

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 1 «Родничок»
общеразвивающего вида г. Нурлат РТ

Планы
проведения образовательной деятельности
по образовательной области «Физическая культура»
в средней группе
на 2 неделю февраля
2018-2019 учебный год.

Инструктор по физической культуре
Кармышова М.Н.

Комплекс утренней гимнастики
на 2 неделю февраля.

Ходьба по кругу-20с.

Ходьба на носках, пятках по 20с,

Медленный бег с остановкой на сигнал-20с.

1. «Волшебник»

И.п.: о.с., руки за голову, мяч в правой руке;

Руки в стороны;

И.п., мяч переложить в левую руку;

Руки в стороны.

2. «Спрячь мячик»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вперед, мячик в правой руке;

Наклон вниз, мяч переложить в другую руку, смотреть вперед; и.п.

3. «Мячик на ладони»

И.п.: о.с., мяч в правой руке;

Присесть, правую, левую руку вытянуть вперед, мяч удержать на ладони; и.п.

4. «Мяч вперед».

И.п.: лежа на животе, руки под подбородком;

Приподнять туловище, руки вытянуть вперед- мяч выше; и.п.

5. «Переложи мяч».

И.п.: о.с.,

Поднять руки вверх через стороны,

Мяч переложить в правую (левую) руку; и.п.

6. «Жонглер».

Подбрасывание и ловля мяча.

Прыжки на месте на двух ногах 6х8 раз.

Бег-15с. Ходьба.

Упражнения на дыхание.

2– неделя февраля.

Занятие № 1

Дата проведения: 08.02-А; 09.02-Б

Задачи: 1.Упражнять умение регулировать силу броска при прокатывании малого мяча.2.Упражнять умение в прыжках в длину с места выполнять правильно толчок и приземление, использовать замах для увеличения дальности прыжка. 3. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» упражнять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия.

Оборудование: малые мячи, маты, флажок, кубики

Работа по УМК. Закрепить слова: Здравствуйте-исэнмесез!, Прыгать- сикере, Бегать-егере, мешок-капчык, Один-бер, Два- ике, Три- эч, Четыре-дурт, Большой-зур, Маленький- кечкене , Мяч-туб, До- свидания!-Сау булыгыз!

1.Подготовительная часть.

Ходьба по кругу-20с.

Ходьба на носках, пятках по 20с,

Медленный бег с остановкой на сигнал-20с.

1. «Волшебник»
И.п.: о.с., руки за голову, мяч в правой руке;
Руки в стороны;
И.п., мяч переложить в левую руку;
Руки в стороны.
2. «Спрячь мячик»
И.п.: ноги на ширине плеч, руки вперед, мячик в правой руке;
Наклон вниз, мяч переложить в другую руку, смотреть вперед; и.п.
3. «Мячик на ладони»
И.п.: о.с., мяч в правой руке;
Присесть, правую, левую руку вытянуть вперед, мяч удерживать на ладони; и.п.
4. «Мяч вперед».
И.п.: лежа на животе, руки под подбородком;
Приподнять туловище, руки вытянуть вперед- мяч выше; и.п.
5. «Переложи мяч».
И.п.: о.с.,
Поднять руки вверх через стороны,
Мяч переложить в правую (левую) руку; и.п.
6. «Жонглер».
Подбрасывание и ловля мяча.
Прыжки на месте на двух ногах 6х8 раз.
Бег-15с. Ходьба.
Упражнения на дыхание.

2. Основная часть.

1. Выбивание кубика за линию, прокатыванием мяча.
2. Прыжки в длину с места, ходьба на ладонях и коленях спиной вниз (ходячий стол) 4 м, Прыжок в длину с места, ходьба хходячий стол.
3. Подвижная игра «Кто быстрее подбежит к флажку?» -бег