке. Прыжки вокруг палки (два круга) и ходьба на месте. Сменить направление. Повторить 2 раза.
8. Ходьба по массажным дорожкам.

неделя(зал)

АПРЕЛЬ

1(1)

НОД №51 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания

<p>Упражнять детей В ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания В равновесии и прыжках.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному. Воспитатель раскладывает по одной стороне зала брусков 8-10 на расстоянии одного шага ребенка. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз). И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). И. п. - стойка на коленях, руки за головой. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. <p>Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.</p> <p>Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков. Повторить 2-3 раза. <p>Подвижная игра «Пробеги тихо».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 раза</p>	 <p>Воспитатель кладет на пол две доски параллельно друг другу. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске с мешочком на голове, руки свободно балансируют. Главное при ходьбе - голову и спину держать прямо, не уронить мешочек. После упражнений в равновесии воспитатель кладет по двум сторонам зала бруски и дети двумя колоннами выполняют прыжки через препятствия, используя энергичный взмах рук. Педагог напоминает детям, что возвращаться в свою колонну следует в обход с внешней стороны пособий.</p>
---	---	---	---

неделя(зал)

АПРЕЛЬ

1(2)

НОД №52 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей В ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания В равновесии и прыжках.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному. Воспитатель раскладывает по одной стороне зала брусков 8-10 на расстоянии одного шага ребенка. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка на коленях, руки за головой. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.</p> <p>Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза); страховка воспитателем обязательна.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого; повторить 2-3 раза.</p> <p>3.Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).</p> <p>Подвижная игра «Пробеги тихо».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>Следить за техникой выполнения основных видов движений</p>

неделя(зал)

НОД №53 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег враспынную.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с кеглей.</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. поднять руки, переложить кеглю в левую руку; опустить руки (5-6 раз). И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю на пол (между носками ног), выпрямиться; наклон вперед, взять кеглю в левую руку, выпрямиться (6 раз). И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке. Поворот вправо (влево), коснуться кеглей пятки левой ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку. То же в левую сторону (по 3 раза в каждую сторону). И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю вынести вперед и обхватить обеими руками. Поднять, вернуться в исходное положение (4-6 раз). И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Кегля на полу перед ногами. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны. Повторить 2-3 раза. <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки в длину с места (5-6 раз).</p> <p>2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раз). Воспитатель ставит несколько корзин или кладет обручи большого диаметра, предлагает каждому ребенку взять 2-3 мешочка, подойти на обозначенное место и способом от плеча по сигналу: «Бросили!» - метать мешочки в цель. Затем дети идут и подбирают мешочки. Упражнение повторяется.</p> <p>Подвижная игра «Совушка». Выбирается водящий- «совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитатель: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим.</p>	<p>1-2 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>4-6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Дети строятся в две шеренги воспитатель кладет шнур (ориентир исходная линия) и раскатывает резиновую дорожку. После показа и объяснения дети первой шеренги выполняют прыжки в длину с места. Основное внимание уделяется правильному исходному положению рук и ног, приземлению на полусогнутые ноги. Сделав несколько прыжков подряд, дети первой шеренги отходят на 2-3 м и садятся в положение ноги скрестно. Вторая группа детей приступает к выполнению задания. Потом они идут отдыхать, а первая шеренга детей повторяет задание в прыжках. Таким образом, каждая группа выполняет несколько серий прыжков. (Если группа малочисленна, то все дети упражняются в прыжках одновременно.) Педагог отмечает тех ребят, у кого прыжок получился дальше всех (можно поставить несколько предметов в качестве ориентиров).</p>

	3 часть. Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.	1-2 мин.
--	--	----------

неделя(зал) АПРЕЛЬ 2(2)

НОД №54 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге		1-2 мин.	

<p>враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег враспынную.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с кеглей.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. поднять руки, переложить кеглю в левую руку; опустить руки (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю на пол (между носками ног), выпрямиться; наклон вперед, взять кеглю в левую руку, выпрямиться (6 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке. Поворот вправо (влево), коснуться кеглей пятки левой ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку. То же в левую сторону (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю вынести вперед и обхватить обеими руками. Поднять, вернуться в исходное положение (4-6 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Кегля на полу перед ногами. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны. Повторить 2-3 раза.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки в длину с места «Кто дальше прыгнет».</p> <p>2. Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча.</p> <p>3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками (построение в произвольном порядке по всему залу).</p> <p>Подвижная игра «Совушка». Выбирается водящий- «совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитатель: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим.</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.</p>	<p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>4-6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>Следить за техникой выполнения основных видов движений</p>
--	--	--	---

неделя(зал)

НОД №55 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Мяч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6 раз). И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; поднять мяч, вернуться в исходное положение (5 раз). И. п. - сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, при скатывании мяча успеть поймать его, вернуться в исходное положение (4-5 раз). И. п. - лежа на спине, ноги прямые; мяч за головой. Поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5 раз). и. п. - сидя на пятках, мяч в согнутых руках. Прокатить мяч вокруг туловища, перебирая его руками в обе стороны (по 2-3 раза в каждую сторону). и. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах кругом, в обе стороны. <p>Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> Метание мешочков на дальность (6-8 раз). Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2-3 раза</p> <p>4-6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>По 2-3 раза</p> <p>По 2-3 раза</p> <p>6-8 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 мин</p>	<p>Дети берут по три мешочка и становятся на исходную линию. Воспитатель показывает и объясняет: «Надо взять мешочек в правую руку, отставить правую ногу назад, замахнуться и бросить мешочек как можно дальше».</p> <p>Упражнение проводится шеренгами (группами).</p> <p>Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно друг другу. Упражнение в ползании с опорой на ладони и колени проводится поточным способом двумя колоннами. По окончании упражнения дети потягиваются и хлопают в ладоши над головой.</p>

неделя(зал)

НОД №56 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Мяч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6 раз).</p> <p>2. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; поднять мяч, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, при скатывании мяча успеть поймать его, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые; мяч за головой. Поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. и. п. - сидя на пятках, мяч в согнутых руках. Прокатить мяч вокруг туловища, перебирая его руками в обе стороны (по 2-3 раза в каждую сторону).</p> <p>6. и. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах кругом, в обе стороны.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьему».</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.</p>	<p>2-3 раза</p> <p>4-6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>По 2-3 раза</p> <p>По 2-3 раза</p> <p>6-8 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Следить за техникой выполнения основных видов движений</p>

	<p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2-3 мин</p> <p>1-2 мин.</p>
--	--	--------------------------------

неделя(зал)

АПРЕЛЬ

4(1)

НОД №57 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
		1-2 мин	

<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения с косичкой.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку на грудь; вверх, на грудь, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Косичку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться ее косичкой, опустить ногу, косичку вверх; вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на грудь. Косичку вверх, наклон вперед, коснуться косичкой носка правой (левой) ноги; поднять косичку, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, боком к косичке, лежащей на полу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вдоль косички, огибая ее. Небольшая пауза, повторение задания.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей; можно выложить круги из косичек: к одному концу пришита пуговица, к другому петелька) (2-3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Птички и кошка» .</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>4-5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>На одной стороне зала лежат на полу две доски (встык); на другой стороне зала лежат в шахматном порядке обручи на расстоянии 0,5 м один от другого. Дети в колонне по одному выполняют упражнение в равновесии, а затем задание в прыжках на двух ногах.</p>
---	--	---	---

НОД №57 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения с косичкой.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку на грудь; вверх, на грудь, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Косичку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться ее косичкой, опустить ногу, косичку вверх; вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на грудь. Косичку вверх, наклон вперед, коснуться косичкой носка правой (левой) ноги; поднять косичку, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, боком к косичке, лежащей на полу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вдоль косички, огибая ее. Небольшая пауза, повторение задания.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза)</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.</p> <p>Подвижная игра «Птички и кошка» .</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>1-2 мин</p> <p>4-5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>Следить за техникой выполнения основных видов движений</p>

Задачи на МАЙ (средняя. гр.)

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе парами, со сменой ведущего, в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, с выполнением заданий,
- 1.2. Повторить задания на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; по повышенной опоре
- 1.3. Повторить прыжки в длину с места, через короткую скакалку
- 1.4. Упражнять детей в метании мешочков в вертикальную цель.
- 1.5. Упражнять в прокатывании мяча между кубиками
- 1.6. Упражнять в лазании на гимнастической стенке

2. Развивающие:

- 2.4. Развивать силу, быстроту.
- 2.5. Развивать ловкость и глазомер
- 2.6. Развивать координацию движений

3. Воспитывающие:

- 3.1. Воспитывать самостоятельность при выборе игр малой подвижности.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ
 «Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2—3 минуты	12—14 минут		
МАЙ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. упражнять в прокатывании мяча между кубиками	Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения	1. Ходьба по доске (ширина 15 см) 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками	Подвижная игра «Котята и щенята».	Игра малой подвижности.
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Ходьба и бег враспынную по всему залу.	Общеразвивающие упражнения с кубиком.	1. Прыжки в длину с места через шнур 2. Перебрасывание мячей друг другу 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	Подвижная игра «Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку	Ходьба в колонне по одному бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Метание в вертикальную цель 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи») 4. Прыжки через короткую скакалку.	Подвижная игра «Зайцы и волк».	Игра малой подвижности «Найди зайца».
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. в лазании на гимнастической стенке.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева 1. Лазанье на гимнастическую	Подвижная игра «У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному.

я			стенку и спуск с нее 2. Равновесие - ходьба по доске	
---	--	--	---	--

Комплекс утренней гимнастики на МАЙ средняя группа МАЙ.

Первая половина мая (без предметов)

1. Ходьба и бег со сменой ведущего, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, бег «Лошадки».
2. **«СИЛЬНЫЕ»**. И.п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. 1 – руки к плечам, кисть в кулак. 2 – и.п. То же, положение рук может быть различное. Повторить 6-7 раз.
3. **«ХЛОПОК ПО КОЛЕНУ»**. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1-2 – наклон к правому (левому) колену, сказать «хлоп». 3-4 – и.п. То же, ниже колена. Положение рук может быть различное. Повторить 3 раза.
4. **«СПРЯЧЬ ПЯТКИ»**. И.п.: сидя, руки упор сзади. 1-2 – ноги врозь пятками вперед. 3-4 – и.п., оттянув носки, спрятав пятки. Спину прямо, голову не опускать. Повторить 6 раз.
5. **«ВОРОТА»**. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1-2 – поворот вправо (влево), ноги выпрямить. 3-4 – и.п. Смотреть в сторону поворота. Повторить 3-4 раза (каждый поворот).
6. **«ПРИСЕДАНИЕ»**. И.п.: о.с. 1-2 – приседая, говорить «сели». Повторить 4-6 раз.
7. **«ПОДПРЫГИВАНИЕ»**. 10-16 подпрыгиваний и ходьба. Повторить 3-4 раза.
8. Дыхательная гимнастика.

Вторая половина мая (без предметов)

1. Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий («Пауки», «Обезьянки», «Аист»).

2. **«ХЛОПКИ»**. И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены. 1-2 – руки в стороны. 3-4 – вниз, сделать два хлопка по бедрам, сказать «хлоп, хлоп». Повторить 6 раз.

3. **«ХЛОПКИ ПО ПОЛУ»**. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки упор сзади. 1 – наклон вперед, коснуться руками пола. 2 – хлопнуть дальше, сказать «хлоп, хлоп». 3-4 – и.п. Повторить 5 раз.

4. **«ПОЛОЖИ»**. И.п.: лежа на спине, руки на затылке, ноги согнуты. 1-2 – положить ноги вместе справа, голову и плечи не поднимать. 3-4 – и.п. То же, влево. Ноги все время в согнутом положении. Повторить 4 раза.

5. **«ОГЛЯНИСЬ»**. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки у плеч. 1-2 – поворот вправо, посмотреть, сказать «вижу». 3-4 – и.п. То же, влево. Повторить 4 раза.

6. **«ВЫШЕ КОЛЕНА»**. И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 1 – согнуть, поднять правую ногу, носок вниз. 2 – и.п. То же, левой. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

7. **«ПРУЖИНКА И ПОДСКОКИ»**. И.п.: о.с. руки на пояс. 1-2 – пружинки и 8 подскоков на месте. Повторить 3-4 раза, чередуя с ходьбой.

8. Ходьба по ребристым дорожкам.

неделя(зал)

МАЙ

1(1)

НОД №58 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
		1-2 мин.	ОВД

<p>Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.</p>	<p>1 часть. Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.</p>		<p>Сначала дети двумя колоннами выполняют упражнения в равновесии (главное - спину и голову держать прямо, сохраняя устойчивость при ходьбе, стараясь не оступиться) (2-3 раза).</p> <p>Воспитатель раскладывает 5 шнуров на расстоянии 40 см один от другого. Дети шеренгами прыгают на двух ногах через шнуры (2-3 раза)</p>
	<p>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</p>		
	<p>1. И. п. - стойка 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 исходное положение (4-5 раз).</p>	4-5 раз	
	<p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, поворот влево, хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p>	4-5 раз	
	<p>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 исходное положение (5-6 раз).</p>	5-6 раз	
	<p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p>	5 раз	
	<p>5. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперед, приподняться (ПРОГНУТЬСЯ), вернуться в исходное положение (5 раз).</p>	5 раз	
	<p>6. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (под счет воспитателя 1-8).</p>	10-20 сек.	
	<p>Основные виды движений.</p>		
	<p>1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза).</p>	2 раза	
<p>2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см).</p>	3-4 раза		
<p>Подвижная игра «Котят и щенят».</p>	3-4 раза		
<p>3 часть. Игра малой подвижности.</p>	1-2 раза		

неделя(зал)

НОД №59 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места, упражнять в прокатывании мяча между кубиками</p>	<p>1 часть. Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. - стойка 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 исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, поворот влево, хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>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 исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперед, приподняться (ПРОГНУТЬСЯ), вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>6. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (под счет воспитателя 1-8).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (сойти, не прыгая). Положение рук может быть разным - на пояс, в стороны, за голову.</p> <p>2. Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см.</p>	<p>1-2 мин.</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>10-20 сек.</p> <p>2 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>ОВД</p> <p>Сначала дети двумя колоннами выполняют упражнения в равновесии (главное - спину и голову держать прямо, сохраняя устойчивость при ходьбе, стараясь не оступиться) (2-3 раза).</p> <p>Воспитатель раскладывает 5 шнуров на расстоянии 40 см один от другого. Дети шеренгами прыгают на двух ногах через шнуры (2-3 раза)</p>

	<p>3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками (набивными мячами) «змейкой».</p> <p>Выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться.</p> <p>Подвижная игра «Котята И щенята».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности.</p>	<p>2-3 раза</p> <p>1-2 раза</p>
--	--	---------------------------------

неделя(зал)

МАЙ

2(1)

НОД №60 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
		2-3 мин.	

<p>Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2-3 смены ведущего). Ходьба и бег врассыпную по всему залу.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку, опустить, подняться на носки, переложить кубик в правую руку, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, переложить кубик в левую руку, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик у носков ног, выпрямиться; поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик между носками ног, выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубик левой рукой, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (3-4 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см) (6-8 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу (8-10 раз).</p> <p>Подвижная игра «Котятка и щенята».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>5 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>6-8 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>Воспитатель вместе с детьми выкладывает шнуры. Упражнение в прыжках в длину с места выполняется шеренгами поочередно. Основное внимание уделяется правильному исходному положению и приземлению на полусогнутые ноги.</p> <p>Дети перестраиваются в две шеренги. У одной шеренги мячи (среднего диаметра). Воспитатель напоминает, что бросать мяч способом двумя руками снизу следует как можно точнее партнеру в руки, а тот ловит мяч, не прижимая к груди (руки заранее не выставлять).</p>
--	--	--	--

неделя(зал)

МАЙ

2(2)

НОД №61 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2-3 смены ведущего). Ходьба и бег врассыпную по всему залу.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку, опустить, подняться на носки, переложить кубик в правую руку, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, переложить кубик в левую руку, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик у носков ног, выпрямиться; поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик между носками ног, выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубик левой рукой, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (3-4 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м.</p> <p>3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).</p> <p>Подвижная игра «Котята и щенята».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>5 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>6-8 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза 1-2 раза</p>	<p>ОВД</p> <p>Следить за техникой выполнения упражнений</p>

НОД №62 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!» - дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег враспынную.</p> <p>На одной стороне зала заранее (до занятия) раскладывают 5-6 шнуров (реек) на расстоянии одного шага ребенка. В ходьбе колонной по одному дети перешагивают через шнуры попеременно правой и левой ногой.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения с палкой.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку вниз. Палку вверх, за голову, вверх, за голову, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палку вниз. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, палка на колени. Палку вверх, наклон вперед, коснуться носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка вниз. Присесть, палку вынести вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, палка на полу. Прыжки на двух ногах вокруг палки в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ - от плеча) (3-4 раза).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза). Упражнение в ползании выполняется двумя колоннами.</p> <p>Подвижная игра «Зайцы и волк».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Найдем зайца».</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2 раза</p> <p>3-4 раза 1-2 раза</p>	<p>Следить за техникой выполнения упражнений</p> <p>Упражнение в ползании выполняется двумя колоннами.</p>

неделя(зал)

МАЙ

3(2)

НОД №63 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!» - дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег враспынную.</p> <p>На одной стороне зала заранее (до занятия) раскладывают 5-6 шнуров (реек) на расстоянии одного шага ребенка. В ходьбе колонной по одному дети перешагивают через шнуры попеременно правой и левой ногой.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения с палкой.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку вниз. Палку вверх, за голову, вверх, за голову, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палку вниз. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, палка на колени. Палку вверх, наклон вперед, коснуться носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка вниз. Присесть, палку вынести вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, палка на полу. Прыжки на двух ногах вокруг палки в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»).</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку.</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>5-6 раз</p>	<p>Следить за техникой выполнения упражнений</p> <p>Упражнение в ползании выполняется двумя колоннами.</p>

	<p>Подвижная игра «Зайцы и волк». 3 часть. Игра малой подвижности «Найдем зайца».</p>	<p>3-4 раза 1-2 раза</p>
--	--	-------------------------------

неделя(зал)

МАЙ

4(1)

НОД №64 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
--------	----------------	-----------	-----------------------

<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.</p>	1-2 мин.	<p>Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом.</p> <p>Страховка детей педагогами при выполнении упражнений в равновесии обязательна.</p>
	<p>2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Поднимаясь на носки, мяч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p>	5-6 раз	
	<p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. Мяч вверх; наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p>	6 раз	
	<p>3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p>	5-6 раз	
	<p>4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу; вернуться в исходное положение (6 раз).</p>	6 раз	
	<p>5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Мяч вверх, наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p>	4-5раз	
<p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) (2-3 раза).</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p>	2-3 раза 2-3 раза 3-4 раза		
<p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	1-2 мин.		

неделя(зал)

МАЙ

4(2)

НОД №65 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в лазании на гимнастической стенке.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Поднимаясь на носки, мяч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. Мяч вверх; наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу; вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Мяч вверх, наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза).</p> <p>2. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой (2 раза).</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>1-2 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>4-5раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом.</p> <p>Страховка детей педагогами при выполнении упражнений в равновесии обязательна.</p>

Задачи на Сентябрь (старшая. гр.)

1. Образовательные:

- 1.1. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке
- 1.2. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги
- 1.3. Упражнять в перебрасывании мяча.
- 1.4. Упражнять в ходьбе с изменением темпа
- 1.5. Учить пролазить через обруч
- 1.6. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную и непрерывном беге до 1,5 мин.

2. Развивающие

- 2.1. Развивать умение быстро реагировать на сигнал воспитателя.

3. Воспитывающие

- 3.1. Воспитывать интерес к двигательным действиям.

4.3. ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ
 «Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	2-3		17-18		3-4	
СЕНТЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба враспынную,	ОРУ Без предметов	1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах	«У кого мяч?». «Ловишки»	Игра малой подвижности «У кого мяч?».
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными по сигналу воспитателя	ОРУ с мячом.	1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).	«Сделай фигуру». «Мы, веселые ребята».	Игра малой подвижности «Наши промолчи».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу.	ОРУ Без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком	«Удочка». «Быстро возьми»	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и	. Ходьба в колонне по одному Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и враспынную, перестроение в колонну по три	ОРУ С гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове	«Мы, веселые ребята».	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя

Я	прыжках с продвижением вперед.		3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины»		(руки в стороны, вниз, руки за голо
---	--------------------------------	--	--	--	-------------------------------------

Утренняя гимнастика для детей старших групп.

Сентябрь.

Первая половина сентября (без предметов)

1. Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, в рассыпную, между предметами по сигналу.
2. «УШКИ» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, смотреть вперед.
Выполнение: 1 – наклон головы к правому плечу, плечи не поднимать. 2 – вернуться в и.п. 3 – наклон головы к левому плечу, плечи не поднимать. 4 – вернуться в и.п. Повторить: по 3 раза в каждую сторону.
3. «НАКЛОНЫ-ПРУЖИНКИ» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1 – поднять руки вверх. 2-5 – пружинящие наклоны вперед, руки держать прямо, не опускать. 6 – вернуться в и.п. Повторить: 4 раза.
4. «СТРУНКА» И.п.: основная стойка, руки на поясе. Выполнение: 1 – подняться на носки, вытянуться вверх – как струнка. 2 – вернуться в и.п. Повторить: 5 раз.
5. «ДОСТАТЬ ДО ПЯТКИ» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, висят. Выполнение: 1 – прогибаясь назад, слегка согнув колени, стараться правой рукой дотянуться до пятки правой ноги. 2 – вернуться в и.п. 3 – то же для левой руки и ноги. 4 – вернуться в и.п. Повторить: по 2 раза в каждую сторону.
6. «ЛОШАДКИ» И.п.: основная стойка, прямые руки впереди. Выполнение: 1 – поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. 2 – вернуться в и.п. 3 – поднять левую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. 4 – вернуться в и.п. Повторить: по 3 раза каждой ногой.
7. «ПОДСКОКИ» И.п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе. Выполнение: 1-10 – подскоки на двух ногах. Ходьба на месте с махами руками (марширование). Повторить: 3 раза.
8. Ходьба в колонне по одному.

Вторая половина сентября (без предметов)

«ПУТЕШЕСТВИЕ ПО МОРЮ-ОКЕАНУ»

1. Ходьба в медленном, обычном и быстром темпе. Бег с высоким подниманием колен, проверка осанки.
2. «ГДЕ КОРАБЛЬ?» И.п.: основная стойка, руки на поясе, смотреть вперед. Выполнение: 1 – поворот головы вправо. 2 – вернуться в и.п. 3 – поворот головы влево. 4 – вернуться в и.п. Повторить: по 3 раза в каждую сторону.
3. «БАГАЖ» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1 – кисти рук сжать в кулаки. 2 – обе руки поднять в стороны. 3 – руки опустить. 4 – вернуться в и.п. Повторить: 4 раза.
4. «МАЧТА» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1-2 – левая рука на поясе; наклон в левую сторону; правая рука идет вверх. 3-4 – правая рука на поясе; наклон в правую сторону; левая рука идет вверх. Повторить: 4-5 раз.
5. «ВВЕРХ-ВНИЗ» И.п.: сидя на полу, руки согнуты, опора на локти. Выполнение: 1 – поднять обе ноги вверх. 2 – вернуться в и.п. Повторить: 4-5 раз.
6. «ВОЛНЫ БЬЮТСЯ О БОРТ КОРАБЛЯ» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1-2 – круговое движение выпрямленной правой рукой. 3-4 – круговое движение выпрямленной левой рукой. 5 – вернуться в и.п. Повторить: 4 раза.
7. «ДРАИМ ПАЛУБУ» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1-3 – наклон вперед; взмахи прямыми опущенными руками вправо-влево (стараясь достать руками до пола). 4 – вернуться в и.п. Повторить: 4-5 раз.
8. «А КОГДА НА МОРЕ КАЧКА...» И.п.: стоя, ноги широко расставлены, руки опущены. Выполнение: 1-2 – руки в стороны; выпад вправо, правая нога согнута в колене. 3-4 – вернуться в и.п. 5-6 – руки в стороны; выпад влево, левая нога согнута в колене. 7-8 – вернуться в и.п. Повторить: 4-5 раз.
9. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий руками.

Сентябрь

НОД №1 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «Детский сад. Игрушки»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в	1 часть.		

<p>ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба враспынную, бег враспынную; перестроение в колонну по одному в движении.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1— руки в стороны; 2— руки вверх, подняться на носки; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— вернуться в исходное положение. То же влево И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1— руки в стороны; 2— наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны 2— правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону (вправо); 3 — назад; 4 вернуться в исходное положение. То же влево И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1 -8 Выполняются в среднем темпе под счет воспитателя или музыкальное сопровождение. <p>Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (расстояние 4 м) Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м), двумя руками снизу <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?». Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6—8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!»— и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить.</p>	<p>7-8 р.</p> <p>8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>10-12 р</p> <p>3 р.</p> <p>2-3 р.</p>	<p>При выполнении упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы (кубики) требуется определенная координация движений. Поэтому воспитатель обращает внимание детей не только на сохранение устойчивого равновесия и правильную осанку, но и на ритмичность ходьбы. Упражнение в равновесии выполняется поточно двумя колоннами в среднем темпе, дети идут с небольшим интервалом друг от друга, стараясь не задевать за предметы, спрыгнув со скамейки, обходят ее с внешней стороны и становятся в конец своей колонны. Затем воспитатель с помощью детей убирает скамейки и обозначает линию старта и финиша для прыжков. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед дети выполняют поточно двумя колоннами до обозначенного места (флажок, кубик, кегля), обходят предмет и шагом возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель обращает внимание на энергичное отталкивание и взмах рук.</p>
---	---	--	--

Сентябрь (ул.)
 НОД №2 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)
 Тема: «Детский сад. Игрушки»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические
--------	----------------	-----------	--------------

			указания
<p>Упражнять в построении в колонну по одному;</p> <p>упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>Пособия. Мешочки по количеству детей, 3 кубика, 2—3 обруча, 2 шнура, ленточки для игры.</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному (в чередовании).</p> <p>Игровое упражнение «Быстро в колонну». дети выстраиваются в три колонны (можно поставить ориентиры — кубики, кегли, но разного цвета) и по сигналу воспитателя разбегаются в разные стороны (можно использовать бубен), на следующий сигнал (через 25—30 с) — три удара в бубен — каждый должен найти свое место в колонне (звене). Выигрывает та колонна, дети которой быстро нашли свое место.</p> <p>2 часть. игровые упражнения.</p> <p>1. «Пингвины». Играющие образуют круг. У каждого в руках по одному мешочку. По сигналу воспитателя дети зажимают мешочек между колен и прыгают на двух ногах по кругу (дистанция между детьми должна быть не менее 0,5 м, чтобы они не мешали друг другу). Вначале выполняются прыжки в одну сторону, затем остановка, поворот, и задание повторяется</p> <p>2. «Не промахнись». Дети выстраиваются в два-три круга, у каждого в руках по мешочку. В центре круга на расстоянии 2,5 м от детей - обруч. По сигналу воспитателя дети бросают мешочек в обруч, стараясь попасть в него. Воспитатель отмечает тех, кто попал, затем дети бегут за мешочками (можно иметь два-три мешочка).</p> <p>3. «По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка (ширина 15 см). Воспитатель предлагает детям пройти по ней на носках, руки на поясе, с сохранением устойчивого равновесия и правильной осанкой</p> <p>Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками). дети строятся в круг; у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три — лови!» — дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три — в круг скорей беги!» — все строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, т. е. проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки Детям, и игра повторяется, с новым водящим.</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?» (см. с. 15).</p>	<p>2 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p>	<p>Следить за техникой выполнения упражнений.</p>

Сентябрь

НОД №3 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «Моя семья»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.</p> <p>Пособия. Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 стойки, шнур, несколько ленточек.</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, объяснение задания. По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному и идут по залу за ведущим. Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд (расстояние 40 см). При ходьбе на носках воспитатель обращает внимание детей на то, чтобы ноги были прямые, шаги короткие, туловище выпрямлено и подтянуто, пятки не касались пола, руки удобно поставлены на поясе. В ходьбе и беге между предметами главное — ловко, не касаясь и не задевая предметов, пройти и пробежать между ними. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании. Бег не менее 40—50 с. Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. «Мама, Папа, Я – спортивная семья» 1. И. п.: основная стойка, мяч в Правой руке. 1— руки в стороны; 2— руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение 2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2— поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2—наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой 3—4 - выпрямиться, затем из левой в правую руку 4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2—присесть, ударить мячом о пол, поймать; 3—4 - вернуться в исходное положение 5. И.п.: стоя на коленях, сидя на пятках мяч в правой руке 1-4 наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5-8 вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз). 6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте</p> <p>Основные виды движений. 1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах («достань до предмета»). Выполняются 4—6 прыжков подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3—4 раза каждой подгруппой). 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. При выполнении бросков воспитатель обращает внимание детей на исходное положение ног: ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Следить за полетом мяча и ловить, стараясь не прижимать его к груди 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин). Подвижная игра «Сделай фигуру». По сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу (площадке). На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры ему понравились (оказались наиболее удачными). Игра повторяется 2—3 раза (можно назначить, выбрать водящего, который будет определять, чья фигура лучше).</p> <p>3 часть. Игра «Найди и промолчи». Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к воспитателю и тихонько говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самым внимательный. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>40-50 сек.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>12-15 р.</p> <p>1,5 мин</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p>	<p>Воспитатель предлагает детям перестроиться в две шеренги. Одна подгруппа остается с мячами в руках. Ребята свободно располагаются в определенном месте и после показа и объяснения выполняют с ними упражнения. для второй подгруппы воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур с подвешенными на него ленточками (или другими предметами колокольчиками, шариками и т. д.). По сигналу воспитателя дети выполняют прыжки, стараясь достать до предмета. Основное внимание обращается на энергичное отталкивание от пола и взмах рук в правильном сочетании с касанием предмета. После того как дети выполняют определенное количество прыжков, подается команда воспитателя к смене мест. дети меняются местами и по сигналу приступают к заданиям. Бег в среднем темпе в колонне по одному до 1,5 мин.</p>

НОД №4 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «Моя семья»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом. Пособия. 3—4 мяча, 5—6 кеглей.</p>	<p>1 часть. Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение заданий. Ходьба в колонне по одному, по определенному сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Следующий сигнал подается к ходьбе врассыпную, затем к бегу врассыпную (в чередовании).</p> <p>2 часть. Игровые упражнения. 1.«Передай мяч». Играющие распределяются на три-четыре команды и выстраиваются в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20—25 см). По сигналу воспитателя начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) стоящим сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передает мяч. Побеждает та команда, дети которой быстро выполнили упражнение и ни разу не уронили мяч. Упражнение проводится 2 раза. 2.«Не задень». Параллельно в два ряда ставятся кегли на расстоянии 40 см одна от другой (5—6 шт.). Играющие выстраиваются в две шеренги, воспитатель объясняет задание, и его выполняют по два игрока из каждой команды. Затем дети перестраиваются в две колонны и поточно друг за другом, стараясь не задеть за кегли, пробегают «змейкой». Как только игроки всей колонны пробегут, стоящий первым поднимает руку вверх. Подвижная игра «Мы, веселые ребята». дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят: «Мы, веселые ребята, Любим бегать и скакать, Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три — лови!» После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечет черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается второй ловишка.</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи» (см. с. 18).</p>	<p>30-60 сек</p> <p>2 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>2-3 р.</p>	<p>при беге врассыпную за границы площадки не забегать, выполнять задание только в ее пределах.</p>

Сентябрь
НОД №5 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)
Тема: «Осень» (признаки, огород, фрукты, овощи)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2 каната (шнура).</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу. При ходьбе воспитатель обращает особое внимание детей на то, чтобы согнутая в колене нога поднималась вперед-вверх, носок при этом был оттянут, шаги несколько короче, чем при обычной ходьбе. При беге руки согнуты в локтях и туловище наклонено чуть вперед. Воспитатель следит за внешними признаками утомления и при их наступлении предлагает отдельным детям перейти на ходьбу.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения. «Осенний листопад» 1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 руки за голову, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой 2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— поворот вправо, правую руку вправо; 2— вернуться в исходное положение. То же влево 3. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1— выпад правой ногой вперед; 2—3— пружинистые покачивания; 4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой 4. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 сесть Справа на бедро, руки вперед; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево 5 И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2—-- наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение. То же к правой ноге 6. И. п.: сидя на нону, руки в упоре сзади. 1- поднять вверх-вперед прямые ноги («угол»); 2- вернуться в исходное положение 7. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняются под счет воспитателя 1—8, затем пауза и снова прыжки</p> <p>Основные виды движений. 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком</p> <p>Подвижная игра «Удочка». Играющие стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитывается количество задевших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков.</p>	<p>1 мин.</p> <p>6-7 р.</p> <p>6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>6 р.</p> <p>6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>10-12 р.</p> <p>2-3 р</p>	<p>Воспитатель ставит две скамейки параллельно одна другой и в метре от них вдоль зала кладет два каната. Дети перестраиваются в две колонны и поточно выполняют вначале ползание, а затем упражнение в равновесии. По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному, проходя мимо короба, берут по одному мячу (большого диаметра) и приступают к бросанию мяча. В зависимости от количества пособий упражнения в основных видах движений можно провести организационно, разделив детей на две колонны: одна самостоятельно выполняет бросок мяча, вторая — ползание и равновесие. По сигналу воспитателя дети меняются местами</p>

	<p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	
--	--	--

Сентябрь
 НОД №6 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)
 Тема: «Осень» (признаки, огород, фрукты, овощи)

(ул.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания

<p>Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми».</p> <p>Пособия. Мячи (диаметр 6—8 см), кубики по количеству детей, 6—8 кеглей.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, затем на пятках, руки за голову; бег в среднем темпе за воспитателем (до 2 мин); ходьба.</p>	2 мин.	<p>Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.</p>
	<p>2 часть. Игровые упражнения. 1.«Не попадись». На земле (полу) чертится (обозначается шнуром) круг. В центре круга 2—3 водящих. По сигналу воспитателя дети начинают прыгать на двух ногах в круг и из него по мере приближения водящих.</p> <p>Если водящий коснулся кого-либо из играющих, тот считается проигравшим, но из игры не выбывает. Через 30—40 с игра останавливается, подсчитывается количество проигравших, выбирается новый водящий из числа тех, кто ни разу не был пойман, и игра повторяется.</p>	3-4р.	
	<p>2.«Мяч о стенку». Играющие выстраиваются перед стенкой (это может быть щит из фанеры, досок) на расстоянии 3 м, в руках у каждого по одному малому мячу. По сигналу воспитателя дети бросают мяч о стену и ловят его двумя руками после отскока от земли (8- 10 раз).</p> <p>Подвижная игра «Быстро возьми». дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки и т. д.), которых должно быть на один или два меньше. На следующий сигнал: «Быстро возьми!» — каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2—3 раза.</p>	8-10 р.	
<p>3 часть. Ходьба в колонне по одному между предметами (6—8 шт.), положенными в одну линию.</p>	3-4 р.		

Сентябрь

НОД №7 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «Осень» (признаки, огород, фрукты, овощи)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Разучить ходьбу и бег	1 часть.		

<p>с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.</p> <p>Пособия. Гимнастические палки по количеству детей, бруски или кубики (6—8 шт., высота 15 см), 2—4 обруча (дуги), мешочки.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу в медленном темпе. При таком виде ходьбы им приходится выполнять более широкие шаги и ставить ноги перекатом с пятки на носок. На следующий сигнал дети идут обычно, затем на частые удары в бубен (или музыкальное сопровождение) выполняют мелкий, семенящий шаг. Ходьба в различном темпе проводится в чередовании и непродолжительно; ходьба в колонне по одному и в рассыпную — в среднем темпе до 30—40 с. Переход на ходьбу и перестроение в колонну по три, размыкание на вытянутые руки для проведения упражнений общеразвивающего характера.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой. «В саду у бабушки»</p> <p>1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— палку вперед, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой</p> <p>2. И. п.: основная стойка, палка вверху, руки прямые. 1— присесть, палку вперед; 2— вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п.: стоя ноги врозь, палка внизу. 1—2— поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3— 4— вернуться в исходное положение. То же влево</p> <p>4. И. п.: сидя ноги врозь, палка на коленях. 1— палку вверх; 2— наклониться к правой ноге, коснуться носка; 3— выпрямиться, палку вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге</p> <p>5. И. п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1— поднять правую прямую ногу, коснуться палкой голени ноги; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой</p> <p>6. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2— прогнуться, палку вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение</p> <p>7. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— прыжком ноги врозь, палку вверх; 2— вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1—8, затем пауза и снова прыжки</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке</p> <p>2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины» (расстояние 3 м)</p> <p>Подвижная игра «Мы, веселые ребята». (см. с. 19).</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).</p>	<p>30-40 сек</p> <p>6 р.</p> <p>6-7 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p>	<p>Посредине зала ставятся дуги и на расстоянии 1,5—2 м кладется несколько брусков (пособия располагаются параллельно друг другу). Дети выстраиваются в две шеренги перед пособиями; воспитатель на примере двух детей показывает и объясняет упражнения, а затем по его сигналу подходит первая пара (по одному ребенку из каждой шеренги) и приступает к заданию и т. д.</p> <p>При пролезании основное внимание обращается на то, чтобы дети умели хорошо группироваться, наклоня голову как можно ближе к коленям.</p> <p>После выполнения пролезания каждый берет по одному мешочку, кладет его на голову, руки ставит на пояс и, перешагивая через бруски, старается пройти, чтобы сохранить правильную осанку (голову и спину держать прямо) не уронить мешочка.</p> <p>Затем дети перестраиваются в две колонны. По сигналу воспитателя они с мешочком, зажатым между колен, прыгают до обозначенного места (кубик, флажок), берут мешочек в руки и бегут, чтобы передать следующему игроку своей команды. Побеждает та команда «пингвинов», которая быстро и правильно справилась заданием.</p>
---	--	--	--

Сентябрь
НОД №8 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)
Тема: «Осень» (признаки, огород, фрукты, овощи)

(ул.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках.</p> <p>Пособия. Мячи (диаметр 20 см), 8—10 кеглей.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному и врассыпную, бег в умеренном темпе до 1 мин (в чередовании).</p> <p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>1. «Поймай мяч». Играющие распределяются на тройки. Двое встают на расстоянии 2—2,5 м друг от друга и перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться или поймать его. Если водящий дотронется до мяча или поймает его, то меняется местами с проигравшим и игра продолжается. Игра прекращается по сигналу воспитателя.</p> <p>Воспитатель предлагает распределиться детям так, чтобы по росту и своим двигательным возможностям они были примерно равны.</p> <p>2. «Будь ловким». Воспитатель ставит в две линии кегли на расстоянии 40 см одна от другой. Играющие выстраиваются в две колонны и по сигналу воспитателя начинают (по одному) прыгать на двух ногах между кеглями. Достигнув линии финиша, ребенок возвращается в свою колонну шагом. Задание выполняет следующий игрок, оказавшийся вновь первым, поднимает руку над головой (2—3 раза).</p> <p>3. «Найди свой цвет». В разных концах площадки воспитатель ставит в небольшие кружки кегли разного цвета. Играющие плотно располагаются вокруг них. На первый условный сигнал воспитателя все разбегаются по площадке врассыпную. На другой сигнал: «Найди свой цвет!» — каждый должен не только найти свой цвет, но и не уронить кеглю. Побеждают игроки команды, построившие правильный круг, не задевшие за предмет и не перепутавшие место расположения своего круга.</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному и между кеглями, не задевая за них (расстояние между предметами 50 см).</p>	<p>1 мин.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p>	<p>Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.</p>

Задачи на Октябрь (старшая. гр.)

1. Образовательные:

- 1.1. Учить детей перестроение в две колонны
- 1.2. Учить ходьбе приставным шагом
- 1.3. Учить повороты по сигналу воспитателя
- 1.4. Упражнять в беге с перешагиванием через бруски
- 1.5. Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два

2. Развивающие:

- 2.1. Развивать координацию движений и глазомер
- 2.2. Гибкость

3. Воспитывающие:

- 3.1. Воспитывать интерес к выполнению элементов подвижных игр.
- 3.2. Приучать помогать взрослым

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ
«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

И	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
----------	---------------	----------------------	-----------------------	-----------------------------

			Общеразвивающ ие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	я часть
		2-3		17-18	3-4	
Октябрь						
1 Н Е Д Е Л Я	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег враспынную, ходьба враспынную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.	ОРУ Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, 3. Бросание мяча двумя руками от груди	«Перелет птиц» «Не попадись»	И.М.П «Найд промолчи» Ходьба в колонн по одному.
2 Н Е Д Е Л Я	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному;	ОРУ С большим мячом	1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 3. Переползание через препятствия 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	«Не оставайся на полу». «Ловишки».	И.М.П «У кого мя Ходьба в колонн по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе .Бег враспынную с остановками по сигналу воспитателя	ОРУ С малым мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель 2. Лазанье 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Удочка»	Ходьба в колонне одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два Бег в колонне по два	ОРУ С обручем	3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. Пролезание	«Гуси-лебеди» «Ловишки - перебежки»	И.М.П. «Летает не летает» И.М.П. «Затейники»

Октябрь

НОД №9 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «Осень» (деревья, дары леса)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.</p> <p>Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы детей, 8—10 коротких шнуров (косичек), 2 гимнастические скамейки.</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1— шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 вернуться в исходное положение. То же влево .</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— наклон вправо, левую руку за голову; 2— вернуться в исходное положение. То же в другую сторону .</p> <p>3. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4 - вернуться в исходное положение .</p> <p>4. И. п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые). 1— поднять вверх-вперед прямые ноги — «угол» (плечи не пронашивать); 2— вернуться в исходное положение .</p> <p>5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1— поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2— вернуться в исходное положение; 3—4 то же к левой ноге</p> <p>6. И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1— поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2— вернуться в исходное положение; 3—4— то же другой ногой</p> <p>7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4— прыжки на правой ноге; на счет 5—8— прыжки на левой ноге; 9—12— прыжки на двух ногах, пауза и повторить еще 2-3 раза.</p> <p>Основные виды движений</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе</p> <p>4. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шт.).</p> <p>3. Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой, на расстоянии 1,5—2 м от них кладет 4—5 шнуров. Дети выстраиваются в две колонны и поточно выполняют сначала ходьбу по гимнастической скамейке, затем прыжки.</p> <p>Подвижная игра «Перелет птиц». На одном конце зала находятся дети — они птицы. На другом конце зала — пособия, на которые можно «залететь» (гимнастические скамейки, кубы и т.д.) - это деревья. По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» --- дети, махая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на следующий сигнал: «Буря!» — бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произнесет: «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске.</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»</p>	<p>3-4 р.</p> <p>4-6 р.</p> <p>6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>6 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p>	<p>ОВД</p> <p>(3) Пособия убираются, и ребята выстраиваются в две шеренги. Одна подгруппа детей заранее берет мячи.</p> <p>Воспитатель поясняет, что при передаче (переброске) мяча локти следует опустить вниз, затем, описав мячом небольшую дугу (от себя, вниз, на грудь) и разгибая руки вперед, активным движением кисти послать мяч, одновременно разгибая ноги (предварительно полусогнутые).</p> <p>Мяч надо послать так, чтобы он оказался на уровне груди партнера. Тем, кто ловит мяч, надо поймать его кистями рук и при этом не прижимать к себе.</p> <p>После показа и объяснения дети распределяются на пары и начинают переброску (передачу) мяча друг другу. Упражнение проводится в среднем темпе.</p>

Октябрь

(ул.)

НОД №10 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «Осень» (деревья, дары леса)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках. Пособия. Большой шнур (веревка), мячи (диаметр 20 см) по количеству детей, 6—8 кеглей</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с высоким подниманием колен; бег враспынную; ходьба между кеглями, поставленными в один ряд; бег до 1,5 мин в умеренном темпе, переход на ходьбу.</p> <p>2 часть. Игровые упражнения. Дети разделяются на две группы (мальчики и девочки), каждый берет по одному мячу. Воспитатель дает задание вначале девочкам: отбивать мяч правой и левой рукой на месте, выполнять ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой; при этом ладонь согнута в виде чашечки, пальцы удобно разведены. Ведение начинается мягким движением кисти. После объяснения девочки выполняют упражнения самостоятельно, а воспитатель занимается с группой мальчиков. Мальчики распределяются на пары на расстоянии 2—3 м и отбивают мяч друг другу правой и левой ногой. Мяч при передаче не должен посылаться с большой силой и тем более попадать выше уровня голени. Затем они располагаются у исходной черты и по сигналу воспитателя начинают передвигаться, отбивая мяч правой и левой ногой, но не отпуская его далеко от себя. Достигнув финишной черты, поворачиваются кругом и таким же образом возвращаются на исходную линию (2—3 раза). Подвижная игра «Не попадись». Играющие располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре — двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и выпрыгивают по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. Через 40—50 с игра останавливается, подсчитываются проигравшие, и игра повторяется с новыми водящими.</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>1,5 мин.</p> <p>4-5 мин.</p> <p>4-5мин</p> <p>2-3 раза</p>	<p>ладонь согнута в виде чашечки, пальцы удобно разведены.</p> <p>Мяч при передаче не должен посылаться с большой силой и тем более попадать выше уровня голени.</p>

Октябрь
НОД №11 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)
Тема: «Одежда, обувь»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.</p> <p>Пособия. 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20 см). по количеству детей, маты или резиновая дорожка, 5—6 брусков (высота 10 см).</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу; бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70—80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с большим мячом. «Одеваемся на прогулку»</p> <p>1. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1—2 поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1—4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5—8— влево (6 раз).</p> <p>3. И. п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 1—2— наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3—4— вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>4. И. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>5. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить.</p> <p>6. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках. 1— присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1—8— прыжки вокруг мяча на двух ногах (3—4 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз).</p> <p>3. Переползание через препятствия (гимнастическая скамейка). дети выстраиваются перед гимнастическими скамейками на расстоянии одного шага. Воспитатель с помощью одного-двух детей показывает выполнение прыжков: встать на скамейку, ноги слегка расставить, руки отвести назад, спрыгнуть, приземляясь на полусогнутые ноги, руки вынести вперед, затем выпрямиться. После прыжков воспитатель ставит гимнастические скамейки для переползания, которое выполняется двумя-тремя колоннами от исходной черты (на расстоянии 3 м от скамеек обозначается линия старта). Для перебрасывания мячей дети строятся двумя шеренгами на расстоянии 3 м одна от другой. В руках у детей одной из шеренг по одному мячу. Исходное положение: ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой, ноги слегка согнуты в коленях. По сигналу воспитателя дети первой шеренги перебрасывают мячи своим партнерам; те ловят их, не прижимая к груди, и опять возвращают.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу». Выбирается ловишка, который вместе с детьми бегает по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» — все убегают от ловишки и взбираются на предметы</p>	<p>6-7 р.</p> <p>6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>6 р.</p> <p>5 р.</p> <p>6 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>10-12 р.</p> <p>2-3 р.</p>	<p>ОВД</p> <p>(3) Воспитатель предлагает первой шеренге детей встать на гимнастическую скамейку и по его сигналу выполнить прыжок, повернуться кругом и снова встать на скамейку. Упражнение выполняется три-четыре раза подряд; при этом воспитатель дает указания, отмечает наиболее типичные ошибки, например приземление на прямые или чуть согнутые ноги и т. д. Приглашается вторая шеренга детей. Возможен вариант, при котором после показа и объяснения упражнения воспитатель предлагает выполнять его обеим шеренгам детей, но поочередно. Это поможет увидеть недочеты и осуществить страховку.</p>

	<p>(скамейки, кубы, и т. д.). Ловишка старается осалить убегающих. дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании подсчитывают количество пойманных и выбирают ловишек. Игра возобновляется.</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?»</p>	
--	--	--

Октябрь

(ул.)

НОД №12 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «Одежда, обувь»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания

<p>Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p> <p>Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей.</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя ходьба на носках, руки на поясе, на другой сигнал бег до 1,5 мин, затем ходьба обычная, на пятках и снова бег до 30 с.</p>	3 мин.	<p>Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, а кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя.</p> <p>По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно игрокам мяч двумя руками от груди и получают его обратно.</p>
	<p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Проведи мяч» (баскетбольный вариант). Все играющие получают по одному мячу большого диаметра. Воспитатель показывает, как следует провести мяч: передвигаться надо на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, а кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя.</p>	3-4 мин.	
	<p>Воспитатель объясняет детям, что отбивать мяч (вести его) надо несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно с передвижением вперед.</p> <p>Вначале воспитатель предлагает детям попробовать ведение мяча на месте, а затем, продвигаясь вперед на расстояние 5—6 м; причем с таким расчетом, чтобы они не мешали друг другу. Можно разделить на две Подгруппы: одна выполняет ведение на месте, вторая — с продвижением вперед, затем они меняются местами. «Не попадись».</p>	3-4 мин.	
	<p>«Мяч водящему». Играющие распределяются на две-Три команды и выстраиваются в круг, в Центре каждого находится водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно игрокам мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех Игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!». При проведении данного игрового упражнения возможно деление на большее количество команд при повторении на следующих занятиях или на прогулке.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки».</p>	2-3 р.	
<p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>			

Октябрь

НОД №13 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «Осенние фантазии»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
--------	----------------	-----------	-----------------------

<p>Продолжать отрабатывать навик ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.</p> <p>Пособия. Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 4—6 дуг, 6—8 набивных мячей.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе (на редкие удары в бубен) и в быстром (на частые удары в бубен), в чередовании. Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя: при слове «Аист!» дети должны встать на одну ногу, подогнув вторую, при слове «Зайцы!» — выполнить три прыжка подряд.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же левой рукой</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1— руки вперед; 2— поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3— руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4— вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2 - присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3— 4 - вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1—4— прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5—8— то же влево</p> <p>5. И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3—4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге</p> <p>6. И. п.: основная стойка, мяч в левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1—12..</p> <p>7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1— руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м</p> <p>2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не задевать</p> <p>В две линии, параллельно одна другой, воспитатель ставит по две дуги, напротив каждой кладет набивные мячи (также в две линии 5—6 шт.) на расстоянии 40 см. дети выстраиваются в две шеренги, а после показа и объяснения перестраиваются в две колонны и выполняют упражнения в подлезании и равновесии поточным способом.</p> <p>Основное внимание воспитатель уделяет тому, чтобы при подлезании дети хорошо группировались и не задевали за верхний край обода, при выполнении упражнения на равновесие выполняли ходьбу переменным шагом, т. е. правой и левой ногой, сохраняя равновесие и удерживая правильную осанку.</p> <p>Подвижная игра «Удочка»</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>5-7р. 6-8 р. 5-6 р. 6 р. 2-3 р. 5-6 р. 4-5 р. 3-4 р. 3-4 р.</p>	<p>ОВД</p> <p>(1) Воспитатель ставит три корзины или кладет три обруча; дети, разделившись на три группы, образуют круг на расстоянии 2 м от цели. Воспитатель показывает и объясняет выполнение упражнения. По сигналу педагога дети метают мячи (мешочки) в цель правой, а затем левой рукой несколько раз. Упражнение выполняется всей подгруппой одновременно или поочередно: пока первая подгруппа, выполняет метание, собирает мешочки и возвращается на исходную позицию, воспитатель подает сигнал для второй подгруппы и т. д.</p>
---	---	--	---

Октябрь

(ул.)

НОД №14 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «Осенние фантазии»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические
--------	----------------	-----------	--------------

<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.</p> <p>Пособия. Несколько мячей (диаметр 20—25 см), 5—6 коротких шнуров, 6—8 брусков, ракетки и воланы для игры в бадминтон.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии одного шага ребенка (5—6 шт.); бег (по другой стороне площадки поставлены бруски — высота 10 см) с перешагиванием через предметы (расстояние между предметами 70—80 см); ходьба обычная, переход на непрерывный бег до 2 мин в медленном темпе.</p> <p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Пас друг другу». Воспитатель предлагает мальчикам образовать пары, взять по одному мячу, и, передавая его друг другу, выполнять упражнение (пас правой и левой ногой попеременно, расстояние между детьми 3 м).</p> <p>«Отбей волан». Девочки занимаются под руководством воспитателя. Они также распределяются на пары. В руках у каждой по ракетке, у другой еще и волан. Воспитатель показывает, как надо подбросить волан, ударить по нему ракеткой, направляя в сторону товарища. Тот должен отбить волан ракеткой на партнера. Главное — чтобы волан падал на землю как можно реже. Затем воспитатель подает команду, и дети меняются ролями.</p> <p>Эстафета «Будь ловким». Повторить 2—3 раза.</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2 мин.</p> <p>3-4 мин</p> <p>3-4 мин</p> <p>2-3 р.</p>	<p>указания</p> <p>Эстафета Играющие выстраиваются в две колонны у исходной черты. Первые игроки, прыгая на двух ногах между предметами (кегли, кубики), достигают линии финиша, затем возвращаются в конец своей колонны. Следующий игрок начинает прыгать после того, как каждый предыдущий пересечет линию старта (расстояние 5 м).</p>
---	---	---	---

Октябрь

НОД №15 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «День Народного Единства. Русская народная культура»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
--------	----------------	-----------	-----------------------

<p>Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>Пособия. Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 1—2 мата (или поролоновые коврики).</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал воспитателя: «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег в колонне по два, на сигнал воспитателя также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба проводятся в чередовании.</p> <p>2 часть.. Общеразвивающие упражнения с обручем. «Богатыри»</p> <p>1. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1— поднять обруч вперед; 2— вверх, вертикально; 3— вперед; 4— вернуться в исходное положение, (5—6 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1— поворот туловищ вправо, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).</p> <p>3. И. п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью.</p> <p>1-поднять обруч вверх; 2-наклон вправо, руки прямые; 3-обруч прямо вперед; 4— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).</p> <p>4. И. п.: основная стойка в обруче, руки на поясе, обруч на полу. 1 — присесть, взять обруч с боков; 2 выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3— присесть, положить обруч; 4— выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>5. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью.</p> <p>1—2—наклониться, коснуться ободом пола между носками ног; 3-4— вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3—4 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прелезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м один от другого (2—3 раза).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет (кубик или набивной мяч) и сойти не спрыгивая (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие (высота 20 см), прыжки с трех шагов на препятствие (5—6 раз).</p> <p>Вначале выполняются упражнения в пролезании подряд через три обруча, затем дети переходят к выполнению упражнения в равновесии (поточно двумя колоннами после показа и объяснения). После этого пособия убираются; воспитатель кладет два мата (один на другой) и предлагает выполнить прыжок на препятствие (с места), используя взмах рук, затем прыжок с трех шагов разбега. Выполняется двумя колоннами поточно.</p> <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает». Дети стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он называет оживленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает вверх руки. Например, воспитатель говорит: Птица летает, стул летает, самолет летает» и т. д. дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет.</p>	<p>5-6 р.</p> <p>6 р.</p> <p>8 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>6-7 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>2-3 р.</p>	<p>П/И</p> <p>На одном краю зала обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живет волк, остальное место — луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.</p> <p>Пастух. Гуси, гуси! Гуси (останавливаются и отвечают хором). Га, га, га! Пастух. Есть хотите? Гуси. да, да, да! Пастух. Так летите! Гуси. Нам нельзя: Серый волк под горой Не пускает нас домой. Пастух. Так летите, как хотите, Только крылья берегите! Гуси, расправив крылья (расставив в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (запятнать). Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются новые волк и пастух.</p>
--	--	---	--

Октябрь

(УЛ.)

НОД №16 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «День Народного Единства. Русская народная культура»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»;</p> <p>упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».</p> <p>Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, 3 мешочка, 15—20 мелких предметов, 15—20 кружков.</p>	<p>1 часть. Ходьба «змейкой» в колонне по одному между предметами, бег в медленном темпе до 1,5 мин, ходьба врассыпную, бег «змейкой» между предметами (в чередовании).</p> <p>2 часть. Игровые упражнения. «Посадка картофеля». Дети выстраиваются в три-четыре колонны перед линией старта. У детей, стоящих в колоннах первыми, в руках по одному мешочку с 5—6 мелкими предметами — картофелинами. Напротив колонн, в 10—12 м от стартовой линии, чертят кружки по количеству картофелин, т. е. 5-6 штук (можно положить кружки из фанеры, картона). (3—4 раза). «Попади в корзину» (баскетбольный вариант). Играющие (с мячами) располагаются полукругом вокруг корзины, и воспитатель показывает, как надо бросать мяч: ноги слегка расставлены и согнуты, мяч в обеих руках у груди — это исходное положение; описав небольшую дугу вниз на себя и выпрямляя руки вверх, - бросить мяч с одновременным разгибанием ног. Пальцы при этом мягким толчком направляют мяч в корзину. После показа и объяснения дети поочередно, в колонне по одному (6—8 детей), выполняют броски с места в корзину. Вторая подгруппа детей в это время выполняет другое задание — «Проведи мяч» (ведение мяча одной рукой на расстояние 4—5 м). По сигналу воспитателя игроки меняются местами и приступают к выполнению очередного задания. Подвижная игра «Ловишки-перебежки.». 3 часть. Игра малой подвижности «Затейники». Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят: «Ровным кругом друг за другом Мы идем за шагом шаг. Стой на месте! дружно вместе Сделаем вот так...» дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3—4 раза).</p>	<p>3-4 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>3-4 р.</p>	<p>«Посадка картофеля» По сигналу воспитателя первые игроки бегут к своим кружкам и раскладывают картофелины по одной в каждый кружок, затем возвращаются обратно с пустыми мешками и передают их следующим игрокам своей колонны. Те бегут к кружкам, собирают картофелины в мешки, возвращаются и передают их дальше. Таким образом, одни сажают картошку, другие собирают ее. Выигрывает команда, игроки которой быстро и без потерь выполняют задание. Игра начинается по условному сигналу воспитателя; далее игроки приступают к бегу, после того как получают в руки полный или пустой мешочек</p>

Задачи на Ноябрь (старшая. гр.)

4. Образовательные:

- 4.1. Продолжать отрабатывать навык ходьбы и бега разными способами
 - 4.2. Учить перекладывать малый мяч из одной руки в другую
 - 4.3. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах
 - 4.4. Учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед
 - 4.5. Упражнять в ползании по скамейке на животе
 - 4.6. Повторить ведение мяча между предметами
 - 4.7. Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках
 - 4.8. Упражнять в подлезании под шнур боком
 - 4.9. Повторить упражнения на равновесие
5. Развивающие:
- 5.1. Развивать глазомер, ловкость и координацию движений
 - 5.2. Гибкость
6. Воспитывающие:
- 6.1. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой
 - 6.2. Воспитывать миролюбивое отношение друг к другу

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ
«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2-3	17-18	3-4	
Ноябрь						
1 Н Е Д Е Л Я	1.Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. 2.Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки, Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную.	ОРУ с малым мячом	1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу 4. «Мяч о стенку» 5. «Поймай мяч». 6. «Не задень».	«Пожарные на учении». «Мышеловка»..	Игра малой подвижности «Най промолчи». Игра малой подвижности «Угадай по голосу».
2 Н Е Д Е Л Я	1.Бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами 2.Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с обручем	1. Прыжки с продвижением вперед 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Отбивание мяча о землю «Мяч водящему». «По мостику»	«Не оставайся на полу» «Ловишки».	Игра малой подвижности «Най промолчи». Игра малой подвижности «Затейники»
3 Н Е Д Е Л Я	1.Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами 2.Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную.	ОРУ с большим мячом	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. «Перебрось и поймай». 2.«Перепрыгни - не задень»	Подвижная игра «Удочка» «Ловишки парами».	Ходьба в колонне по одному, с выполнением задания для рук по сигналу воспитателя. Игра малой подвижности «Летающий — не летает».
4 Н Е Д Е Л Я	1.Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. 2.Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением «фигур»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании. ходьба между предметами, поставленными в один ряд и бег с преодолением препятствий ходьба и бег в чередовании.	ОРУ На гимнастических скамейках	1. Лазанье — подлезание под шнур 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета 3. Равновесие 1.«Кто быстрее». 2.«Мяч о стенку».	«Пожарные на учении» «Ловишки-перебежки».	Игра малой подвижности «Угадай мяч?». Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим.

Утренняя гимнастика на Ноябрь старшая гр. Ноябрь.

Первая половина ноября (с гимнастической палкой)

1. Перестроение в шеренгу, колонну, повороты вправо, влево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения.
2. «**ПАЛКУ ВВЕРХ**» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка в руках (держать ее хватом ближе к концам) – опущена вниз. Выполнение: 1 – прямыми руками поднять палку вверх. 2 – опустить палку на плечи. 3 – прямыми руками поднять палку вверх. 4 – вернуться в и.п. Повторить: 5 раз.
3. «**НАКЛОНЫ ВПЕРЕД**» И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки с палкой опущены. Выполнение: 1 – наклон вперед, палку держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать. 2 – вернуться в и.п. Повторить: 5 раз.
4. «**ПОВОРОТЫ**» И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки с палкой впереди. Выполнение: 1 – поворот в правую сторону, палку не опускать, сказать: «Вправо». 2 – вернуться в и.п. 3 – то же в левую сторону, сказать «Влево». 4 – вернуться в и.п. Повторить: по 3 раза в каждую сторону.
5. «**ПЕРЕШАГИВАНИЕ**» И.п.: стоя, ноги параллельно, руки с палкой внизу. Выполнение: 1 – держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через нее (не выпуская ее из рук) правой ногой; голову не опускать. 2 – вернуться в и.п. 3 – держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через нее (не выпуская ее из рук) левой ногой; голову не опускать. 4 – вернуться в и.п. Повторить: 3 раза каждой ногой.
6. «**ПЕРЕПРЫГИВАНИЕ**» И.п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе, гимнастическая палка на полу. Выполнение: 1-10 – прыжки на двух ногах через палку (прыгнуть вперед, развернуться, вновь прыгнуть вперед, развернуться). Ходьба с махами руками (марширование). Повторить: 3 раза.
7. Ходьба в колонне по одному.

Вторая половина ноября (с косичкой)

1. Перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур.

2. **«КОСИЧКУ ВВЕРХ»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, косичку держать обеими руками за спиной внизу. Выполнение: 1 – поднять косичку назад-вверх, голову не опускать, руки прямо, движение от плеча. 2 – вернуться в и.п. Повторить: 5 раз.
3. **«НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ»** И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки с косичкой опущены. Выполнение: 1 – поднять прямые руки с косичкой вверх. 2 – наклон в левую сторону, руки держать над головой, локти не сгибать. 3 – выпрямиться, руки с косичкой вверх. 4 – вернуться в и.п. то же в правую сторону. Повторить: по 3 раза в каждую сторону.
4. **«ТРЕУГОЛЬНИК»** И.п.: лежа на спине, косичка в опущенных руках (на бедрах). Выполнение: 1 – одновременно поднять прямые руки и ноги, дотронуться носками до косички (сделать «треугольник»), плечи от пола не отрывать. 2 – вернуться в и.п. Повторить: 5 раз.
5. **«ПЕРЕЛОЖИ КОСИЧКУ»** И.п.: основная стойка, косичка в правой руке, руки опущены, висят. Выполнение: 1 – руки в стороны. 2 – соединить руки впереди, переложить косичку в левую руку. 3 – руки в стороны. 4 – вернуться в и.п. То же другой рукой. Повторить: 3 раза каждой рукой.
6. **«ПОЛОЖИ КОСИЧКУ ДАЛЬШЕ»** И.п.: ноги шире плеч, косичка в обеих руках, внизу. Выполнение: 1 –наклон, положить косичку как можно дальше перед собой, колени не сгибать. 2 – выпрямиться, руки опущены. 3 – наклон вперед, поднять косичку. 4 – выпрямиться. Повторить: 3 раза.
7. **«ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ КОСИЧКУ»** И.п.: основная стойка боком к косичке, косичка лежит на полу. Выполнение: 1-8 – прыжки на двух ногах боком через косичку, немного продвигаясь вперед. Ходьба, руки на поясе. Повторить: 3 раза.
8. Дыхательная гимнастика.

неделя(зал)

Ноябрь

1

НОД №17 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба в		

<p>Задачи: Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.</p> <p>Пособия. Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, мячи малые (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 6—8 кеглей.</p>	<p>колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 40 см); обычная ходьба в колонне по одному.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3—4— опустить руки вниз, вернуться в исходное положение. То же левой рукой И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2— поднять правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3—4— вернуться в исходное положение. Так же переложить мяч в правую руку И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1— присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2— вернуться в исходное положение И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—3- прокатить мяч вправо от себя (по прямой); 4—взять мяч, выпрямиться, переложить его в левую руку. То же влево И. п.: сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1—2— поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать; 3—4— вернуться в исходное положение. Выполняется в среднем темпе И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч и поймать И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вправо и влево на счет воспитателя 1—8 <p>Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, переключивая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии 3 м). <p>Подвижная игра «Пожарные на учении». Дети строятся в тричетыре колонны лицом к гимнастической стенке — это пожарные.</p> <p>Первые в колоннах стоят перед чертой (исходная линия) на расстоянии 4—5 м от гимнастической стенки. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя (удар в бубен или на слово «Марш!») дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в ее конец. Воспитатель отмечает того, кто быстрее всех выполнил задание.</p> <p>Потом снова дается сигнал и бежит следующая группа детей и т. д. В конце игры воспитатель отмечает ту колонну, дети которой быстрее справились с заданием, т. е. ловко забрались и позвонили в колокольчик. При лазанье по гимнастической стенке обращается внимание на то, чтобы дети не пропускали реек и не спрыгивали, а сходили с последней рейки гимнастической стенки.</p> <p>При проведении данной игры воспитатель осуществляет страховку детей.</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>5-7 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-5 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>8-10 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Все три упражнения выполняются отдельно. Вначале — достаточно сложное упражнение в равновесии, требующее точности собранности и внимания. Дети выполняют данное задание в умеренном темпе двумя колоннами. Затем скамейки убирают, воспитатель ставит в ряд кегли.</p> <p>После словесного пояснения дети перестраиваются в две колонны по сигналу воспитателя приступают к выполнению упражнения.</p> <p>После того как прыжковое упражнение будет выполнено 2—3 раза, кегли убираются и, перестроившись в две шеренги, дети перебрасывают мячи друг другу (разобравшись предварительно на пары).</p>
--	--	--	---

НОД №18 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
		1-2 мин.	И.У.

<p>Задачи: Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.</p> <p>Пособия. Малые мячи (диаметр 6—8 см) на полгруппы, несколько мячей большого диаметра, 10—12 кеглей, бруски.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться; бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег враспынную.</p> <p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>1. «Мяч о стенку». Одна подгруппа детей выстраивается в шеренгу перед стеной (заборчик, стенка веранды и т. д.) и одновременно бросает мяч о стенку и ловит его после отскока (расстояние от стенки 3 м).</p> <p>2. «Поймай мяч». другая подгруппа делится на тройки. двое встают на расстоянии 2 м, а третий — между ними. Игроки перебрасывают мяч друг другу, а третий старается коснуться или поймать его. Если это ему удастся, он меняется местами с проигравшим. По сигналу воспитателя дети заканчивают упражнения и меняются местами.</p> <p>3. «Не задень».</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка»..</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».</p>	<p>5-6 раз 4-5 мин.</p> <p>2-3 раза 3-4 раза 2-3 раза</p>	<p>(3) Воспитатель ставит в два ряда кегли на расстоянии 30 см одна от другой. дети выстраиваются в две колонны и по сигналу выполняют ходьбу на носках между кеглями, стараясь не задеть и не уронить их, Побеждает колонна, наиболее ловко выполнившая задание (2—3 раза). После ходьбы можно предложить легкий бег между кеглями.</p>
--	--	---	---

НОД №19 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
		2-3 мин	

<p>Задачи: Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.</p> <p>Пособия. Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20—25 см), 5—6 кеглей.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения (к окну, к двери, к флажку или кегле и т. д.). Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба и бег чередуются. Перестроение в колонну по два, а затем в колонну по три.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>1. И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1—обруч вперед; 2— обруч назад; 3— обруч вперед; 4— переложить обруч в левую руку. То же левой рукой</p> <p>2. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2— присесть, обруч вынести вперед; 3— 4— вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п.: ноги врозь, обруч внизу. 1— поднять обруч вверх; 2— наклониться вправо, руки прямые; 3— прямо, обруч вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же влево</p> <p>4. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1—2— наклониться, коснуться ободом носка правой ноги; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (8 раз).</p> <p>5. И. п.: обруч на полу, основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг обруча на счет 1—8, на счет 9— прыгнуть в обруч</p> <p>6. И. п.: основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками. 1- сделать шаг в обруч (вертикальный) правой ногой; 2 — левой ногой; 3 — шаг назад правой ногой; 4 — шаг назад левой ногой.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки с продвижением вперед — поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге (расстояние 4 м) — 2—3 раза.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) — 2—3 раза.</p> <p>3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом (расстояние 5 м) —2—3 раза.</p> <p>После прыжков воспитатель ставит две скамейки и с двух сторон, параллельно каждой (расстояние от скамеек 2 м), два короба с мячами. Одна подгруппа детей выполняет ведение мяча до обозначенного места, затем шагом возвращается на исходную позицию. Вторая подгруппа занимается с воспитателем, выполняя переползание по скамейке на животе. После того как дети выполнят упражнение в ползании 2—3 раза, подается сигнал к смене мест.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу». (см. с. 31).</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	<p>4-5 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>8 раз</p> <p>3-4 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>2-3 раз</p> <p>2-3 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Дети строятся в две колонны. Воспитатель дает задание: от исходной черты выполнить прыжки попеременно на правой и левой ноге (два на правой и два на левой) до обозначенного предмета (кубика, кегли и т. д.), а затем вернуться в конец своей колонны. Прыжки выполняются по сигналу воспитателя, который следит, чтобы расстояние между детьми обеспечивало безопасность движения, так как одни прыгают быстро, другие медленно.</p>
--	---	---	---

НОД №20 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
			И.У.

<p>Задачи: Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.</p> <p>Пособия. Ленточки для игры, 3 мяча (диаметр 20—25 см), 4 шнура, 2 кубика.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба враспынную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Мяч водящему». Играющие строятся в три-четыре колонны. На расстоянии 2—2,5 м от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. Воспитатель проводит черту (кладет шнур) для игроков всех колонн и для водящих. 2. «По мостику». Из шнуров выкладывается дорожка (ширина 15 см), посередине ставится кубик. Воспитатель предлагает пройти «по мостику» на носочках, руки за головой, на середине перешагнуть через препятствие и пройти дальше (2—3 раза). <p>Подвижная игра «Ловишки». (с ленточками)</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Затейники»</p>	<p>(1). По сигналу воспитателя водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны (вся колонна друг за другом постепенно передвигается к исходной линии). Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает вверх руку команда победила. Игра повторяется.</p>
--	--	--

НОД №21 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания

<p>Задачи: Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.</p> <p>Пособия. Мячи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2—4 дуги (обруча).</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с большим мячом.</p> <p>1. И. п.: присед, мяч в руках внизу. 1—2 — встать, мяч поднять вверх, правую ногу отвести назад на носок, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч вперед; 2 — поворот туловища вправо, руки прямые; 3 — прямо, мяч вперед; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону. При поворотах туловища ноги не сдвигать (6—8 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. 1—3 — наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>4. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч поднять вверх; 2 — наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону (6—8 раз).</p> <p>5. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3—4 — исходное положение (6—7 раз).</p> <p>6. И. п.: лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, мяч вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (расстояние 5 м) — 2—3 раза.</p> <p>2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода (2—4 раза).</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой (2—3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Удочка» (см. с. 21).</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>6-7 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>Вначале выполняется упражнение в отбивании мяча и пролезании через обруч (дугу) с мячом в руках. Воспитатель показывает и объясняет упражнения: отбивая мяч одной рукой, пройти шагом до черты; затем взять мяч в руки (руки согнуты в локтях перед грудью), подойти к обручу и пролезть, не задевая за верхний край обода, повторить пролезание и шагом вернуться в конец своей колонны. Упражнения выполняются поточным способом двумя колоннами. После того как дети закончат выполнять упражнения с мячом и в пролезании, они приступают ко второму заданию: ходьбе по гимнастической скамейке на носках. Воспитатель ставит в конце скамейки (на 0,5 м от самого края) кубик, который следует перешагнуть обычным шагом, затем сойти со скамейки не спрыгивая. Выполняется поточным способом двумя-тремя колоннами.</p>
--	---	---	---

НОД №22 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания

<p>Задачи: Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.</p> <p>Пособия. Мячи (диаметр 10—12 см) на подгруппы, шнур.</p>	<p>1 часть.. Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную.</p>	2-3 мин.	<p>Воспитатель подсчитывает количество проигравших, и игра повторяется. После двух перебежек дети меняются местами</p>
	<p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>1. «Перебрось и поймай». дети выстраиваются в две шеренги на расстоянии 3 м. Между шеренгами на равном расстоянии от каждой проводится «коридор» шириной в 0,5 м. По сигналу воспитателя игроки команды, имеющей мячи, бросают мяч в «коридор» правой рукой, а игроки второй шеренги ловят его двумя руками после отскока. В данном упражнении развиваются глазомер и ловкость, а также координация движений.</p>	4-5 мин.	
	<p>2.«Перепрыгни - не задень». Дети выстраиваются в две-три колонны. Играющие перепрыгивают (продвигаясь вперед) через шнур (длина 4 м) на двух ногах без пауз, стоя боком, то справа, то слева, В конец своей колонны возвращаются шагом.</p>	4-5 мин.	
	<p>П.И. «Ловишки парами». дети выстраиваются в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой. По сигналу воспитателя: «Беги!» — дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют каждый свою пару и стараются осалить прежде, чем первые пересекут обозначенную линию финиша (расстояние 12 м)..</p>	3-4 раза	
<p>3 часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	2-3 раза		

неделя(зал)

Ноябрь

4

НОД №23 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания

<p>Задачи: Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p> <p>Пособия. 3 гимнастические скамейки, 2 стойки и шнур, мешочки на подгруппы.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, врассыпную (по сигналу воспитателя) с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках.</p> <p>1. И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1— руки в стороны; 2— вверх; 3— руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п.: сидя верхом, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон влево (вправо), коснуться пальцами рук пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в Исходное положение</p> <p>3. И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги прямые, руки за головой. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п.: стоя перед скамейкой, руки вдоль туловища. 1 — шаг правой ногой на скамейку; 2 шаг левой ногой на скамейку; 3 — опустить правую ногу на пол; 4 — шаг левой ногой со скамейки; повернуться кругом и повторить упражнение</p> <p>5. И. п.: сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки. 1—2—поднять прямые ноги вверх-вперед; 3—4—вернуться в исходное положение</p> <p>6. И. п.: стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1—8 — прыжки вокруг скамейки, затем пауза и снова прыжки 2—3 раза.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура</p> <p>2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета (расстояние 5 м)</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур (40 см от уровня пола), вдоль зала ставит две гимнастические скамейки. После показа и объяснения дети подлезают под шнур три раза подряд, а затем приступают к заданию в равновесии поточным способом двумя колоннами. Вначале выполняет первая подгруппа детей, а вторая, стоя в шеренге, наблюдает; потом по сигналу воспитателя подходит следующая подгруппа детей.</p> <p>Подвижная игра в «Пожарные на учении»</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>6-7 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>3-5 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>После того как дети выполнят упражнения в подлезании и равновесии, пособия убираются и воспитатель отмечает исходную линию и линию, до которой следует выполнить прыжки. дети двумя колоннами по сигналу воспитателя выполняют их .</p>
--	--	---	--

НОД №24 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания

<p>Задачи: Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.</p> <p>Пособия. Малые мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 5—6 кубиков, 5—6 брусков.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в один ряд (на одной стороне площадки), и бег с преодолением препятствий (через бруски, высота 15 см); ходьба и бег в чередовании.</p>	2-3 мин.	Следить за соблюдением правил игровых упражнений
	<p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>1.«Кто быстрее». Дети строятся в три-четыре колонны у исходной черты, на расстоянии 5 м стоят кегли (по количеству команд), затем проводится еще одна черта (линия финиша). У каждого играющего по одному малому мячу. По сигналу воспитателя стоящие первыми выполняют прыжки на двух ногах до предмета; затем, отбивая мяч в ходьбе, идут до второй финишной черты, поворачиваются кругом и становятся лицом к играющим. Прыжки начинает выполнять второй игрок и т. д. Выигрывает колонна, дети которой быстро и правильно выполнили задание (2 раза)</p>	2 раза	
	<p>2.«Мяч о стенку». Одна подгруппа играющих встает на расстоянии 3 м от стенки (заборчика) и выполняет броски о стену и ловлю двумя или одной рукой после отскока от земли. Каждый выполняет задание в произвольном темпе. Вторая подгруппа детей выполняет отбивание мяча в ходьбе или на месте правой или левой рукой.</p>	4-5 мин.	
	<p>Подвижная игра «Ловишки-перебежки». Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне площадки также проведена черта. Сбоку стоит ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три — беги!» — дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит (осаливает рукой), прежде чем они успеют пересечь черту. Проводится подсчет пойманных, и перебежка повторяется. После двух-трех перебежек выбирается другой ловишка из числа наиболее ловких и быстрых ребят, которые не были пойманы.</p>	4-5 мин.	
	<p>3. часть. Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим. Игра малой подвижности.</p>	1-2 мин.	

Задачи на Декабрь (старшая. гр.)

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге : колонной по одному, между предметами, по кругу, в рассыпную, по наклонной доске.
 - 1.2. Закреплять навык прыжков : на двух ногах, с ноги на ногу.
 - 1.3. Упражнять в метании: на дальность, в цель.
 - 1.4. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча
 - 1.5. Учить лазанию по гимнастической лестнице
 - 1.6. Закреплять навык передвижения на лыжах
 - 1.7. Разучить игровые движения с клюшкой и шайбой
2. Развивающие:
- 2.1. Развивать выносливость
 - 2.2. Глазомер,
 - 2.3. Ловкость и координацию движений
 - 2.4. Гибкость
3. Воспитывающие:
- 3.1. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой
 - 3.2. Воспитывать миролюбивое отношение друг к другу

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2-3	17-18	3-4	
Декабрь						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отработать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами руками из-за головы друг другу Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Перебрасывание мяча двумя 1.«Кто дальше бросит». 2.«Не задень».	Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Подвижная игра «Мороз-Красный нос».	«Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за воспитателем ловким «Морозом».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Прыжки 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши 3. Ползание 1.«Метко в цель». 2.«Кто быстрее до снеговика». 3.«Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Мороз-Красный нос	Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба в колонне по одному, бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения	1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Равновесие 1.«Метко в цель». 2.«Смелые воробышки	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности «Летающий предмет» — не летает». Ходьба между кеглями,
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах разучить игровые упражнения с шайбой и клошкой;	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Лазанье 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 4. Бросание мяча о стену. «Забей шайбу». «По дорожке	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра Мы, веселые ребята»	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем

Комплекс утренней гимнастики на декабрь старшая группа

Первая половина декабря (без предметов)

1. Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки. Ходьба в полуприсяде, широким шагом.
2. И.п.: о.с. 1 – наклонить голову вправо. 2 – прямо. 3 – влево. 4 – прямо. Вначале выполнять медленно, затем быстро. Повторить 6 раз.
3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1- 3 – пружинящие наклоны вперед – выдох. 4 – и.п. – вдох. Повторить 5-6 раз.
4. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 – подняться на носки. 2-3 – постоять, сохраняя равновесие. 4 – и.п. Повторить 5-6 раз.
5. И.п.: ноги шире плеч, руки вниз. 1-2 – прогибаясь назад, слегка согнуть колени, достать правой рукой голень правой ноги. 3-4 – и.п. То же, к другой ноге. Повторить 4-5 раз.
6. И.п.: о.с. руки вверх. 1 – поднять согнутую в колене ногу с одновременным махом рук назад. 2 – и.п. Сделать упражнение 3-4 раза одной ногой, затем другой.
7. Упражнение на координацию движений И.п.:о.с. 1 – правую руку в сторону. 2 – левую в сторону. 3 – правую вниз. 4 – левую вниз.. Повторить 5-6 раз, меняя темп.
8. И.п.: о.с. Прыжки на месте (10 прыжков), чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3-4 раза.
9. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий.

Вторая половина декабря (с гимнастической палкой)

1. Бег и ходьба между предметами, по кругу с остановкой на сигнал.
2. И.п.: о.с. палка внизу. 1 – поднять палку вверх, посмотреть на нее. 2 – и.п. Повторить 6-8 раз.
3. И.п.: о.с. палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1 – быстро поднять руки вверх с хлопком над головой. 2 – и.п. Выполняя упражнение, палку держать вертикально, упражнение делать быстро, не давая палке упасть. Повторить 8-10 раз.
4. И.п.: ноги на ширине ступни, палка внизу. 1-2 – наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на руки. 3-4 – и.п. Выполняя упражнение, потянуться вперед. Повторить 6-8 раз.
5. И.п.: о.с. руки вверх, палка горизонтально. 1 – поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено. 2 – и.п. Упражнение 3 раза сделать одной ногой, затем другой. Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая. Поднимая палку вверх, смотреть на нее. Упражнение делать в различном темпе. Повторить 2-3 раза.
6. И.п.: стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1 – прогнуться назад, коснуться пяток ног – выдох. 2 – и.п. – вдох. Выполняя упражнение, голову не опускать. Повторить 5-6 раз.
7. И.п.: сидя, ноги согнуть перед палкой, лежащей на полу, руки упор сзади. 1 – перенести ноги через палку, выпрямить их – вдох. 2 – и.п. – выдох. Повторить 5-6 раз.
8. И.п.: стоя боком у конца палки, лежащей на полу. Прыжки боком через палку, продвигаясь вперед и назад. Повторить 5 раз.
9. Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений.

Декабрь

1

неделя(зал)

НОД №25 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
--------	----------------	-----------	-----------------------

<p>Задачи: Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>Пособия. Гимнастические палки по количеству детей, 4 доски, бруски (высота 12—20 см), мячи на Полгруппы (диаметр 20 см).</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами (мячами).</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — опустить за голову; 3 -- палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, палка внизу. 1 — поднять палку вверх; 2 — наклониться вправо, руки прямые: 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево</p> <p>3. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1—2 — присесть, палку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п.: основная Стойка, палка внизу за спиной. 1—2 — наклон вперед, палку назад-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение</p> <p>5. И. п.: сидя ноги врозь, палка за головой. 1 — палка вверх; 2 — наклониться, коснуться палкой носка правой ноги; 3— выпрямиться палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение</p> <p>6. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. Темп упражнения средний, выполняется под счет воспитателя 1—8</p> <p>7. И. п.: основная стойка, палка у груди в согнутых руках. 1 — правую ногу в Сторону на носок, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие — ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны</p> <p>2. Прыжки — перепрыгивание на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см)</p> <p>3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах (способ — стоя на коленях).</p> <p>Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Дети распределяются на три колонны с равным количеством играющих в каждой. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги (обручи), можно натянуть шнур (высота 50 см от уровня пола), и затем на расстоянии 3 м ставятся флажки на подставке. дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны. Воспитатель отмечает тех детей в каждой колонне, которые быстро и правильно справились С заданием, а по окончании игры отмечает команду, набравшую большее количество очков.</p> <p>3 часть.. «Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному (или врассыпную), по сигналу воспитателя: «Стоп!» — дети останавливаются и выполняют какую-либо «фигуру» - позу. Отмечаются «фигуры», выполненные четко, быстро и интересно.</p>	<p>2-3 раза</p> <p>6 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>10-15 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>ОВД</p> <p>Воспитатель ставит пособия, после показа и объяснения дети двумя колоннами выполняют упражнение в равновесии в среднем темпе. При выполнении данного задания обязательна страховка. После того как дети пройдут по доске два-три раза, пособия убираются и воспитатель в линии раскладывает бруски. Дети также двумя колоннами поточно выполняют упражнения в прыжках. Основное внимание уделяется перепрыгиванию без остановки и мягкому приземлению на полусогнутые ноги. Для выполнения третьего упражнения дети перестраиваются в две Шеренги, в руках у одной подгруппы мячи. По указанию воспитателя они приступают их перебрасыванию.</p>
--	---	---	---

--	--	--

неделя(зал)

Декабрь

2

НОД №27 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)
Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. Пособия. Флажки по количеству детей, мячи (диаметр 8—10 см) на полгруппы, 8—10 кеглей.</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ведущий по сигналу воспитателя ведет колонну и, приближаясь к ребенку, идущему в колонне последним, образует круг, предлагая детям взяться за руки. Взявшись за руки, дети находятся на таком расстоянии друг от друга, чтобы круг не растягивался и не сужался, т. е. его форма выдерживалась при ходьбе. Подается сигнал к остановке, повороту в другую сторону, и ходьба продолжается; затем дети переходят на бег в обе стороны поочередно. Перестроение в колонны.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — шаг правой ногой вперед, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой</p> <p>3. И. п.: сидя на полу, флажки у груди. 1 — наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться палочками носков; 2 — вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п.: стоя на коленях, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение</p> <p>5. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1—2 — присесть, флажки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение</p> <p>6. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1—8</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки — подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 5 м</p> <p>2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши</p> <p>3. Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них</p> <p>Воспитатель ставит кегли на расстоянии 1 м одну от другой, и первая подгруппа детей выполняет ползание между кеглями, стараясь не задеть их. Детям второй подгруппы предлагается упражнение с мячом: подбросить и поймать его после хлопка в ладоши. Бросание мяча вверх и его ловлю дети выполняют в произвольном темпе, расположившись враспынную. По сигналу воспитателя дети меняются местами.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу» (см. с. 31).</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>	<p>2-3 мин</p> <p>6 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>10-12 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>ОВД</p> <p>1. Дети делятся на две подгруппы и строятся у исходной черты шеренгами. По сигналу воспитателя первая подгруппа детей выполняет прыжки: два на правой, два на левой и т. д. Каждый прыгает в собственном темпе, главное — не быстрота, а точность выполнения упражнения, координация движений. Можно предложить счет 1—2 (про себя), чтобы легче выполнять задание. Дети прыгают до обозначенной линии, делают два шага вперед, поворачиваются кругом и наблюдают, как упражняют в прыжках следующая подгруппа детей. Затем воспитатель предлагает повторить упражнение в прыжках первой подгруппе детей, а вторая в это время отдыхает.</p>

неделя(улица)

НОД №28 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
			И.У.

<p>Задачи: Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».</p>	<p>1 часть.. Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель</p> <p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>1.«Метко в цель». Играющие метают снежки в вертикальную цель (щит, забор) с расстояния 3 м правой и левой рукой способом от плеча.</p> <p>2.«Кто быстрее до снеговика».</p> <p>3.«Пройдем по мостику». Ходьба по снежному валу в медленном темпе, балансируя руками, в колонне по одному. В конце мостика надо сойти не спрыгивая. Воспитатель осуществляет страховку.</p> <p>Подвижная игра «Мороз-Красный нос (см. с. 52).</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».</p>	<p>1-2 мин</p> <p>По 4-5 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>2.Играющие располагаются вокруг снеговика на равном с него расстоянии — 3—4 м, у каждого перед ногами положен снежок. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах до снеговика; затем поворачиваются кругом и прыгают в обратном направлении до снежка, берут его в руки и поднимают над головой. Игровое упражнение повторяется 2—3 раза. Отмечаются те дети, которые быстро и правильно выполнили упражнение.</p>
---	---	--	--

неделя(зал)

Декабрь

3

НОД №29 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.</p> <p>Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы, 2 гимнастические скамейки, мешочки (8 - 10 шт.).</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя остановиться и «сделать фигуру», затем снова ходьба; бег враспынную.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п.: основная стойка руки в стороны. 1— согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 2— вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу поставить вперед на носок; 2—вернуться в исходное положение. То же левой ногой</p> <p>3. И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1 —2 — наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3—4 — вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 2 — вернуться в исходное положение</p> <p>5. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вращение попеременно согнутыми ногами («велосипед») на счет 1—8, затем пауза, отдых и снова повторить</p> <p>6. И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 вернуться в исходное положение. То же влево</p> <p>7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4 — прыжки на правой ноге, на счет 5—8— на левой ноге, и так попеременно под счет воспитателя, затем пауза и снова прыжки</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (двумя руками снизу) с расстояния 2,5 м.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки)</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе)</p> <p>Первое упражнение проводится в шеренгах, у одной группы детей в руках мячи. Воспитатель напоминает, что надо следить за полетом мяча, как во время переброски, так и при его ловле, т. е. осуществлять зрительный контроль. Прежде чем дети приступят к перебрасыванию, необходимо проверить исходное положение — ноги на ширине плеч. Упражнение выполняется по команде воспитателя.</p> <p>Упражнение в ползании и равновесии проводится двумя колоннами поточным способом после краткого объяснения. В начале дети выполняют ползание (желательно по двум скамейкам), основное внимание уделяется правильному хвату с боков скамейки и энергичному подтягиванию. После того как все выполнит упражнение в ползании, переходят к равновесию — ходьбе с мешочком на голове, спина прямая.</p> <p>Подвижная игра «Охотники и зайцы»</p> <p>3 часть.. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>6-7 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 мин</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>П.И.</p> <p>Из числа играющих выбирается охотник, остальные зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника на другой — дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают из кустов и прыгают на двух ногах (или на правой и левой поочередно) в разных направлениях. По сигналу: Охотник» — зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч (в руках у него два-три мяча). Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но не из числа пойманных. Для проведения данной игры (во избежание травм) лучше использовать самодельные мячи, сшитые из кусочков ткани.</p>

Декабрь

3

неделя(улица)

НОД №30 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи:			И.У.

<p>Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели. Пособия. 10—12 кеглей.</p>	<p>1 часть. Одна подгруппа детей занимается с воспитателем, отрабатывая скользящий шаг в сочетании с энергичной работой рук (дистанция до 50 м). Вторая подгруппа в это время лепит снежки и выкладывает их горками вдоль обозначенной воспитателем линии (шнуром, веревкой и т. д.) с таким расчетом, чтобы на каждого пришлось по 3—4 снежка. После того как первая подгруппа закончит ходьбу на лыжах, по сигналу воспитателя дети меняются: первая лепит снежки и выкладывает на другой линии, а вторая надевает лыжи и выполняет задание.</p> <p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>1.«Метко в цель». Играющие выстраиваются шеренгой, на расстоянии 4 м от них воспитатель ставит цветные кегли. По сигналу дети метают снежки, стараясь их сбить. Затем подходит вторая подгруппа детей и также выполняет броски по цели.</p> <p>2.«Смелые воробышки». Дети строятся в круг, перед каждым лежит по два снежка.</p> <p>3 часть. Ходьба между кеглями, поставленными на расстоянии 50 см одна от другой. Дети идут между кеглями в быстром темпе, стараясь их не задевать и не нарушать цепочку.</p>	<p>2. В центре находится кошка. Дети изображают воробышков и по сигналу воспитателя впрыгивают через снежки в круг и выпрыгивают обратно по мере приближения кошки. Воробей, до которого коснулась кошка, получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через некоторое время воспитатель останавливает игру, подсчитывает количество проигравших, и выбирается новый водящий. По окончании игрового упражнения отмечается самая ловкая кошка и смелые, ловкие воробышки, не попавшие к ней в лапы.</p>
---	---	---

неделя(зал)

Декабрь

4

НОД №31 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>Пособия. Обручи по количеству детей, скамейка гимнастическая (высота 30 см), кубики (высота 6 см), 6—8 кеглей, мячи.</p>	<p>1 часть. Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Основное внимание обращается на соблюдение дистанции друг от друга и форму круга. Это может быть обеспечено равномерностью и ритмичностью ходьбы и бега. Ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя.</p> <p>2 часть.. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, обруч в правой руке. 1 — обруч маховым движением вперед; 2 — обруч назад; 3— обруч вперед; 4 — переложить в левую руку. То же левой рукой</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1—2 — наклониться вперед, положить обруч на пол; 3—4 выпрямиться, руки на поясе; 5—6 — наклониться, взять обруч; 7—8 — вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — поднять обруч вверх; 2 — наклониться вправо; 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево</p> <p>4. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед, руки прямые; 3—4 — вернуться в исходное положение</p> <p>5. И. п.: стоя перед обручем, обруч на полу. Прыжки в обруч и из обруча под счет воспитателя</p> <p>6. И. п.: основная стойка, обруч хватом с боков обеими руками. 1—2 — поднять обруч вверх, отставить правую ногу назад на носок; 3—4 — вернуться в исходное положение</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Лазанье — влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (расстояние между кеглями 40 см)</p> <p>4. Бросание мяча о стену.</p> <p>Лазанье дети выполняют по два-три человека (по количеству пролетов). Воспитатель обращает внимание детей на работу рук и ног при разноименном способе — движения начинают правая рука и левая нога и т. д. Вторая подгруппа бросает мяч о стену (расстояние до стенки 3 м) и ловит его после отскока от пола. Упражнение дети выполняют самостоятельно, каждый в своем темпе и ритме. По сигналу воспитателя дети меняются местами. Затем выполняются упражнения в равновесии и прыжках двумя колоннами поточным способом.</p> <p>При выполнении упражнений в равновесии на повышенной опоре обязательна страховка, поэтому воспитатель находится рядом с детьми и в случае потери равновесия осуществляет поддержку.</p> <p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>3 часть.. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей.</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>16-20 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2-3 мин.</p> <p>2-4 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>П.И.</p> <p>Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим - хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает и отведет к себе в дом 2—3 детей, воспитатель произносит: «В круг!» - и игра возобновляется. Если лиса долго не может никого поймать, то выбирают другого водящего</p>

Декабрь

4

неделя(улица)

НОД №32 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи:	1 часть.. Ходьба в быстром темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку.	2-3 мин.	ОВД

<p>Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.</p> <p>Пособия.. Лыжи на полгруппы, несколько клюшек и шайб.</p>	<p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Забей шайбу». Вторая подгруппа детей (после показа и объяснения) выполняет игровое упражнение с шайбой и клюшкой. Из снега делаются ворота (заранее) шириной 1,5 м и глубиной 0,5 м, и с расстояния 2 м играющие поочередно стараются загнать в них шайбу. для увеличения двигательной активности детей можно сделать несколько ворот (2—3 шт.). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями. Время рассчитывается по упражнению в ходьбе на лыжах.</p> <p>«По дорожке». На утрамбованной снежной дорожке заливается отрезок длиной в 4—8 м, шириной в 40—50 см. Играющие энергично разбегаются по снегу и скользят по ледяной дорожке, стараясь прокатиться как можно дальше. Сбоку можно поставить ориентиры (цветные кубики или кегли) с обозначением расстояния чтобы отметить, кто дальше проскользит.</p> <p>Воспитатель отмечает самых ловких детей.</p> <p>Подвижная игра Мы, веселые ребята» (см. с. 21).</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем («туристы»).</p>	<p>3-4 мин.</p>	<p>Одна подгруппа детей под руководством воспитателя выполняет ходьбу на лыжах. Предлагается пройти по лыжне, обходя лыжные палки (6—8 шт.), поставленные на расстоянии 3 м одна от другой, стараясь не задеть их, соразмеряя длину лыж до препятствия. Ходьба по лыжне до 80—100 м.</p>
---	--	-----------------	--

Задачи на Январь (старшая. гр.)

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге : колонной по одному, между предметами, по кругу, в рассыпную, по наклонной доске.
 - 1.2. Закреплять навык прыжков : с ноги на ногу, с места
 - 1.3. Упражнять в ползании на четвереньках
 - 1.4. Упражнять в забрасывании мяча в кольцо.
 - 1.5. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча
 - 1.6. Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом;
 - 1.7. Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах
 - 1.8. Продолжать учить спускаться с небольшого склона
2. Развивающие:
- 2.1. Развивать ловкость
 - 2.2. Глазомер,
 - 2.3. Гибкость
 - 2.4. Выносливость
3. Воспитывающие:
- 3.1. Воспитывать любовь к спорту

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ
«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Январь						
1 Н Е Д Е Л Я						
2 Н Е Д Е Л Я						
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей ходить и бегать между предметами.; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер. Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом;	Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Метание 4.упражняются в ходьбе на лыжах 5.«Сбей кеглю»	Подвижная игра «Медведи и пчелы» Подвижная игра «Ловишки парами».	Игра малой подвижности «На и промолчи». Ходьба в колонне одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу ..	Общеразвивающие упражнения с веревкой	1. Прыжки в длину с места 2. Проползание под дугами на четвереньках 3. Бросание мяча вверх. 4.«Кто быстрее». 5.«Пробеги — не задень».	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Ле - не летает». Игра малой подвижности «На зайца».

Комплекс утренней гимнастики на январь старшая группа Январь.

Первая половина января (с мячом)

1. Бег и ходьба между кубиками, по кругу. Ходьба с выполнением заданий.

2. И.п.: ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 – мяч вверх, посмотреть на него – вдох. 2 – опустить мяч на лопатки – выдох. 3 – снова мяч вверх. 4 – и.п. Повторить 8-10 раз.

3. И.п.: ноги врозь, мяч внизу. 1 – поворот вправо, одновременно ударить мячом о пол у пятки правой ноги, поймать отскочивший мяч. 2 – и.п. 3-4 – то же, в другую сторону. Повторить 5-6 раз.

4. И.п.: о.с. мяч на полу. 1-4 – поставив ступню на мяч, катать его вперед-назад, не отпуская его. Затем поменять ногу. Повторить 3-4 раза.

5. И.п.: сидя, ноги врозь, мяч сверху. 1-3 – пружинящий наклон вперед, 3 раза ударить мячом о пол у ступней ног. 4 – и.п. Повторить 3-4 раза.

6. И.п.: о.с. 1 – быстро присесть, разводя колени, одновременно бросить мяч о пол. 2 – быстро встать, поймать отскочивший мяч. Повторить 8 раз.

7. И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке. Отбивать мяч о пол то правой, то левой рукой.

Повторить 10-12 раз.

8. Бег на месте, высоко поднимая колени в

чередовании с ходьбой.

Вторая половина января (с лентами)

1. Ходьба с выполнением заданий, бег враспынную, с выполнением заданий, в чередовании, ходьба и бег с перешагиванием через набивные мячи.
2. И.п.: о.с. ленты в опущенных руках. 1-4 – медленно поднимая руки вверх, потряхивая кистями, придавать волнообразные движения лентам. 5-6 – два круга прямой рукой в боковой плоскости. 7-8 – то же, другой рукой. Повторить 5-6 раз.
3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – поворот вправо, левой рукой коснуться правой. 2 – и.п. 3-4 – то же, в другую сторону. 5 – 8 – переступающим шагом на носках повернуться вокруг себя, разведя руками, потряхивая кистями рук. Повторить 5-6 раз.
4. И.п.: о.с. руки в стороны. 1 – махом прямую ногу в сторону, одновременно руки вниз-скрестно. 2 – и.п. 3-4 – то же, другой ногой. Выполняя упражнение ноги не сгибать. Повторить 4-5 раз.
5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-3 – медленный наклон вперед прогнувшись, прямые руки вперед, потряхивая кистями рук, придавать лентам волнообразные движения. 4 – резко выпрямиться, отводя руки назад. Повторить 8 раз.
6. И.п.: о.с. руки прямые назад. 1 – поднимая согнутую в колене ногу вперед, одновременно махом прямые руки вверх. 2 – и.п. 3-4 – то же другой ногой. Повторить 5-6 раз каждой ногой.
7. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-4 – круговое вращение корпусом, прямые руки с лентами вправо-вверх, влево-вниз. Движение лент волнообразное. Повторить по 4-5 раз.
8. И.п.: ноги слегка расставлены, руки вниз. 1 – правая вверх, левая рука назад. 2 – смена движения. Повторить 8-10 раз.
9. Дыхательная гимнастика.

Январь

3

неделя(зал)

НОД №33 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания

<p>Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в Кольцо, развивая ловкость и Глазомер.</p> <p>Пособия. 2 скамейки с прорезями и 4 доски, кубики по количеству детей, несколько мячей (диаметр 25 см).</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке</p> <p>2 часть.. Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — вверх, переложить кубик в левую руку; 3- в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться кубиком носка правой ноги; 3 — выпрямиться, переложить кубик в другую руку. То же к левой ноге (6 раз).</p> <p>3. И. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (6—8 раз).</p> <p>4. И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1—2 — присесть, кубик вперед; 3—4 выпрямиться (6—7 раз).</p> <p>5. И. п.: лежа на спине, кубик в обеих руках за головой.</p> <p>1—2 — поднять прямые ноги вверх-вперед, коснуться кубиком носков ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>6. И. п.: основная стойка, руки свободно, кубик лежит на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в чередовании с кратким отдыхом или ходьбой вокруг кубика в другую сторону.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см) — 2—3 раза.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) — 3—4 раза.</p> <p>3. Метание — забрасывание мяча в корзину двумя руками (5—6 раз).</p> <p>Подвижная игра «Медведи и пчелы. Играющие делятся на две равные команды: одна — пчелы, другая — медведи.</p> <p>На одной стороне зала находится улей, а на противоположной луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя пчелы вылетают из улья (слезают с возвышений гимнастической стенки, гимнастических скамеек и т. д.), жужжат и летят на луг за медом. Как только пчелы улетят, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей (влезают на возвышения) и лакомятся медом. Воспитатель подает сигнал: «Медведи!», пчелы летят к ульям, стараясь ужалить (дотронуться рукой) медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после повторения дети меняются ролями.</p> <p>Перед игрой воспитатель напоминает детям, что с возвышений нужно слезать, а не спрыгивать, на лестницу залезать не выше 4—5-й рейки. Воспитатель обязательно осуществляет страховку детей; если возникает необходимость, оказывает помощь</p> <p>3 часть.. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>6-7 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>2 мин.</p> <p>2-3 раза.</p> <p>3-4 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>Упражнение в равновесии проводится поточно двумя колоннами. Воспитатель объясняет, что бег по наклонной доске следует выполнять от исходной черты (которая проводится на расстоянии 2—3 м, чтобы дети имели возможность небольшого разбега), а затем спокойно спуститься вниз. Для выполнения упражнений прыжках и забрасывании мяча в корзину (кольцо) дети подразделяются на две подгруппы. Первая самостоятельно выполняет прыжки — два на правой и два на левой между кубиками, затем только на правой и на левой ноге, и так несколько раз. После выполнения прыжков дети возвращаются к концу своей колонны шагом, что и будет являться одновременно кратким отдыхом.</p> <p>Вторая подгруппа детей занимается под руководством воспитателя: выполняет броски мяча в корзину (высота 2 м) двумя руками от груди. В руках у каждого по одному мячу.</p> <p>После того как все дети забросят мяч в корзину по 5—6 раз, воспитатель подает команду к смене мест</p>
---	---	--	---

Январь

3

неделя(улица)

НОД №34 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.</p>	<p>1 часть.. Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками.</p> <p>2 часть.. Игровые упражнения.</p> <p>Первая подгруппа детей, разбившись на пары, примерно равные по своим физическим возможностям, катают друг друга на санках. Дети второй подгруппы под руководством воспитателя упражняются в ходьбе на лыжах: переступание на лыжах вправо влево; ходьба по лыжне, держа руки за спиной; ходьба между флажками; ходьба по лыжне до 80 м. По Сигналу воспитателя дети меняются.</p> <p>«Сбей кеглю». Дети лепят снежки и встают на исходную линию шеренгу. На расстоянии 2—2,5 м от исходной черты ставятся в ряд (в одну линию) несколько цветных кеглей. По сигналу воспитателя: «Бросили!» — дети метают снежки, стараясь сбить их. Отмечаются те дети, которым удалось попасть по мишени. Затем метание выполняет вторая шеренга (каждый бросает по 2 раза).</p> <p>Подвижная игра «Ловишки парами».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>1-2 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>По 2 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 мин</p>	<p>П. И</p> <p>Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой, и каждый отмечает для себя пару. По сигналу воспитателя: «Беги» дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют их, пятнают. При повторении игры дети меняются местами.</p>

Январь

4

неделя(зал)

НОД №35 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
			ОВД

<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.</p> <p>Пособия. длинный шнур (веревка), 4—6 дуг, несколько набивных мячей, мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы.</p>	<p>1 часть.. Построение в шеренгу. Воспитатель обращает внимание детей на круг, сделанный из шнура. Перестроение в колонну по одному; ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Воспитатель предлагает детям присесть и взять веревку в левую руку, повернуться вполборота и подготовиться к ходьбе по кругу в правую сторону. Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с веревкой.</p> <p>1. И. п.: основная стойка лицом в круг, веревка внизу хватом сверху обеими руками. 1 — веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, веревка в обеих руках внизу. 1 — поднять веревку вверх; 2 — наклониться вниз, коснуться пола; 3 — выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>3. И. п.: основная стойка, веревка хватом обеими руками у груди. 1—2 — присесть, веревку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>4. И. п.: стойка на коленях, веревка внизу хватом сверху. 1 — поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).</p> <p>5. И. п.: лежа на животе, руки с веревкой согнуты в локтях. 1 — вынести веревку вперед-вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>6. И. п.: основная стойка, веревка внизу. 1 — согнуть правую ногу, положить веревку на колено; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).</p> <p>7. И. п.: стоя боком к веревке, веревка на полу. Прыжки через веревку справа и слева, в чередовании с ходьбой на месте или по кругу (3—4 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) — 6—8 раз.</p> <p>2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой.</p> <p>3. Бросание мяча вверх.</p> <p>Подвижная игра «Совушка». На одной стороне зала обозначается гнездо совы. В гнезде помещается водящий — совушка. Остальные играющие изображают птиц, бабочек, жуков и т. д.; они разлетаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!» Играющие останавливаются на месте в той позе, в какой их застала ночь. Совушка вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Того, кто пошевелился, уводит в свое гнездо, а воспитатель произносит: «день!» Бабочки, жуки, птицы оживают и опять начинают кружиться, летать. После двух вылетов на охоту подсчитывается количество пойманных. Выбирается другая совушка.</p> <p>3 часть.. Игра малой подвижности «Летает - не летает».</p>	<p>1-2 мин</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>6-8 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>Дети выстраиваются в две шеренги одна против другой, перед каждой воспитатель выкладывает из двух шнуров «ручеек». Предварительно дается показ (посредине шеренг) упражнения, где основное внимание уделяется энергичному взмаху рук и приземлению на полусогнутые ноги. По команде воспитатель упражнение выполняет сначала первая шеренга детей, затем вторая. Перед выполнением прыжка воспитатель должен убедиться в правильном исходном положении.</p> <p>После того как дети выполняют несколько прыжков шнуры убираются; воспитатель ставит в два ряда дуги и предлагает одной подгруппе детей выполнить ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой. Вторая подгруппа в это время самостоятельно выполняет подбрасывание мяча (диаметр 10—12 см) одной рукой (с одной руки на другую), т. е. бросание вверх правой, ловля левой, и так поочередно. По команде воспитателя дети меняются местами и выполняют упражнения в соответствии с заданием.</p>
--	--	---	--

неделя(улица)

НОД № 36 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
			И.У.(1)

<p>Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.</p>	<p>1 часть.. Одна подгруппа детей (парами) катается со склона на .санках. При этом воспитатель напоминает, что садиться на санки надо вплотную друг к другу, ноги ставить на полозья. Сидящий первым держится за шнур, натягивая его на себя, а сидящий сзади держится руками за переднего примерно на уровне пояса. При повторном спуске дети меняются местами.</p> <p>Вторая подгруппа детей под руководством воспитателя выполняет подъем на склон ступающим шагом и спуск со склона в основной стойке. При этом воспитатель объясняет, что лыжи должны быть расставлены на ширину ступни, ноги в полуприседе, туловище наклонено немного вперед, руки свободно согнуты в локтях, опущены вниз и прижаты к туловищу. Вначале воспитатель предлагает всем детям поупражняться на месте: занять необходимую стойку, которая поможет выполнить спуск со склона, а затем они выполняют подъем и спуск. Через некоторое время дети меняются местами.</p> <p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Кто быстрее».</p> <p>«Пробеги — не задень». Из кеглей (кубиков) воспитатель делает дорожку (расстояние между предметами 50 см). детям предлагается пробежать «змейкой» между предметами первого ряда и в обратном направлении между предметами второго, не задев за них. Игровое упражнение выполняет сначала первая подгруппа, затем вторая (2—3 раза).</p> <p>3 часть.. Игра малой подвижности «Найдем зайца».</p>	<p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>Вокруг снежной бабы (елки) воспитатель вместе детьми кладет на расстоянии 1 м снежки по числу играющих. Затем дети отходят от нее на расстояние 5 м и образуют круг. По сигналу воспитателя дети на двух ногах прыгают до снежков поднимают их вверх, затем возвращаются прыжками назад и также поднимают над головой снежок. Воспитатель отмечает победителей. Игра повторяется 2—3 раза.</p>
--	--	---	---

Задачи на Февраль (старшая. гр.)

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин., по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную, между предметами, в медленном непрерывном беге
- 1.2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу
- 1.3. Упражнять в перепрыгивании через бруски
- 1.4. Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места
- 1.5. Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.
- 1.6. Упражнять в метании снежков на дальность
- 1.7. Упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.

2. Развивающие:

- 2.1. Развивать силу, ловкость, быстроту, выносливость.

3. Воспитывающие:

- 3.1. Воспитывать самостоятельность, дружелюбное отношение друг к другу и бережное отношение к спортивному инвентарю

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ
 «Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ФЕВРАЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.	Ходьба в колонне по одному бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны. Игра малой подвижности Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах,	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски 3. Забрасывание мячей в корзину 4.«Точный пас» 5.«По дорожке»	Подвижная игра «Охотники и зайцы» Подвижная игра «Мороз-Красный нос».	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!» Построение в шеренгу на лыжах выполнение различных упражнений	Общеразвивающие упражнения с палкой.	Прыжки в длину с места Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом Лазанье «Кто дальше». «Кто быстрее».	Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук. Игра малой подвижности «На следы зайца».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.	Общеразвивающие упражнения на скамейках.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Подлезание под палку 3. Перешагивание через шнур 4.«Точно в круг». 5.«Кто дальше».	Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Ловишки-перебежки»	Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.
4 Н	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье 2. Ходьба по гимнастической	Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Ходьба в колонне по одному с поворотом

Е Д Е Л Я	гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.	на бег ходьба враспынную; построение в колонны.		скамейке 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Отбивания мяча в ходьбе 5.«Гонки санок». 6.«Не попадись». 7.«По мостику».	Подвижная игра «Ловишки парами»	по сигналу воспитателя.
-----------------------	--	--	--	---	------------------------------------	-------------------------

Комплекс утренней гимнастики на февраль (старшая группа)

Февраль.

Первая половина февраля (с мячом)

1. Ходьба и бег враспынную, в колонне по одному, с изменением направления движения.
2. И.п.: ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 – ударить мячом о пол. 2 – поймать мяч, не наклоняясь вперед и не сходя с места.
Повторить 10-12 раз.
3. И.п.: ноги врозь, мяч перед грудью. 1-3 – наклониться вниз-вправо, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги – длительный выдох. 4 – быстро выпрямиться – вдох. Повторить 3-4 раза.
4. И.п.: о.с. мяч на полу. Одной ногой катать мяч, одновременно на другой подпрыгивать на месте. Повторить 3-4 раза.
5. И.п.: сидя мяч зажат между ступнями ног, руки упор сзади. 1-2 – не сдвигая ноги с места, повернуть корпус вправо, левой рукой коснуться пола у правой руки – выдох. 3-4 – и.п. – вдох. То же, в другую сторону. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.
6. И.п.: стоять боком к мячу, руки внизу. 1 – одновременно двумя ногами перепрыгнуть через мяч боком. 2 – то же, в другую сторону.
Повторить 8-10 раз.
7. И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке впереди. Слегка подбрасывая мяч по дуге, перебрасывать его в другую руку. Повторить 8-10 раз.
8. Ходьба в колонне по одному.

Вторая половина февраля (с гимнастической палкой)

1. Ходьба с выполнением заданий на внимание. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки, равновесия.
2. И.п.: ноги на ширине ступни, палка в правой руке впереди вертикально хватом за середину. 1 – отвести прямую руку в сторону. 2 – вперед с перехватом в другую руку. 3-4 – то же, другой рукой. При разведении рук – вдох, при сведении – выдох. Руки разводить шире, держа их на уровне плеч. Повторить 4-5 раз.
3. И.п.: ноги врозь, палка на лопатках. 1 – наклон вправо, 2 – и.п. 3-4 – то же, в другую сторону. Повторить 4 раза в каждую сторону.
4. И.п.: о.с. палка вертикально одним концом на полу, руки ан верхнем конце палки. 1-3 – медленно присесть, разводя колени. 4 – быстро встать. Вариант: на 1 счет – сесть, на 2-4 – медленно встать. Повторить 5-6 раз.
5. И.п.: сидя, палка перед грудью. 1 – наклон вправо, коснуться палкой ступней ног. 2 – и.п. Повторить 5-6 раз.
6. И.п.: сидя, упор сзади, ноги согнуть, палка на полу под коленями. 1-2 – поднимая таз, перенести его через палку и коснуться пола. 3-4 – и.п. Повторить 5-6 раз.
7. И.п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1-2 – поднимая прямые ноги врозь, коснуться концов палки. 3-4 – и.п. Повторить 4-5 раз.
8. И.п.: стоя боком у конца палки, лежащей на полу. Прыжки боком через палку, продвигаясь вперед-назад. Повторить 5-6 раз.
9. Ходьба с выполнением заданий.

Февраль

1 неделя

(зал)

НОД № 37 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
			ОВД

<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.</p> <p>Пособия. Обручи по количеству детей, 6—8 брусков, 2—4 доски, несколько больших мячей (диаметр 20—25 см).</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя ходьба врассыпную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>1. И. п.: основная Стойка, обруч внизу (хват с боков обеими руками). 1-обруч вперед; 2-обруч вверх; 3 обруч вперед; 4 вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>2. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вправо, руки прямые; 3 — обруч вверх; 4 — вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).</p> <p>3. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1-2 - присесть, обруч вынести вперед; 3 - вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п.: сидя на полу, обруч в согнутых руках у груди. 1 — наклон вперед к правой ноге; 2 вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).</p> <p>5. И. п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой (хват за середину). 1—2-согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>6. И. п.: стоя в обруче. Прыжки из обруча и обратно в обруч на двух ногах под счет воспитателя 1—8 в чередовании с ходьбой в обруче (3-4 раза).</p> <p>7. И. п.: обруч в обеих руках внизу (хват с боков). 1 — обруч вперед, правую ногу назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение То же левой ногой (6 раз).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 30 см), руки в стороны (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки - перепрыгивание через бруски (6-8 шт. высотой до 10 см) без паузы (2-3 раза).</p> <p>3. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз).</p> <p>Подвижная игра «Охотники и зайцы» (см. с. 56).</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>6 раз</p>	<p>Воспитатель ставит пособия для выполнения упражнений в равновесии, проверяет их устойчивость. Дети перестраиваются в две колонны и поточным способом выполняют ходьбу вверх и вниз по доске, свободно балансируя руками.</p> <p>Затем дети делятся на две подгруппы. Одна выполняет прыжки на двух ногах через бруски, а вторая друг за другом поточным способом забрасывает мяч в корзину.</p> <p>По сигналу воспитателя дети меняются местами и, после того как воспитатель убедится, что все готовы, приступают к упражнениям.</p>
---	--	---	--

НОД № 38 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.</p> <p>Пособия. Лыжи и санки на полгруппы, несколько клюшек и шайб.</p>	<p>1 часть. Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах, Дети первой подгруппы катают друг друга поочередно на санках и съезжают с горки парами. Предварительно им напоминаются правила: во избежание травм подниматься на горку в том месте, где ребята не спускаются на санках.</p> <p>Вторая подгруппа выстраивается в одну шеренгу и выполняет шаги на лыжах вправо и влево — упражнение «пружинка» (сгибание разгибание колен, как бы приседая); подъем на пологий склон «лесенкой» и спуск в основной стойке. Ходьба по лыжне до 100 м.</p> <p>По сигналу воспитателя дети меняются местами.</p> <p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>1.«Точный пас». Играющие распределяются на пары, в руках у каждого по клюшке и у одного шайба. Дети встают на расстоянии 2—2,5 м один от другого и перебрасывают шайбу плавными, несильными движениями, чтобы она точно попадала на клюшку партнеру.</p> <p>2.«По дорожке». Вторая подгруппа детей под наблюдением воспитателя выполняет скольжение по ледяной дорожке (двум-трем дорожкам), разбежавшись по снегу. Пока один ребенок не сойдет с дорожки, второй не начинает разбега; каждый, выполнивший задание, должен быстро отойти в сторону.</p> <p>Подвижная игра «Мороз-Красный нос».</p> <p>3 часть. Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.</p>	<p>5-6 мин.</p> <p>5-6 мин.</p> <p>3-4 раза 2-4 раза</p>	<p>Следить за техникой выполнения упражнений</p>

Февраль

2 неделя

(зал)

НОД № 39 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания

<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.</p> <p>Пособия. Палки по количеству детей, 4-6 дуг, мячи (диаметр 10-12 см).</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!»</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — поднять палку до груди; 2 — вверх; 3 - к груди; 4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: Основная стойка, палка внизу. 1 - палку вверх; 2 - наклон к правой ноге; 3 - выпрямить палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение То же к левой ноге (6 раз).</p> <p>3. И. п.: основная стойка, палка на плечах. 1 - присесть, спину и голову держать прямо; 2 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>4. И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 - палку вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 - выпрямить палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>5. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2 - прогнуть палку вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>6. И. п.: стоя перед палкой, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг палки вправо (Влево) с поворотами в движении (3—4 раза).</p>	2-3 мин.	<p>Выбирается ловишка, который вместе с детьми бегают по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» все убегают от ловишки и взбираются на предметы (скамейки, кубы и т. д.). Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании подсчитывают количество пойманных и выбирают ловишку. Игра возобновляется.</p>
	<p>Основные виды движений</p>		
	<p>1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) — 8—10 раз.</p>	8-10 раз	
	<p>2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м) — 2—3 раза.</p>	2-3 раза	
	<p>3. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см) 2—3 раза.</p>		
	<p>Подвижная игра «Не оставайся на полу.</p>	2-3 раза	
	<p>3 часть. Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.</p>	3-4 раза	

(улица)

Февраль

2 неделя

НОД № 40 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу (вся группа) на лыжах. выполнение приставных шагов на лыжах вправо и влево; повороты вправо и влево; ходьба по лыжне скользящим шагом за воспитателем (дистанция до 150—200 м), затем самостоятельно под его наблюдением.</p> <p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Кто дальше». На расстоянии 8—9 м от исходной черты воспитатель ставит в одну линию кегли (8—10 шт.). Приглашается первая подгруппа детей (у каждого по три снежка); по сигналу воспитателя они бросают снежки, стараясь метнуть как можно дальше. Воспитатель отмечает детей, у которых бросок получился самый дальний. Затем приглашается вторая подгруппа. 2. «Кто быстрее». Играющие (полгруппы) выстраиваются на исходной черте в шеренгу. По сигналу воспитателя они должны быстро добежать до кубика, повернуться кругом, сделать два прыжка на одной ноге и бегом вернуться на исходную линию. Воспитатель отмечает, кто быстрее всех выполнил задание. Затем приглашается вторая подгруппа детей. <p>3 часть. Игра малой подвижности «Найдем следы зайца».</p>	<p>4-5 мин.</p> <p>15-16 мин</p> <p>2-3 раза</p>	<p>И.М.П.</p> <p>Воспитатель заранее в каком-то месте на участке отмечает следы «зайца» и постепенно подводит к ним детей. Увидевший следы первым считается победителем.</p>

Февраль

3 неделя

(зал)

НОД № 41 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
			ОВД (2)

<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. Пособия. 3—4 гимнастические скамейки, мешочки по количеству детей, несколько палок или резинок для подлезания и перешагивания.</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения на скамейках.</p> <p>1. И. п.: сидя верхом, руки на поясе. 1 — руки в Стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>2. И. п.: сидя верхом, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение — 6 раз.</p> <p>3. И. п.: сидя верхом, руки за голову. 1 — поворот вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п.: стоя лицом к скамейке. 1 — шаг правой ногой на скамейку; 2 — шаг левой ногой на скамейку; 3 — шаг правой со скамейки; 4 — то же левой. Поворот кругом, повторить упражнение (4—5 раз).</p> <p>5. И. п.: лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки. 1—2 — поднять прямые ноги вверх; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>6. И. п.: стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1—8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторить прыжки (3 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой (от плеча) с расстояния 3 м (5 - 6 раз).</p> <p>2. Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см (2 - 3 раза).</p> <p>3. Перешагивание через шнур (высота 40 см) — 2—3 раза. Воспитатель делит детей на 3—4 подгруппы (по количеству мишеней), и после показа и объяснения они приступают к метанию мешочков в цель. Основное внимание уделяется правильному исходному положению (при метании правой рукой правая нога отставлена назад и чуть согнута в колене) и энергичному маху.</p> <p>Затем воспитатель подготавливает пособия для выполнения подлезания и перешагивания. Можно поставить стулья и положить рейки. Через одну ребенок перешагивает, под другую подлезает, и так в чередовании по количеству пособий. Удобно использовать резинки, прикрепляя их за крючки. Предварительно необходимо проверить, чтобы закрепление было прочным.</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка». (см. с. 14).</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>3 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Подлезание выполняется в группировке, не касаясь верхнего края шнура (рейки), а перешагивание попеременно правой и левой ногой, также не задевая за шнур.</p>
---	---	---	--

(улица)

НОД № 42 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
			П.И.

<p>Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.</p> <p>Пособия. 3 обруча.</p>	<p>1 часть. Построение в колонну по одному, перестроение в круг, вокруг снеговика, взявшись за руки. По сигналу воспитателя дети идут сначала медленно, а затем убыстряют движение и переходят на бег. Через 2—3 круга воспитатель останавливает детей и предлагает им изменить направление движения. Ходьба и бег выполняются в другую сторону (можно придумать сюжет — двигаются конькобежцы, лыжники или просто кружатся снежинки).</p> <p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>1.«Точно в круг». Воспитатель кладет три обруча и предлагает детям встать на расстоянии 2—3 м от них, положив снежки у ног (предварительно каждый лепит по три снежка). По сигналу воспитателя они бросают снежки в круг одной рукой снизу. Количество снежков можно увеличить.</p> <p>2.«Кто дальше». Дети выстраиваются в две шеренги. По сигналу воспитателя дети первой шеренги метают по три снежка на дальность. В качестве ориентира можно положить те же обручи на разное расстояние — на 6, 8 и 10 м. Воспитатель отмечает самые дальние три броска. Подходит вторая подгруппа и также выполняет задание.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки-перебежки»</p> <p>3 часть. Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне площадки также проведена черта. Сбоку стоит ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три — беги!» — дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит (осаливает рукой), Прежде чем они успеют пересечь черту. Проводится подсчет пойманных, и перебежка повторяется. После двух трех перебежек выбирается другой ловишка из числа наиболее ловких и быстрых ребят, которые не были пойманы.</p>
---	---	---------------------------------	--

(зал)

Февраль

4 неделя

НОД № 43 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.</p> <p>Пособия. 2 гимнастические скамейки, 2—4 кегли для ориентира, мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы.</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег за воспитателем между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба врассыпную; построение в колонны.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг лево ногой в сторону, руки в стороны; 2 вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1- 3 — пружинисты приседания, руки вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>3. И. п.: Ногина ширине плеч, руки внизу. 1 руки согнуть перед грудью 2 - поворот вправо, руки в стороны; 3 - руки перед грудью; 4 - вернуться в исходное положение То же влево (6—8 раз).</p> <p>4. И. п.: Ноги параллельно, руки на поясе. 1 – поднять прямую правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 сесть справа на правое бедро, руки вперед прямые; 3 - 4 — вернуться в исходное положение то же влево (6—8 раз)</p> <p>6. И. п.: сидя Ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться правой (левой) ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>7. И. п.: Основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на правой и левой ноге под счет Воспитателя 1—8 (3—4 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Лазанье влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (расстояние 6 м) — 2—3 раза.</p> <p>4. Отбивания мяча в ходьбе (баскетбольный вариант мяч большого диаметра) на расстояние 8 м.</p> <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди». (см. с. 36).</p>	<p>1-2 мин.</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>3-4 раз</p> <p>2 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 мин</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Дети делятся на две подгруппы. Первая под наблюдением воспитателя выполняет лазанье по гимнастической стенке. Вторая в это время упражняется в ведении мяча одной рукой от исходной линии до обозначенного места. Упражнение выполняется в колонне поточно, но с таким интервалом между детьми, чтобы они не мешали друг другу (ведение мяча по правой стороне, а возвращение с мячом в руках по левой).</p> <p>После того как дети выполняют лазанье два раза, воспитатель подает сигнал к смене мест. По окончании выполнения заданий в лазанье второй подгруппой воспитатель предлагает детям положить мячи в короб и построиться две шеренги у гимнастических скамеек. Ребята выполняют упражнение в равновесии, затем прыжки (двумя колоннами поточно)</p>

	3 часть. Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.	
--	---	--

(улица)

Февраль

4 неделя

НОД № 44 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному: ходьба с выполнением различных заданий по сигналу воспитателя (попрыгать на двух ногах, как зайцы; помахать крыльями, как птицы; постоять на одной ноге, как аист; покружиться).</p> <p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>1.«Гонки санок». Играющие (первая шеренга) ставят санки на одну линию и садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу воспитателя: «Марш!» — играющие передвигаются на санках до обозначенного места (расстояние 8—10 м), отталкиваясь ногами. Воспитатель отмечает тех, кто быстрее всех достиг линии финиша. Затем соревнуются дети второй шеренги. Игра повторяется 2—3 раза.</p> <p>2.«Не попадись».</p> <p>3.«По мостику». Ходьба по снежному валу, свободно балансируя руками.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки парами»</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 мин</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>ОВД (2)</p> <p>Из снежков выкладывается круг, играющие - стоят за кругом, в центре — ловишки (два-три). Дети впрыгивают на двух ногах круг и выпрыгивают из него по мере приближения ловишек, а те стараются «заморозить» играющих. Через несколько секунд (какие только будут осалены 5—6 детей) игра останавливается, и выбираются новые ловишки из числа ни разу не пойманных.</p>

Задачи на МАРТ (старшая. гр.)

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, с мешочком на голове, по кругу с изменением направления движения и в рассыпную, со сменой темпа движения и в беге в рассыпную между предметами, с перестроением в пары и обратно
- 1.2. Упражнять в прыжках из обруча в обруч, в высоту с разбега
- 1.3. Перебрасывании мяча друг другу
- 1.4. Упражнять в метании мешочков в цель,
- 1.5. В ползании между кеглями.
- 1.6. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе
- 1.7. Упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.
- 1.8. Упражнять детей в беге на скорость;

2. Развивающие:

- 2.1. Развивать ловкость и глазомер.
- 2.2. Развивать быстроту и выносливость

3. Воспитывающие:

- 3.1. Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ
 «Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАРТ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу.	Ходьба в колонне по одному бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны. непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом.	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание мяча друг другу 1. «Пас точно на клюшку». 2. «Проведи — не задень».	Подвижная игра «Пожарные на учении». Подвижная игра «Горелки»	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». игра малой подвижности «Летать — не летает».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.	Общеразвивающие упражнения	1. Прыжок в высоту с разбега 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой 3. Ползание на четвереньках между кеглями 1. «Поймай мяч». 2. «Кто быстрее».	Подвижная игра «Медведи и пчелы». Подвижная игра «Карусель».	Эстафета с мячом Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м,	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки правым (левым) боком 1. «Канатоходец». 2. «Удочка».	Подвижная игра «Ловишки».	Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. Упражнять детей в беге на скорость; повторить	Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. набивными мячами	Общеразвивающие упражнения	1. Метание мешочков горизонтальную цель 2. Подлезание под шнур 3. Ходьба на носках между 1. «Прокати и сбей».	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Подвижная игра Удочка	Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Эстафета с мячом

Я	игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	Упражнение в беге на скорость		2.«Пробеги - не задень».		
---	---	-------------------------------	--	--------------------------	--	--

Комплекс утренней гимнастики на МАРТ (старшая группа) МАРТ.

Первая половина марта (парами)

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом.
2. И.п.: о.с. лицом друг к другу, взявшись за руки. 1 – 2 через стороны руки вверх – вдох. 3-4 – и.п. – выдох. Стоять близко друг к другу. То же, подниматься на носки. То же, из и.п. стоя спиной друг к другу, сидя спиной друг к другу. Повторить 6 раз.
3. И.п.: стоя спиной друг к другу под руки. 1-2 – один ребенок наклоняется вперед, другой прогибается назад. 3-4 – смена движений. Дыхание произвольное. При наклонах голову на грудь не опускать, ноги вверх не поднимать. Повторить 3-4 раза.
4. И.п.: о.с. стоя на коленях, держась за руки. 1 – правую ногу в сторону. 2 –и.п. 3-4 – то же, левую. Повторить 4 раза.
5. И.п.: один ребенок лежит на животе, руки прямые вперед, другой, присев перед ним, держит его за руки. 1-2 –медленно поднимая руки вверх, лежащий ребенок прогибается с помощью партнера. 3-4 – и.п. Сделать несколько раз, затем поменяться местами.
6. И.п.: сидя, ноги согнуты, ступни ног касаются, руки упор сзади. 1-4 – поочередно то сгибать, то выпрямлять ноги. Упражнение делать с силой. То же, приподняв ноги. То же, сходное с велосипедным движением. Повторить 6-8 раз.
7. И.п.: стоя лицом друг к другу, руки вниз. 1-2 – поднимая руки вперед, хлопнуть в ладони партнера обеими руками. 3 – хлопнуть правой рукой. 4 – левой. Опустить руки. То же, в различном темпе, убыстряя его и не опуская рук.
8. И.п.: о.с. Прыжки на одной ноге: пять прыжков в сторону на правой ноге. То же, в другую сторону на левой. Повторить по 3-4 раза.
9. Ходьба в колонне по одному.

Вторая половина марта (без предметов)

1. Ходьба и бег мелкими и широкими шагами. Ходьба и бег с изменением направления по сигналу.
2. И.п.: о.с. руки в «замок» на затылке. 1-2 – выпрямляя руки вверх, потянуться, поднимаясь на носки. 3-4 – и.п. То же, из и.п. сидя.

- Повторить 5-6 раз.
3. И.п.: о.с. 1 – отставляя ногу в сторону, наклон вперед с поворотом и хлопком между ног. 2 – и.п. 3-4 – то же, к другой ноге. При наклоне вперед с поворотом, ноги не сгибать, пятки от пола не отрывать. Повторить 4-5 раз.
4. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 – поднять согнутую в колене ногу. 2 – отвести колено в сторону. 3 – снова колено вперед. 4 – и.п. То же, другой ногой. Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая. То же, из и.п. лежа на спине. Повторить 4-5 раз.
5. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки за головой. 1-2 – наклон вправо – выдох. 3-4 – и.п. – вдох. То же, в другую сторону. При выполнении упражнения наклоняться точно в сторону, голову не опускать. Повторить 4-5 раз.
6. И.п.: лежа на спине. 1 – согнутые в коленях ноги подтянуть к животу. 2 – не выпрямляя положить их вправо на пол, коснуться бедром пола. 3 – то же, влево. 4 – и.п. Повторить 4-5 раз.
7. И.п.: упор стоя на коленях. 1 – поднять правую ногу назад- вверх, посмотреть на нее. 2 – и.п. 3-4 – то же другой ногой. То же, из и.п. лежа на животе. Повторить 3-4 раза.
8. Дыхательная гимнастика.

Март

1 неделя

(зал)

НОД № 45 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в	1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с	2-3 мин.	ОВД

<p>ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>Пособия. Мячи и мешочки с песком по количеству детей, 8—10 обручей, канат.</p>	<p>поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке внизу. 1 — наклон к правой ноге; 2—3 — прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>3. И. п.: стойка на коленях, мяч в обеих руках. 1—2 — садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).</p> <p>4. И. п.: сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять прямые ноги вверх, стараясь не уронить мяч; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—7 раз).</p> <p>5. И. п.: лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1—2 — поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).</p> <p>6. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1 — ударить мячом о пол и поймать двумя руками (8—10 раз подряд).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Подбрасывание мяча вверх и ловля его (5—6 раз подряд).</p> <p>8. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (на счет 1—8), поворот кругом и снова прыжки (повторить 3—4 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6—8 обручей) — 2—3 раза.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя (10-12 раз).</p> <p>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p> <p>3 часть. Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».</p>	<p>6-7 раз</p> <p>5-6раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-7 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>8-10 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>10-12раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Одна подгруппа детей под наблюдением воспитателя выполняет упражнение в равновесии; основное внимание уделяется правильной осанке: голову и спину держать прямо, удерживая мешочек на голове, чтобы он не упал. Вторая подгруппа выполняет прыжки из обруча в обруч; при этом воспитатель указывает на темп упражнения, способ выполнения и на организационные моменты. После выполнения упражнений в равновесии и прыжках дети перестраиваются в две шеренги и встают на расстоянии 3 м одна от другой. Следует показ упражнения воспитателем в паре с ребенком (так, чтобы всем было видно) и даются указания: бросать мяч согнутой в локте рукой от плеча точно в середину между шеренгами ловить после отскока от пола двумя руками, не прижимая его к груди; следить за полетом мяча. По сигналу воспитателя: «Бросили!» — дети перебрасывают мяч, а ловят произвольно. Прежде чем подать команду, воспитатель проверяет правильность исходного положения ног стойка ноги врозь.</p>
--	--	---	--

Март

1 неделя

(улица)

НОД № 46 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
			П.И.

<p>Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость.</p> <p>Пособия. Ключки и шайбы по количеству детей.</p>	<p>1 часть. Построение в колонну по одному; непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу.</p> <p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>1. «Пас точно на клюшку». Дети разбиваются на пары, в руках у каждого по клюшке и у одного шайба. Играющий несильным движением подает шайбу партнеру на клюшку, а он, поймав ее, тем же движением возвращает обратно. Воспитатель следит, чтобы дети не подбрасывали шайбу, как мяч, а передавали ее скользящим движением друг другу, свободно расположившись по всей площадке.</p> <p>2.«Проведи — не задень». Играющие выстраиваются в три-четыре колонны, в руках у каждого клюшка и шайба. Воспитатель дает задание: провести шайбу между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между ними 1 м). По сигналу воспитателя начинают игроки, стоящие в колоннах первыми. Как только они пересекут условную линию и встанут лицом к играющим, в игру вступает следующий игрок. Таким образом надо провести шайбу с одной стороны площадки на другую и встать в свою колонну. Побеждает команда (колонна), правильно и быстро выполнившая задание.</p> <p>Подвижная игра «Горелки,</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному, построение в круг, игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	2 мин.	<p>Играющие встают в две колонны, взявшись за руки впереди — водящий. Дети хором произносят «Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо: Птички летят, Колокольчики звенят! Раз, два, три — беги!» С последним словом стоящие в последней паре опускают руки и бегут в начало колонны — один справа, другой слева от него. Водящий пытается поймать одного из детей, прежде чем он успеет опять взяться за руки со своим партнером. Если водящему удастся это сделать, то он берется за руки с пойманным и они становятся впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигательной активности детей можно построить парами в две-три колонны.</p>
		3-4 мин	
		3-4 мин	
		3-4 раза	
		1 мин.	

НОД № 47 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. Пособия. 2 стойки, шнур, 8 10 кеглей (кубиков), мешочки для метания.</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу. 1—3 — три рынка руками в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, руки вверх. 1 наклон вправо; 2 — наклон влево; 3 — наклон вправо; 4 — вернуться в исходное положение (3—4 раза).</p> <p>3. И. п. : лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять таз, прогнуться; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, одна нога поднята вверх-вперед. Менять положение ног на счет 1 - 4. Затем сделать паузу и повторить еще раз (пятками о пол не ударять, ноги прямые) — 2—3 раза.</p> <p>5. И. п.: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой ноге, коснуться руками носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).</p> <p>6. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на носках сначала в одну сторону, затем в другую под счет воспитателя (по 3—4 раза в каждую сторону).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз.</p> <p>2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча) — 5—6 раз.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между кеглями (2—3 раза).</p> <p>После того как каждый прыгнет не менее 5—6 раз, пособия убираются и дети переходят к метанию мешочков в цель с расстояния 3 м. Цель расположена на высоте 2 м. дети выстраиваются в звенья по количеству мишеней у каждого в руках по два мешочка. После того как все выполнят по два броска, мешочки подбираются, и упражнение повторяется еще 2 раза. Если после выполнения двух упражнений останется резерв времени, воспитатель предлагает ползание на четвереньках между кеглями.</p> <p>Подвижная игра «Медведи и пчелы».</p>	<p>1-2 мин.</p> <p>6-7 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>6 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>6-7 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур (на концах Шнура мешочки с веском). Высота шнура от уровня пола 30 см. Воспитатель на примере одного, наиболее подготовленного ребенка показывает и поясняет упражнение, обращая внимание на разбег и отталкивание от линии, обозначенной шнуром (мелом), нужно оттолкнуться одной ногой, перепрыгнуть через шнур взмахом рук, подтянуть ноги к груди и приземлиться на обе ноги, сохранив равновесие руки вперед. Воспитатель объясняет также детям, что разбег не должен быть большим (3—4 м), а отталкиваться можно правой или левой ногой, кому как удобно. Дети выстраиваются в шеренгу и друг за другом выполняют прыжки. Воспитатель в это время корректирует неточности</p>

	<p>3 часть. Эстафета с мячом (большого диаметра)</p>		<p>или допущенные ошибки, помогая исправлять их при повторном выполнении прыжка.</p>
--	---	--	--

Март

2 неделя

(улица)

НОД № 48 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические
--------	----------------	-----------	--------------

			указания
<p>Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. Пособия. Шнур длинный (или веревка), мячи (диаметр 20—25 см) на треть группы.</p>	<p>1 часть. Построение в Шеренгу, проверка осанки и равнения, объяснение задания. Воспитатель встает впереди колонны и идет вместе с детьми, затем переходит на бег. Через некоторое время (15—20 с) отходит в сторону, предлагая детям продолжать бег (до 2 мин), и внимательно следит за внешними признаками утомления. для некоторых он делает знак рукой к остановке, остальные продолжают. После бега и ходьбы врассыпную перестроение в колонну по одному.</p> <p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>1.«Поймай мяч».</p> <p>2.«Кто быстрее». Играющие выстраиваются в две (три-четыре) колонны у исходной черты. По сигналу воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, выполняют прыжки на правой (левой) ноге до кегли (флажка), расположенной на расстоянии 4 м, Обогнув предмет, они бегут к своей команде, и, как только пересекут черту, упражнение начинает выполнять следующий игрок в колонне. Побеждает команда, быстро выполнившая задание.</p> <p>Подвижная игра «Карусель». Дети образуют круг, держась за шнур правой рукой, и идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и переходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом, произносимым вслух:</p> <p>«Еле, еле, еле, еле Закружились карусели, А потом кругом, кругом, Все бегом, бегом, бегом!»</p> <p>После того как дети пробегут 2—3 круга, воспитатель останавливает их и подает сигнал к изменению направления движения. Играющие поворачиваются кругом и, перехватив шнур другой рукой, продолжают выполнять ходьбу и бег. Затем воспитатель вместе с детьми произносит:</p> <p>«Тише, тише, не спешите! Карусель остановите! Раз-два, раз-два. Вот и кончилась игра!»</p> <p>Движение карусели постепенно замедляется. При словах «Вот и кончилась игра!» дети останавливаются, кладут шнур на землю и расходятся по всей площадке. Игра проводится 2 раза.</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	2 мин.	<p>И.У. 1</p> <p>Дети распределяются на тройки и свободно располагаются по всей площадке. двое детей встают на расстоянии 2—2,5 м один от другого; в руках у одного мяч, третий играющий находится между ними. В тот момент, когда один ребенок перебрасывает мяч другому находящийся между ними должен коснуться мяча рукой.</p> <p>Если это удастся, то он становится на место бросившего мяч, а тот занимает место водящего. Когда ребенок долго не может поймать мяч, он поднимает вверх правую руку, и дети с помощью короткой считалки определяют нового водящего.</p>
		2-3 мин.	
		2-3 мин.	
		3-4 раза	
		1 мин.	

Март

3 неделя

(зал)

НОД № 49 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания

<p>Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге в рассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.</p> <p>Пособия. Обручи по количеству детей, 2 скамейки, кубики, шнуры.</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения: на частые удары бубна (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары широкие шаги; ходьба и бег в рассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.</p> <p>2 часть.. Общеразвивающие упражнения с обручем</p> <p>1. И. п.: основная стойка внутри обруча, руки вдоль туловищ 1 присесть; 2 взять обруч с боков и выпрямиться обруч на линии пояса; 3 - присесть, положить обруч; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 —2 поворот туловища вправо; 3 - 4 вернуться в исходное положение то же влево (6 раз).</p> <p>3. И. п.: основная стойка обруч вертикально на полу, хват обеими руками сверху. 1—2 опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>4. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно обруч в согнутых руках перед собой. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3—4- вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>5. И. п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. согнуть правую ногу в колене, коснуться ободом обруча; 2 - вернуться в исходное положение то же левой ногой (6 раз).</p> <p>6. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки из обруча и в обруч под счет воспитателя (до 20 раз).</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи» (2 раза).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагам, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры, положенные на расстоянии 40 см один от другого (2—3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Ловишки».</p>	<p>2-3 мин.</p>	<p>После пока и объяснения дети перестраиваются из шеренги в колонну по одному и выполняют ползание по скамейке, а затем упражнения в равновесии (со скамейки не спрыгивать, а спокойно сходить). Если пособия позволяют, то можно выполнять двумя колоннами.</p> <p>Вдоль зала с двух сторон воспитатель выкладывает короткие шнуры, и дети двумя колонна ми поточным способом выполняют прыжки через шнуры.</p>
	<p>1 присесть, положить обруч; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p>	<p>6-7раз</p>	
	<p>1 —2 поворот туловища вправо; 3 - 4 вернуться в исходное положение то же влево (6 раз).</p>	<p>6 раз</p>	
	<p>1—2 опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад; 3—4 — вернуться в исходное положение.</p>	<p>6 раз</p>	
	<p>1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3—4- вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p>	<p>6-7 раз</p>	
	<p>1—2 опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад; 3—4 — вернуться в исходное положение.</p>	<p>6 раз</p>	
	<p>Прыжки из обруча и в обруч под счет воспитателя (до 20 раз).</p>	<p>6 раз</p>	
<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи» (2 раза).</p>	<p>2 раза</p>		
<p>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагам, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой (2—3 раза).</p>	<p>2-3 раза</p>		
<p>3. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры, положенные на расстоянии 40 см один от другого (2—3 раза).</p>	<p>2-3 раза</p>		
<p>Подвижная игра «Ловишки».</p>	<p>3-4 раза</p>		
<p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>1 мин.</p>		

(улица)

НОД № 50 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
			И.У. 1

<p>Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. Пособия. Мешочки с песком (3 шт.), длинный шнур, 2—3 мяча (диаметр 20—25 см).</p>	<p>1 часть.. Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м, и так повторить 4 раза.</p> <p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>1.«Канатоходец». Играющие выстраиваются у исходной черты в три колонны. На расстоянии 3 м напротив каждой колонны ставится по одному предмету (кубик, кегля, флажок на подставке).</p> <p>2.«Удочка». Дети становятся по кругу на расстоянии одного-двух шагов. В центре воспитатель, он вращает по кругу шнур, на конце которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка к каждому играющему следует подпрыгнуть на месте, не задев за него. Тот, кто задел за мешочек, делает шаг назад. Воспитатель делает паузу, и выбывшие из игры возвращают в круг. Упражнение повторяется 3-4 раза.</p> <p>3 часть. Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге».</p>	<p>4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>В руках у игроков, стоящих первыми, по одному мешочку с песком. По сигналу воспитателя ребята кладут мешочки на голову, руки в стороны и начинают быстро передвигаться до обозначенного места. Дойдя до линии финиша, берут мешочек в руки и быстро возвращаются к своей команде, передают его следующему игроку и встают в конец своей колонны. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.</p>
--	---	---	--

(зал)

Март

4 неделя

НОД № 51 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. Пособия. По два мешочка на каждого ребенка, 3 обруча, 2 стойки и шнур, 5—6 набивных мячей.</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе; Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег в рассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1—2 - отставить правую ногу назад на носок с одновременным подниманием рук через стороны вверх; 3—4 приставить ногу, опустить руки, вернуться в исходное положение то же другой ногой (5—6 раз).</p> <p>2. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 присесть, спину и голову держать прямо; — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги врозь, руки внизу. 1 — наклон влево, левая рука скользит вниз по ноге; правая, сгибаясь, скользит по телу вверх; 2 - вернуться в исходное положение то же в другую сторону (6—8 раз).</p> <p>4. И. п.: Сидя глубоко на пятках с наклоном вперед, руки впереди, ладони на полу. 1-3 — «скользя» грудью над полом, вначале сгибая, а затем выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах; 4 - сгибая ноги, быстро вернуться в исходное положение (4—5 раз).</p> <p>5. И. п.: лежа на спине, руки за головой прямые. 1 —2 — поднять прямые ноги вперед-вверх, коснуться руками голеней; 3 - 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>6. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — мах правой ногой вперед; 2 — мах назад; 3 — мах вперед; 4 — вернуться в исходное положение то же другой ногой (по 4 раза каждой ногой).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, руки внизу. На счет 1 —8 прыжки на двух ногах вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте (3—4 раза).</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Метание мешочков горизонтальную цель с расстояния 3 м одной рукой снизу (5—6 раз).</p> <p>2. Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева (6 раз)</p> <p>3. Ходьба на носках между набивными мячами 2—3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».</p>	<p>1-2 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>По 4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>ОВД</p> <p>Воспитатель ставит три корзины (кладет обручи), дети рас7 полагаются на расстоянии 3 м от мишени. в руках у каждого по два мешочка. Один мешочек в руках, второй лежит на полу у ног. По сигналу воспитателя (предварительно дается показ упражнения, когда дети стоят в шеренге и все хорошо видно) дети метают мешочки в горизонтальную цель. После того как все бросят, дети подходят, берут мешочки, и упражнение повторяется еще 2 раза.</p> <p>Вдоль зала ставятся две стойки и натягивается шнур на расстоянии 40 см от уровня пола. Первая подгруппа детей подлезает правым и левым боком 3—4 раза подряд, а затем выполняет упражнение в равновесии колонной по одному. Затем подходит вторая подгруппа детей, а первая наблюдает за выполнением и слушает</p>

			указания воспитателя
--	--	--	----------------------

(улица)

Март

4 неделя

НОД № 52 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом. Пособия. Кегли и мячи на полгруппы детей.</p>	<p>I часть. Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги по сигналу воспитателя дети первой шеренги бегут в быстром темпе до обозначенной линии (расстояние 20 м), обратно возвращаются шагом. На исходную линию выходит вторая группа детей и по сигналу выполняет такое же задание. Упражнение в беге на скорость повторяется 2—3 раза.</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <p>1.«Прокати и сбей». На расстоянии 5 м от исходной линии воспитатель ставит кегли по количеству играющих дети делятся на две подгруппы. выстраивается первая подгруппа, в руках у детей по одному большому мячу. По сигналу воспитателя ребята прокатывают его в прямом направлении, стараясь сбить кеглю. Дети, стоящие на противоположной стороне, подхватывают мячи и переходят на место тех, кто выполнил упражнение, т. е. меняются местами. Упражнение повторяется 2—3 раза.</p> <p>2.«Пробеги - не задень». Воспитатель ставит кегли в одну линию на расстоянии 40 см одну от другой. Дети строятся в колонну по одному и пробегают между кеглями, стараясь не задеть их. Упражнение повторяется 2—3 раза. Ведущих колонны можно заменят при каждом повторении.</p> <p>Подвижная игра Удочка</p> <p>III часть. Эстафета с мячом.</p>	<p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>Следить за техникой выполнения упражнений</p>

Задачи на АПРЕЛЬ (старшая. гр.)

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, между предметами, в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную, в непрерывном беге, в беге на скорость
- 1.2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке
- 1.3. Упражнять в прыжках на двух ногах, повторить игровые упражнения с прыжками
- 1.4. Упражнять в метании в вертикальную цель, повторить игровые упражнения с мячом

2. Развивающие:

- 2.1. Развивать силу, ловкость, быстроту, координацию движений. глазомер

3. Воспитывающие:

- 3.1. Доброжелательное отношение друг к другу, чувство взаимовыручки.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ
 «Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Апрель						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Метание в вертикальную цель Игровые Упражнения. 1. «Ловишки-перебежки» 2. «Стой». 3. «Передача мяча в колонне».	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!» Ходьба в колонне по одному за командой победителей.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Упражнять детей в непрерывном беге, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами	Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку 2. Прокатывание обруча друг другу 3. Пролезание в обруч 1. «Пройди — не задень» 2. «Догони обруч». 3. «Перебрось и поймай»	Подвижная игра Ловишки-перебежки. Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Кто ушел?».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, с бегом.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики скамейке на носках	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание по полу 3. Ходьба по гимнастической скамейке 1. «Кто быстрее». 2. «Мяч в кругу».	Подвижная игра «Удочка» Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье по гимнастической стенке 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Ходьба по канату 1.«Сбей кеглю». 2.«Пробеги — не задень».	Подвижная игра «Карусель». Подвижная игра «С кочки на кочку»	Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».

Комплекс утренней гимнастики на АПРЕЛЬ (старшая группа)

АПРЕЛЬ.

Первая половина апреля (со скакалкой)

1. Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через шнуры.
2. И.п.: о.с. вдвое сложенная скакалка в опущенных руках. 1 – руки с натянутой скакалкой к груди. 2 – руки вверх. 3 – к груди. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз.
3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки со скакалкой за спиной. 1-3 – пружинящий поворот в сторону – выдох. 4 – и.п. – вдох. То же, в другую сторону. Повторить 4-5 раз в каждую сторону.
4. И.п.: о.с. руки со скакалкой внизу. 1 – присесть, разводя колени, руки вверх. 2 – и.п. Повторить 6-8 раз.
5. И.п.: ноги на ширине плеч, стоя на скакалке, концы скакалки в опущенных руках. 1 – резкий наклон вперед, отводя руки назад-вверх. 2 – и.п. Наклоняясь, делать выдох, выпрямляясь – вдох. Повторить 6-8 раз.
6. И.п.: ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдвое, в опущенных руках. 1-2 – перенести одну ногу через натянутую скакалку. 3-4 – обратное движение – и.п. То же, другой ногой. Повторить 3-4 раза каждой ногой. Дыхание произвольное.
7. И.п.: о.с. скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-2 – поднимая прямые руки вверх, опустить их за спиной. 3-4 – обратное движение. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.
8. И.п.: ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдвое, в одной руке. Вращая скакалку параллельно полу, перепрыгивать через нее.
9. Ходьба с выполнением заданий руками.

Вторая половина апреля (с мячом)

1. Ходьба и бег в среднем темпе, между предметами, с выполнением заданий («Аист», «Зайки», «Паучки», «Обезьянки»)
2. И.п.: ноги на ширине ступни, руки с мячом на уровне пояса. 1 – подбросить мяч вверх. 2 – пропуская его через сомкнутые в кольцо руки, дать отскочить от пола, поймать его. Дыхание произвольное. Повторить 10-12 раз.

3. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1-3 – наклон вперед, постучать мячом о пол между ног подальше – выдох. 4 – и.п. – вдох. Ноги при наклоне не сгибать. Повторить 5-6 раз.
4. И.п.: о.с. руки вверх. 1-2 – опустить мяч на поднятое правое (левое) колено ноги – выдох. 3-4 – и.п. – вдох. Повторить 4-5 раз.
5. И.п.: сидя скрестно, мяч впереди на полу. 1-4 – перебирая руками, катить мяч вокруг себя то в одну, то в другую сторону. Повторить 4-5 раз.
6. И.п.: сидя, упор сзади, мяч зажат между ступнями ног. 1-2 – поднять мяч прямыми ногами вверх – выдох. 3-4 – вернуться в и.п. – вдох. Повторить 4-5 раз.
7. И.п.: ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу. 1 – подбросить мяч вверх. 2 – поймать двумя руками, предварительно сделав хлопок за спиной. Повторить 10 раз.
8. Ходьба в колонне по одному.

Апрель

1 неделя

(зал)

НОД № 53 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
		2-3 мин.	

<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.</p> <p>Пособия. 2 гимнастические скамейки, 6—8 обручей, мешочки на полгруппы.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии 30—40 см один от другого).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, руки вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1—2 — глубоко присесть, колени обхватить руками, голову опустить; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>4. И. п.: стоя на колёнях, руки на поясе. 1 — поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).</p> <p>5.И. п.: стоя в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 — выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (4—5 раз).</p> <p>6. И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1 - 2 — прогнуться, руки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч (6—8 шт.) на правой и левой ноге (2—3 раза).</p> <p>3. Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой (5—6 раз).</p> <p>Подвижная игра «Медведи и пчелы».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!»</p>	<p>6-7 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза 5-6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>Вначале дети метают в вертикальную цель правой и левой рукой способом от плеча. Упражнения в равновесии и прыжках выполняются поточным способом двумя-тремя колоннами (в зависимости от количества пособий).</p>
---	---	---	---

Апрель

1 неделя

(улица)

НОД № 54 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания

<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.</p> <p>По со б и я. Один малый мяч (диаметр 6—8 см), 3 мяча большого диаметра.</p>	<p>1 часть. Построение в колонну. Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании: 10 м—ходьба и 20 м—бег (2 раза).</p> <p>II часть. Игровые Упражнения.</p>	2 раза	<p>Следить за техникой выполнения игровых упражнений</p>
	<p>1.«Ловишки-перебежки» (см. с. 48).</p>	2-3 раза	
	<p>2.«Стой». Играющие образуют круг, в центре которого стоит Водящий, в руках у него малый мяч. Он подбрасывает мяч вверх и произносит имя кого-либо из детей. Ребенок, которого назвали, бежит за мячом, а остальные разбегаются в разные стороны. Как только названный ребенок поймает мяч, он громко произносит:</p> <p>«Стой!» Все играющие должны остановиться на том месте, где их застала команда. Водящий старается попасть в игрока, находящегося ближе к нему. Если водящий промахнется, то он снова бежит за мячом, а все играющие разбегаются взяв мяч, водящий опять подает команду: «Стой!» — и старается попасть в кого-либо. Осаленный становится новым водящим, и игра продолжается.</p>	2-3 раза	
	<p>3.«Передача мяча в колонне». Играющие выстраиваются в три колонны, в руках у первых игроков по одному большому мячу. По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч назад двумя руками над головой. Как только последний игрок в колонне получает мяч, он бежит вперед колонны и также передает мяч, и так до тех пор, пока впереди не окажется ведущий колонны. Побеждает колонна, дети которой быстро и правильно выполнили задание.</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному за командой победителей.</p>	3-4 мин	
		1-2 мин.	

НОД № 55 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.</p> <p>Пособия. Скакалки по количеству детей, 8—10 кубиков, обручи с широким ободом на полгруппы.</p>	<p>I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.</p> <p>1. Н. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу.</p> <p>1 — правую ногу на носок, скакалку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>2. Н. п.: ноги врозь, скакалка внизу. 1 — скакалку вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>3. И. п.: сидя ноги врозь, скакалка вверху. 1—2 — наклониться, положить скакалку на носки ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>4. И. п.: стоя на коленях, скакалка внизу. 1—2 — сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).</p> <p>5. И. п.: лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, выпрямить руки вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>6. И. п.: основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на Полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом (8—10 раз).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд (3—4 раза).</p> <p>2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах (4—5 раз).</p> <p>3. Пролезание в обруч (4—5 раз).</p> <p>(3) После этого дети выполняют пролезание в обруч. Одна шеренга детей держит обручи, другая пролезает в них три раза подряд, стараясь не задеть за верхний край обода; затем они меняются местами.</p> <p>Подвижная игра Ловишки-перебежки.</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>1-2 мин.</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p>	<p>(1) Дети расходятся по всему залу на такое расстояние, чтобы не мешать друг другу и не нанести травму. Воспитатель на примере наиболее подготовленного ребенка показывает, как следует вращать скакалку вперед и перепрыгивать через нее в тот момент, когда она находится внизу и касается пола.</p> <p>Прыжки выполняются на двух ногах (фронтальным способом). Через некоторое время воспитатель останавливает детей, делает паузу. Прыжки показывают только те дети, у которых они наиболее удачно получаются.</p> <p>(2) Дети встают на расстоянии 3 м и прокатывают обручи друг другу, обруч следует поставить вертикально и, придерживая</p>

			его сверху левой рукой, оттолкнуть правой, послан вперед по прямой навстречу своему товарищу.
--	--	--	--

(улица)

Апрель

2 неделя

НОД № 56 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)
Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в непрерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p> <p>Пособия. Обручи по количеству детей, мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы, 2—3 флажка (или кубика).</p>	<p>I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами.</p> <p>II часть. Игровые упражнения.</p> <p>1.«Пройди — не задень». Ходьба на носочках, руки за головой между кеглями (8—10 шт.), поставленными на расстоянии 30 см одна от другой в один ряд.</p> <p>2.«Догони обруч». Дети выстраиваются на исходную линию в две шеренги, в руках у каждого по одному обручу. По сигналу воспитателя дети первой шеренги, подталкивая обруч одной рукой, перебегают на другую сторону площадки, берут обруч в руки и становятся лицом ко второй шеренге. Задание выполняет следующая подгруппа. Воспитатель отмечает тех детей, кто не уронил обруч и быстро достиг линии финиша.</p> <p>3.«Перебрось и поймай». Дети распределяются на пары, в руках у одного из играющих мяч (диаметр 20 см). Свободно расположившись, дети перебрасывают его друг другу двумя руками от груди и ловят, не прижимая к туловищу (баскетбольный вариант).</p> <p>Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Кто ушел?».</p>	<p>2 мин</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 мин.</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>Следить за техникой выполнения игровых упражнений</p>

Апрель

3 неделя

(зал)

НОД № 57 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания

<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.</p> <p>Пособия. Мячи по количеству детей, 2. гимнастические скамейки, по два мешочка на каждого ребенка, 10—12 кубиков.</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики (по одной стороне кубики положены на расстоянии 40 см один от другого, по другой—на 70—80 см).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1— руки в стороны; 2 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед, положить мяч на пол между ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой (7—8 раз).</p> <p>3.. И. п.: стойка на коленях, мяч в правой руке. 1—3 прокатить мяч вокруг туловища; 4 — взять мяч левой рукой. То же другой рукой (по 4 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке внизу. 1 — присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — встать, вернуться в исходное положение (6—7 раз)..</p> <p>5. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — руки за спину, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же другой рукой (6—8 раз).</p> <p>6. И. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. Подбрасывание мяча вверх (подряд 3—4 раза), пауза и вновь броски (3—4 раза).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки подсчет воспитателя 1—8: ноги врозь, ноги скрестно, пауза и снова прыжки (повторить 3—4 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м одной рукой (правой и левой) способом от плеча (5—6 раз).</p> <p>2. Ползание по полу с последующим реползанием через скамейку (2—3 раза).</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову (2 - 3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Удочка»</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>6-7 раз</p> <p>7-8 раз</p> <p>По 4раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>Воспитатель показывает упражнение, обращает внимание на энергичный замах, точность попадания в цель при правильном исходном положении ног и туловища. После того как все дети выполнят по два броска, подается сигнал к сбору мешочков первым звеном, затем вторым и третьим.</p> <p>Воспитатель ставит поперек зала две гимнастические скамейки на расстоянии 4 м одну от другой. Дети шеренгами выполняют ползание на четвереньках по прямой до скамейки, затем реползание через нее, снова ползание до следующей скамейки и опять реползание. После того как обе шеренги детей выполнят упражнение 2 раза, подается команда к построению в две колонны и выполнению упражнения в равновесии.</p>
--	---	---	--

Апрель

3 неделя

(улица)

НОД № 58 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания

<p>Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками в с бегом.</p> <p>Пособия. 3—6 мячей (диаметр 20—25 см), 3 обруча.</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в две (три) шеренги. Воспитатель дает указание: как можно быстрее перебежать с одной стороны площадки на другую до обозначенной линии. Ориентиры (кубики, кегли или просто шнур) ставятся на два-три метра дальше линии, до которой следует добежать, чтобы дети не замедляли движения раньше пересечения линии финиша. Расстояние для перебежки составляет 20 м.</p> <p>После двух-трех перебежек ходьба в колонне.</p> <p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>1.«Кто быстрее». Играющие строятся в три колонны. По сигналу воспитателя игроки, стоящие первыми, выполняют прыжки на двух ногах до своего обруча, в котором находится мяч, берут его и возвращаются бегом к своей команде. Второй игрок с мячом в руках прыгает на двух ногах до обруча, кладет его и возвращается бегом назад. Как только он пересечет обозначенную линию, прыжки начинает следующий игрок и т. д. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание. Воспитатель заранее в зависимости от количества играющих просчитывает и объявляет, где должен оказаться мяч: в руках у играющих или в обруче.</p> <p>2.«Мяч в кругу». Играющие разбиваются на несколько групп по 5—6 человек и строятся в круги. В центре круга водящий, у него перед ногами большой мяч (диаметр 25 см). Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (вас ногой); каждый на несколько секунд задерживает его, принимая ногой, и снова посылает водящему.</p> <p>Подвижная игра «Горелки»</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 мин</p> <p>2-3 раза 1-2 мин.</p>	<p>Следить за техникой выполнения игровых упражнений</p>
--	--	---	--

НОД № 59 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>Пособия. Большой шнур, скакалки на полгруппы.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1—2 — сжать кисти в кулаки, руки согнуть к плечам; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — подняться на носки, руки вверх, потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>3. И. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — поворот туловища вправо; 3 — прямо; 4 — вернуться в исходное положение (по 3—4 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п.: пятки и носки вместе, руки вверх. 1—2 — глубоко присесть, руки за голову, локти свести вперед, голову наклонить; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>5. И. п.: стоя на коленях, руки опущены. 1 — правую ногу в сторону на носок, руки на пояс; 2—3 — наклон вправо; 4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой, наклон влево (6—8 раз).</p> <p>6. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять обе прямые ноги вверх-вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, руки внизу. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте со свободным взмахом рук. Выполняются под счет воспитателя (4—5 раз).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8—10 м) — 3—4 раза.</p> <p>3. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе — 2-3 раза.</p>	<p>1 мин.</p> <p>6-7 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>ОВД</p> <p>Дети делятся на две подгруппы. Первая под наблюдением воспитателя выполняет влезание на гимнастическую стенку одноименным способом, при котором движение совершается правой рукой и правой ногой, затем аналогично левой ногой и левой рукой и т. д. до верха, не пропуская реек. Затем передвижение вправо по четвертой рейке и спуск вниз.</p> <p>После этого дети выполняют упражнение в равновесии — ходьбе по шнуру в медленном темпе.</p>

	<p>Вторая подгруппа упражняется в прыжках через короткую скакалку. Предварительно воспитатель дает указание, по какой стороне выполнять прыжки, а с какой стороны возвращаться шагом на исходную линию. По сигналу воспитателя дети меняются местами.</p> <p>Подвижная игра «Карусель».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».</p>	<p>2-3 раза</p> <p>1-2 раза</p>
--	--	---------------------------------

Апрель

4 неделя

(улица)

НОД № 60 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические
--------	----------------	-----------	--------------

			указания
<p>Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.</p> <p>Пособия. Мячи и кегли на полгруппы, 12—16 обручей.</p>	<p>1 часть. Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места (повторит 2—3 раза).</p>	2-3 раза	<p>Следить за техникой выполнения игровых упражнений</p>
	<p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>1.«Сбей кеглю». Играющие становятся в одну шеренгу на исходную линию, на расстоянии 4 м ставятся кегли по числу детей. дается задание: сбить кеглю, прокатывая мяч вперед энергичным движением обеих рук. Воспитатель отмечает детей, которые справились с заданием. На исходную линию выходит рая подгруппа и повторяет то же упражнение (2—3 раза).</p>	2-3 раза	
	<p>2.«Пробеги — не задень». Воспитатель ставит кегли в один ряд на расстоянии 30 см одну от другой. дается задание: пробежать не задев за них. Выполняется в колонне по одному двумя командами 2—3 раза.</p>	2-3 раза	
	<p>Подвижная игра «С кочки на кочку». Воспитатель выкладывает в шахматном порядке плоские обручи (6—8 шт. в две линии).</p> <p>Играющие выстраиваются в две колонны. По сигналу воспитателя первые игроки начинают перепрыгивать на двух ногах из обруча в обруч. Как только первый игрок прыгнет из последнего обруча, прыжки начинает второй игрок колонны и т. д. Побеждает команда быстро и правильно (не оступившись ни разу) перебравшаяся на другой берег. Игра повторяется 2—3 раза.</p>	2-3 раза	
	<p>3 часть. Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».</p>	1-2 мин	

Задачи на МАЙ (старшая. гр.)

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, парами с поворотом в другую сторону;
одному с перешагиванием через предметы; в рассыпную между предметами, не задевая их; с замедлением и ускорением темпа движения.
- 1.2. Упражнять в прыжках в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; прыжок в длину с разбега; прыжки между кеглями. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
- 1.3. Отрабатывать навыки бросания мяча о стену, упражнять в перебрасывании мяча друг другу, упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя;
- 1.4. Упражнять в пролезании в обруч и равновесии, закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе;
- 1.5. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе
- 1.6. Упражнять детей в беге на скорость;

2. Развивающие:

- 2.1. Развивать ловкость и глазомер.
- 2.2. Развивать быстроту и выносливость

3. Воспитывающие:

- 3.1. Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр и при проведении ОРУ

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ
 «Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАЙ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Бросание мяча 4. «Проведи мяч». 5. «Пас друг другу». 6. «Отбей волан»	Подвижная игра Мышеловка. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Игра «Что изменилось?». Ходьба в колонне по одному.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры ; ходьба и бег в рассыпную, бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой).	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1. Прыжки в длину с разбега 2. Перебрасывание мяча 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» 4. «Прокати — не урони». 5. «Кто быстрее». 6. «Забрось в кольцо».	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «На и промолчи». Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег в рассыпную. скамейке боком приставным шагом	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя 2. Лазанье - пролезание в обруч правым 3. Ходьба по гимнастической	Подвижная игра «Пожарные на учении» Подвижная игра «Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности или эстафета с мячом.

4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны» кеглями	Общеразвивающие упражнения с кольцом	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 3. Прыжки на двух ногах между «Сделай фигуру!» «Мяч водящему». «Кто быстрее»	Подвижная игра «Караси и щука». Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Ходьба в колонне одному за самым ловким игроком - Щукой. Ходьба в колонне одному.
---------------------------------	---	--	--------------------------------------	--	--	--

Комплекс утренней гимнастики на МАЙ (старшая группа) МАЙ.

Первая половина мая (без предметов)

1. Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.
2. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 – отводить руки назад до сведения лопаток – вдох. 2 – и.п. – выдох. Плечи не поднимать. То же, из и.п. руки вниз. Повторить 6-8 раз.
3. И.п.: лежа на правом боку, правая рука над головой. 1-2 – левую ногу назад, левую руку вперед. 3-4 – и.п. Сделать упражнение 3-4 раза, затем лечь на другой бок. Вариант: упражнение делать на каждый счет.
4. И.п.: ноги на ширине ступни, руки на пояс. 1 – присесть, колени вперед. 2 – опуститься на колени. 3 – снова принять положение присед. 4 – и.п. Голову не опускать. Повторить 5-6 раз.
5. И.п.: лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. 1-2 – не отрывая ног от пола, повернуться на левый бок, правой ладонью коснуться левой ладони. 3-4 – и.п. То же, в другую сторону. Ноги не сгибать. Повторить 5-6 раз.
6. И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади. 1 – поднять правую ногу, носок оттянуть. 2 – и.п. 3-4 – то же, другой ногой. То же, поднимать одновременно обе ноги из и.п. лежа на спине. Повторить 6 раз.
7. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-2 – наклон вправо, руки вверх. 3-4 – и.п. То же, в другую сторону. Наклоняться точно в сторону, голову держать прямо. Повторить 5 раз.
8. Подпрыгивать на правой ноге, поворачиваться каждый раз вправо. То же, вращаясь влево. Повторить по 3-4 раза, чередуя с ходьбой на месте.
9. Дыхательная гимнастика.

Вторая половина мая (со скакалкой)

1. Ходьба и бег врассыпную, между предметами, парами с поворотом в другую сторону.
2. И.п.: о.с. скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – руки вверх, посмотреть на руки. 2 – скакалку на лопатки за спину. 3 – руки вверх. 4 – и.п. Повторить 5-6 раз.
3. И.п.: ноги слегка расставлены, сложенная скакалка в прямых руках за спиной. 1-2 – наклон вперед, прогибаясь в спине, руки назад-вверх. 3-4 – и.п. Повторить 6 раз. Голову не опускать.
4. И.п.: стоя на коленях, руки со скакалкой вверх. 1 – сесть на пятки, одновременно руки опустить за плечи. 2 – и.п. Повторить 5-6 раз.
5. И.п.: лежа на животе, скакалка, сложенная вдвое, в прямых руках. 1-3 – прогибаясь назад, поднять скакалку вверх. 4 – и.п. Повторить 5-6 раз.
6. И.п.: сидя, ноги прямые вместе, скакалка, сложенная вдвое, за головой. 1 – наклон вперед, коснуться скакалкой носков ног. 2 – и.п. при наклоне выдох, при выпрямлении – вдох. Повторить 6-8 раз.
7. И.п.: стать боком к лежащей на полу скакалке. Прыжки на двух ногах через скакалку, чередуя с ходьбой.
8. Ходьба в колонне по одному.

неделя (зал)

Май

1

НОД № 61 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания

<p>Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.</p> <p>Пособия. 2 гимнастические скамейки, 4—5 набивных мячей, малые мячи на полгруппы.</p>	<p>1 часть. Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1—2 — глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 - наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4—вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).</p> <p>4. И. п.: упор стоя на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>5. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — поднять левую прямую ногу вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. Так же под правой ногой (8 раз).</p> <p>6. И. п.: стойка с сомкнутыми ногами, руки на поясе. На счет 1—8 прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова прыжки под счет воспитателя (повторить 3-4 раза).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, руки за головой. 1 — отставить правую ногу назад на носок, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза).</p> <p>3. Бросание мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками (8—10 раз).</p> <p>Подвижная игра Мышеловка.</p> <p>3 часть. Игра «Что изменилось?».</p>	<p>1-2 мин.</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>8 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>8раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>6-8 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>8-10раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>Дети делятся на две подгруппы. Одна выполняет упражнение в равновесии, другая основное внимание воспитатель уделяет сохранению устойчивого равновесия, высокому подниманию колен; носок оттянут, голову и спину держать прямо. Вторая подгруппа детей выполняет упражнения с мячом, бросая мяч о стену. После того как первая подгруппа выполнит задание в равновесии 2—3 раза, дети меняются местами.</p> <p>Прыжки на двух ногах дети выполняют поточным способом в две колонны. Возвращаются в свою колонну с внешней стороны шагом.</p>
---	--	---	--

Май

1

неделя (улица)

НОД № 62 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания

<p>Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.</p> <p>Пособия. 10—12 кеглей, мячи на полгруппы, ракетки и воланы для игры в бадминтон.</p>	<p>I часть. Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).</p> <p>II часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Проведи мяч». Воспитатель ставит в два ряда кегли (5—6 шт.), расстояние между ними 1,5 м. дается задание: провести мяч ногами с таким расчетом, чтобы не отпускать его от себя далеко. Дети распределяются на две команды и выполняют упражнение в среднем темпе.</p> <p>«Пас друг другу». Одна подгруппа детей распределяется на пары и перекатывает мяч друг другу, отбивая его поочередно то правой, то левой ногой (расстояние между играющими 1,5—2 м).</p> <p>«Отбей волан». Вторая подгруппа также распределяется на пары, в руках у каждого по одной ракетке и один волан на двоих. дети отбивают волан друг другу, стараясь, чтобы он как можно дольше находился в воздухе.</p> <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>1,5 мин.</p> <p>6-8 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>Следить за техникой выполнения упражнений</p>
--	---	--	--

НОД № 63 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
			ОВД

<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.</p> <p>Пособия. По два флажка на каждого ребенка, шнуры, мячи на пол группы детей.</p>	<p>I часть. Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег враспынную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — правую руку вверх, левую в сторону; 2 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (5—6 раз).</p> <p>2. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны шаг правой ногой вперед; 2 — вернуться в исходное положение То же левой ногой (5—6 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1—2 — присесть флажки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п.: стоя на коленях, флажки у плеч. 1 — поворот вправо рука прямая с флажком вправо; 2 — вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).</p> <p>5. И. п.: сидя ноги врозь, флажки у плеч. 1 — наклониться, коснуться палочками носков ног; 2 — вернуться в исходное положении (5—6 раз).</p> <p>6. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять правую (левую) прямую ногу, флажки назад, руки прямые; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, флажки внизу — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком вернуться в исходное положение (8 прыжков), повторить 2—3 раза. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе. Перед детьми можно поставить наиболее подготовленного ребенка.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки в длину с разбега (5—6 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз).</p> <p>3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (расстояние 5 м) — 2 раза.</p> <p>После выполнения прыжков в длину с разбега по сигналу воспитателя дети перестраивают в две шеренги и начинают переброску мячей двумя руками от груди, а затем переходят к выполнению задания в ползании на четвереньках.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	<p>1-2 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>браз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>8-10 раз 2 раза</p> <p>3-4 раза 2-3 раза</p>	<p>Прыжки в длину выполняются способом согнув ноги, используя энергичный разбег — 5—6 м. Воспитатель обращает внимание детей на ускорение перед прыжком, а также на отталкивание в определенном месте так, чтобы толчок пришелся на ногу, которой ребенку удобнее оттолкнуться при выполнении прыжка. В полете обе ноги сгибаются в коленях и подтягиваются к груди (поэтому и название прыжка — «согнув ноги»), приземление осуществляется также на обе ноги с выносом рук вперед. Разбег по резиновой дорожке, приземление обязательно на мат.</p>
---	---	---	--

--	--	--

Май

2

неделя (улица)

НОД № 64 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания

<p>упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.</p> <p>Пособия. Обручи на полгруппы детей, большие мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей.</p>	<p>I часть. Построение в колонну; бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой).</p> <p>II часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Прокати — не урони». Играющие распределяются на две подгруппы: первая выходит на линию старта и по сигналу воспитателя, подталкивая обруч рукой, перебегает на другую сторону площадки за обозначенную линию. Воспитатель отмечает самых быстрых и ловких игроков, затем упражнение выполняет вторая подгруппа детей. Упражнение повторяется 2—3 раза.</p> <p>«Кто быстрее». Играющие встают в две колонны парами. дается задание: прыжками преодолеть дистанцию в 4 м, держась за руки (парами). По сигналу воспитателя упражнение начинают игроки, стоящие первыми в колонне. Отмечается пара, быстрее выполнившая задание. Затем подается сигнал вторым парам в колоннах и т. д.</p> <p>«Забрось в кольцо». Дети располагаются двумя колоннами на расстоянии 1,5 м от кольца и по сигналу воспитателя забрасывают в него мяч двумя руками от груди, а затем встают в конец своей колонны.</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2 мин.</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>Следить за техникой выполнения упражнений</p>
---	--	---	--

НОД № 65 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.</p> <p>Пособия. Малые мячи по количеству детей, 2 скамейки, кубики или кегли (8—10 шт.), обручи.</p>	<p>I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег враспынную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — прогнуться, подняться на носки, руки через стороны вверх; 3—4 — переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки вверх; 2 — наклониться, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; 3 — выпрямиться, руки вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (6—8 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — поворот туловища вправо, ударить мячом о пол около правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же с поворотом в левую сторону (4—6 раз).</p> <p>4. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу. 1 — подбросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши; 2 — вставая, поймать мяч двумя руками (4—5 раз).</p> <p>5. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — наклон туловища вперед, переложить мяч в левую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же в правую руку (6 раз).</p> <p>6. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на счет 1—3, на счет 4 подпрыгнуть повыше в чередовании с ходьбой на месте (повторить 4—5 раз под счет воспитателя).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя (8—10 раз).</p> <p>2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком (5—6 раз).</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.</p> <p>Подвижная игра «Пожарные на учении»</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>Упражнение в бросании мяча о пол и его ловле проводится после выполнения общеразвивающих упражнений в том же построении. Затем по сигналу воспитателя дети кладут мячи в определенное место и перестраиваются в две колонны. После показа и объяснения они выполняют пролезание в обруч в плотной группировке не касаясь верхнего края обода, а затем упражнение в равновесии</p>

Май

3

неделя (улица)

НОД № 66 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания

<p>Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Пособия. Мячи на полгруппы детей, 6—8 брусков, 6—8 обручей.</p>	<p>1 часть. Построение в колонну; ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через бруски (высота 10 см); перестроение в две шеренги; ходьба и бег на скорость (дистанция 20 м). По сигналу воспитателя перебегают первая подгруппа детей, обратно возвращается шагом, для выполнения бегового упражнения приглашается вторая подгруппа (2—3 раза).</p> <p>2 часть. Игровые упражнения Дети распределяются на две подгруппы. Первая выполняет бросание мяча о землю в ходьбе ловлю его одной рукой (расстояние 8 м); вторая под наблюдением воспитателя прыгает из обруча в обруч, положенные в шахматном порядке (прыжок без паузы вправо и влево). По сигналу воспитателя дети меняются местами.</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности или эстафета с мячом.</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>8-10 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>Следить за техникой выполнения упражнений</p>
---	---	---	--

НОД № 67 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.</p> <p>Пособия. 2 гимнастические скамейки, кегли и набивные мячи (по 12 шт.), по одному кольцу на каждого ребенка.</p>	<p>I часть. Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи. 1—2 — повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом; 3—4 — вернуться в исходное положение — 5—6 раз.</p> <p>2. И. п.: основная стойка, кольцо в обеих руках внизу хватом двумя руками за середину снаружи. 1 — присесть, кольцо вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить кольцо в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (6—8 раз).</p> <p>4. И. п.: ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу. 1 — поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; 2 опустить ногу, вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз).</p> <p>5. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи. 1 — прямые руки вперед; 2 — наклониться, коснуться кольцом пола; 3 — выпрямиться, кольцо вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>6. И. п.: основная стойка, Рис. кольцо на голове, руки на поясе. 1 — правую ногу В Сторону; 2 — приставить левую ногу; 3 — левую ногу в сторону; 4 - приставить правую ногу (6—7 раз).</p> <p>7. И. п.: кольцо на полу, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг кольца вправо (на счет 1—4) и влево (на счет 5—8) — 3—4 раза.</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) 2—3 раза.</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Караси и щука». Один ребенок выбирается Щукой, остальные играющие делятся на две группы. Одна из них образует круг - это камешки, другая - караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга.</p> <p>По сигналу воспитателя: «Щука!» — она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой Щукой.</p> <p>По окончании игры, которая повторяется 3—4 раза, воспитатель отмечает водящего, поймавшего больше всего карасей.</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой.</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 мин</p>	<p>Воспитатель ставит параллельно одна другой две скамейки, вдоль них (в две линии) кладет набивные мячи. Вначале дети выполняют упражнение в ползании по гимнастической скамейке, затем упражнение в равновесии в медленном темпе, обходят пособия с внешней стороны и встают в конец своей колонны.</p> <p>После того как ребята выполнят оба задания, пособия убираются и ставятся в две линии кегли на расстоянии 50 см одна от другой. Двумя колоннами поточно дети прыгают на двух ногах между кеглями, возвращаются с внешней стороны и встают в конец своей колонны</p>

Май

4

неделя (улица)

НОД № 68 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
		2-3 мин.	Следить за техникой выполнения упражнения

<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.</p> <p>Пособия. 3—4 мяча (диаметр 20—25 см), 3—4 обруча и мелкие предметы по количеству детей.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя замедлять или ускорять темп движения; ходьба с остановкой на сигнал воспитателя: «Сделай фигуру!»</p> <p>II часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Мяч водящему». Играющие строятся в три-четыре круга, в центре каждого находится водящий, который поочередно перебрасывает мяч игрокам. Как только все выполнят упражнение, водящий поднимает мяч высоко над головой.</p> <p>«Кто быстрее». Играющие выстраиваются в три-четыре колонны у исходной черты. Перед каждой колонной лежит большой обруч (корзина), в котором находятся различные предметы — кубики, кегли, мячи и т. д. По сигналу воспитателя игроки, стоящие первыми бегут к нему, берут по одному предмету и возвращаются в конец своей колонны. Как только они пересекут обозначенную линию, в игру вступают следующие игроки и т. д. Выигрывает та команда, которая быстрее перенесет все предметы.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на земле».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>5-6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза 1-2 раза</p>
--	---	---

4.4. Планирование физкультурных занятий в подготовительной группе

Сентябрь

№ Зан.	Да -та	Задачи	Содержание	Литература	Примечание
1	3	Упражнять детей в беге колонной по одному, в переходе с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м — ходьба, 20 м — бег); бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют. • Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см). • Перебрасывание мяча (диаметр 20—25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние 3 м). <p>III часть. «Ловишки».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 8	
2	5	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; развивать точность движений при переброске мяча.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи (два приставных шага, на третий — перешагивание через мяч). Голову и спину держать прямо, в конце скамейки сойти, не прыгая. Руки на пояс (или за голову). • Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.; расстояние между мячами 4 см). • Переброска мячей (диаметр 20—25 см) двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3 м) 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 9	
3	10	Упражнять в равномерном беге и беге с ускорением; в прокатывании обручей; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	<p>I часть. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую. Ходьба враспынную; в колонне по одному.</p> <p>II часть. Игровые упражнения «Ловкие ребята». «Пингвины». «Догони свою пару».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Вершки и корешки».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная	

				группа. Стр. 10	
4	12	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его и не касаясь пола.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу (за голову, в стороны, на пояс). Бег в колонне по одному в умеренном темпе, ходьба.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоте поднятой руки ребенка. • Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы) (расстояние 4 м). • Лазанье под шнур (3—4 раза подряд). <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 10	
5	17	Упражнять в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур.	<p><i>Основные виды движения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (дистанция 6—8 м; расстояние между предметами 0,5 м). • Переброска мяча стоя в шеренгах (стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу). Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу. • Упражнение в ползании — «крокодил». 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 12	
6	19	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, змейкой; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Быстро встань в колонну!», «Прокати обруч». Подвижная игра «Совушка».</p> <p>III часть. Игра «Великаны и гномы».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 13	
7	24	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала по ориентирам. Бег в умеренном темпе.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа.	

		задании на равновесие; повторить переползание по гимнастической скамейке.	двумя руками, хват рук с боков. • Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — руки в стороны). • Подвижная игра «Удочка» III часть. Ходьба в колонне по одному.	Стр. 14	
8	26	Упражнять в равновесии; повторить переползание по гимнастической скамейке, задания с мячом.	<i>Основные виды движений</i> • Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (3—4 раза). • Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»). • Ходьба по гимнастической скамейке, на середине скамьи выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 15	

Октябрь

13	1	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	I часть. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (6—8 кубиков (мячей); расстояние между предметами 0,5 м). II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений</i> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. • Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (6—8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см) (по одной стороне зала прыжки на правой ноге, по другой — на левой). • Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 р). Подвижная игра «Перелет птиц». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 19	
14	3	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	<i>Основные виды движений</i> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. • Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнура 3—4 м).	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа.	

			<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах (расстояние 2-2,5 м). 	Стр. 20	
15	8	Упражнять в беге с преодолением препятствий, в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий — перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка (два шага в беге и на третий шаг перепрыгивание) (4—5 брусков; высота бруска 6-10 см).</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Перебрось — поймай», «Не попадись».</p> <p>III часть. Подвижная игра «Фигуры».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 21	
16	10	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	<p>I часть. Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена направления движения, переход к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат (коврик). • Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант). • Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») (дистанция 4—5 м). <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>III часть. Игра «Эхо».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 21	
17	15	Упражнять в прыжках; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги. • Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками. • Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке. 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 22	

18	17	Повторить бег в среднем темпе; развивать точность броска; упражнять в прыжках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты).</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Кто самый меткий?», «Перепрыгни — не задень». Подвижная игра «Совушка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 23	
19	22	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; в ведении мяча; ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на пояс); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), ходьба.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках.</p> <p><i>Основные движения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). • Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). • Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками. Подвижная игра «Удочка». <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 23	
20	24	Упражнять в ведении мяча; ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча между предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 1 м). • Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5—1 кг). Дистанция 3—4 м. • Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Темп умеренный. 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 25	
21	29	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу; развивать точность в упражнениях с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя; бег, перепрыгивая через предметы.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Успей убежать» «Мяч водящему» П/И «Не попадись»</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 25	

22	31	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя; бег врассыпную.</p> <p>II часть. ОРУ с мячом</p> <p>ОВД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой - Прыжки на правой и левой ноге между предметами - Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной. <p>П/И «Удочка»</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 26	
----	----	--	--	--	--

Ноябрь

25	5	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча. бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><i>Основные движения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. • Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы. • Эстафета с мячом «Мяч водящему». <p>Подвижная игра «Догони свою пару».</p> <p>III часть. Игра «Угадай чей голосок?».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 28	
----	---	---	---	--	--

26	7	Упражнять в ходьбе по канату (шнуру); в прыжках через шнур.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. • Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната, руки произвольно. • «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками — баскетбольный вариант. 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр.31	
27	12	Закреплять навык ходьбы с перешагиванием через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному между кеглями; ходьба с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Будь ловким». Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Затейники».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 31	
28	14	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу, с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. • Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. • Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы). <p>III часть. Подвижная игра «Фигуры».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 31	
29	19	Упражнять в прыжках через короткую скакалку; передаче мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. • Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг). • Передача мяча в шеренгах (эстафета). 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 33	

30	21	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы; ходьба в колонне по одному.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Передача мяча», «Не задень». Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>III часть. Игра «Затейники».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 33	
31	26	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.	<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег враспынную (в чередовании).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м). • Лазанье под дугу (2 линии по 3—4 дуги). • Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.). <p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 33	
32	28	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании, в ходьбе по гимнастической скамейке.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3- 4м. • Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м), подняться, потянуться вверх, руки прямые, хлопок в ладоши над головой. • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 35	

Декабрь

1	3	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	<p>I часть. Общеразвивающие упражнения в парах.</p> <p>II часть. Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3—4 мяча, расстояние между мячами 3 шага ребенка), руки свободно балансируют. • Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, набивные мячи), огибая их. • Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. <p>III часть. Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 39	
2	5	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием); в упражнениях с мячом.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая. • Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2—2,5 м) (стойка ноги на ширине плеч; броски двумя руками снизу, от груди и из-за головы). • Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге). 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 40	
3	10	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу; упражнять в продолжительном беге; в равновесии, в прыжках, с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны; продолжение ходьбы; на сигнал «Лягушки!» присесть, положив руки на колени; на сигнал «Зайки!» прыжки на двух ногах на месте. Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты), без остановки; ходьба.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Пройди — не задень». «Пас на ходу». Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Подвижная игра «Совушка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 40	
4	12	Упражнять в ходьбе с	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба	Л.И.Пензулаева	

		изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные движения</i> • Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (дистанция 6 м). • Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». • Ползание по скамейке на ладонях и коленях. Подвижная игра «Салки с ленточкой». III часть. Игра малой подвижности «Эхо!».	Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 41	
5	17	Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	<i>Основные виды движений</i> • Прыжки на ногах между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно. • Прокатывание мяча между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя. • Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек» (шнур натянут на высоте 50 см от пола).	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 42	
6	19	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; на сигнал «Цапля!» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в колене, руки за голову, удерживая равновесие; обычная ходьба. На сигнал «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками. Ходьба и бег в чередовании. II часть. Игровые упражнения: «Пройди — не урони», «Из кружка в кружок», «Стой!» III часть. Игра малой подвижности «Эхо!».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 42	
7	24	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с	I часть. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу (широкими свободными	Л.И.Пензулаева Физкультурные	

		ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, в ползании на животе, в равновесии	шагами и коротким, семенящим шагом); бег враспынную; чередование ходьбы и бега. II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. <i>Основные виды движений</i> • Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. • Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков. • Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». III часть. Ходьба в колонне по одному.	занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 44	
8	26	Упражнять в перебрасывании малого мяча; в ползании на четвереньках, в прыжках.	<i>Основные движения</i> • Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5м). • Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (голову не опускать). • Прыжки со скамейки на мат или коврик.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 45	

Январь

13	9	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, по сигналу поворот в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. • Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук. • Ведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии (дистанция 10м). <p>Подвижная игра «День и ночь».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 48	
14	14	Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в прыжках на двух ногах через препятствие.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. • Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу в шахматном порядке на небольшом расстоянии один от другого). • Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их. 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 50	
15	16	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке.	<p>I часть. Ходьба, затем бег в умеренном темпе между санками сначала вправо по кругу, затем влево.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Проскользни — не упади». Подвижная игра «Два Мороза».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 50	
16	21	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по команде выполняя задания для рук (за голову, на пояс, вверх); ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.	

		длина с места; в ползании по скамейке.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места (на мат). • «Поймай мяч» (двое ребят перебрасывают мяч друг другу (расстояние 2 м), третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его). • Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м. <p>III часть. Подвижная игра «Совушка».</p>	Подготовительная группа. Стр. 51	
17	23	Упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	<p><i>Основные движения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места. • Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (или с приседанием, поворотом кругом и т. д.). • Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 52	
18	28	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».	<p>I часть. Игровое упражнение «Снежная королева».</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?», «Веселые воробышки». Игра «Два Мороза».</p> <p>III часть. Ходьба в умеренном темпе между постройками.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 53	
19	30	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы (6—8 шнуров; расстояние между шнурами один шаг ребенка). Ходьба и бег враспынную, ходьба в колонне.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная	

		мячом; повторить лазанье под шнур.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. • Лазанье под шнур правым и левым боком. • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики. <p>III часть. Подвижная игра «Удочка».</p>	группа. Стр. 53	
--	--	------------------------------------	--	--------------------	--

Февраль

25	4	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий ; ходьба в колонне по одному.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p><i>Основные движения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4—5 шт.; расстояние между мячами 2 шага ребенка). • Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. • Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы). <p>Подвижная игра «Ключи».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 58	
26	6	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках; в бросании мяча.	<p><i>Основные движения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. • Прыжки между предметами на правой, затем левой ноге. • Передача мяча по кругу (большой диаметр). 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 59	
27	11	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, задание с прыжками.	<p>I часть. Ходьба между санками «змейкой», бег в умеренном темпе.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Точная подача», «Попрыгунчики».</p> <p>III часть. Подвижная игра «Два Мороза».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа.	

				Стр. 59	
28	13	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной.</p> <p>Ходьба и бег враспынную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. • Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). • Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком. Подвижная игра «Не оставайся на земле». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 60	
29	18	Упражнять в прыжках с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); в переброске мяча; в лазанье в обруч (под дугу).	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук. • Ползание на ладонях и коленях между предметами(5—6 шт.). • Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант). 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 61	
30	20	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке, на сигнал «Фигуры!» остановиться и показать какую-либо «фигуру». Ходьба колонной по одному.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Гонки санок», «Пас на клюшку».</p> <p>III часть. Игра «Затейники».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 61	
31	25	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; ходьба</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные	

		в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, в лазанье на гимнастическую стенку; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу. Ходьба колонной по одному. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений</i> • Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. • Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе. • «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2-2,5 м. Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками). III часть. Ходьба в колонне по одному.	занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 62	
32	27	Упражнять в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	<i>Основные виды движений</i> • Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой. • Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 63	

Март

1	4	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками; ходьба и бег в рассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. <i>Основные виды движений</i> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа.	
---	---	---	---	---	--

		с мячом.	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция Юм). • Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». Подвижная игра «Ключи». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Стр. 71	
2	6	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	<i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. • Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге). • Эстафета с мячом (исходное положение: стойка на коленях, сидя на пятках; передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону). 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 72	
3	11	Повторить упражнение в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	I часть. Бег на скорость (дистанция 10 м), повернуться кругом и от линии финиша и повторить задание. II часть. Игровые упражнения: «Лягушки в болоте», «Мяч о стенку». III часть. Игра малой подвижности.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 72	
4	13	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную. II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. • Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли). • Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»). Подвижная игра «Затейники». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 73	
5	18	Упражнять в прыжках, ползании; повторить задания с мячом.	<i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.	

			<ul style="list-style-type: none"> • Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей. • Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьи». 	саду. Подготовительная группа. Стр. 74	
6	20	Упражнять в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	<p>I часть. Игра с бегом «Мы — веселые ребята».</p> <p>II часть. Игра «Охотники и утки».</p> <p>III часть. Игра «Тихо — громко».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 74	
7	25	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег враспынную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.</p> <p><i>Основные движения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков в горизонтальную цель. • Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»). • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (на пояс). <p>Подвижная игра «Волк во рву».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 75	
8	27	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; в ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	<p><i>Основные движения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков в горизонтальную цель. • Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. • Равновесие — ходьба между предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове. 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 77	

Апрель

13	1	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков; бег; переход на ходьбу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. • Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. • Переброска мячей в шеренгах. <p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 80	
14	3	Повторить упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше. • Прыжки через короткую скакалку на месте, продвигаясь вперед. • Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей). 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 81	
15	8	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	<p>I часть. Игровое задание «Быстро в шеренгу».</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Перешагни — не за день», «С кочки на кочку». Подвижная игра «Охотники и утки».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 81	
16	10	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с разбега. • Броски мяча друг другу в парах. • Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика». 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 82	

			Подвижная игра «Мышеловка». III часть. Ходьба в колонне по одному.		
17	15	Упражнять в прыжках в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги), в перебрасывании мяча друг другу.	<i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с разбега. • Эстафета с мячом «Передал — садись». • Лазанье под шнур в группировке. 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 83	
18	17	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу поворот в другую сторону, ходьба; бег врассыпную, по сигналу остановиться. Ходьба и бег чередуются. II часть. Игровые упражнения: «Пас ногой», «Пингвины». Подвижная игра «Горелки». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 83	
19	22	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков на дальность «Кто дальше бросит». • Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. • Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Подвижная игра «Затейники». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 83	
20	24	Упражнять в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	<i>Основные движения</i> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков на дальность. • Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м). 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.	

			<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей). 	Подготовительная группа. Стр. 85	
21	29	Упражнять в заданиях с прыжками, в равновесии. Повторить бег на скорость.	<p><i>Основные движения</i></p> <p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p>II часть. Игровые упражнения «Пройди – не задень» «Кто дальше прыгнет» «Пас ногой» «Поймай мяч» П/И «Тихо - громко»</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 85	

Май

25	1	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары (без остановки); бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p><i>Основные движения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. <p>В конце скамейки сойти, не прыгая.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). • Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока. <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 87	
26	6	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; продолжить ходьбу, сойти со скамьи, не прыгая. 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.	

		продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	<ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками. • Прыжки на двух ногах между предметами. 	Подготовительная группа. Стр. 88	
27	8	Упражнять в продолжительном беге; в перебрасывании мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; бег.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Пас на ходу», «Брось — поймай». Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>III часть. Игра по выбору детей.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 89	
28	13	Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу; ходьба и бег враспынную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр). <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места. • Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6—10 м). • Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча. <p>Подвижная игра «Горелки».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 89	
29	15	Упражнять в прыжках в длину с разбега (разбег с 3—4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги); повторить упражнения с мячом.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с разбега. • Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3—4 м). • Равновесие — ходьба между предметами с мешочком на голове. 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 90	
30	20	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий;	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на	Л.И.Пензулаева Физкультурные	

		повторить упражнения с мячом, в прыжках.	пояс (в чередовании); бег врассыпную. II часть. Игровые упражнения: «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу». Игра «Мышеловка». III часть. Ходьба в колонне по одному.	занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 91	
31	22	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные движения</i> • Метание мешочков на дальность. • Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. • Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Воробы и кошка». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 91	
32	27	Упражнять в метании мешочков на дальность, в лазанье под шнур, в равновесии	<i>Основные виды движений</i> • Метание мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто дальше бросит». • Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке. • Равновесие — ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 92	
33	29	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.	I часть. Ходьба в колонне по одному. По одной стороне зала ходьба между кеглями (расстояние между кеглями 40 см); по другой — бег между кубиками (расстояние между кубиками 50 см) (в чередовании). Ходьба и бег врассыпную. II часть. Игровые упражнения: «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры с мячом. Подвижная игра «Горелки». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 92	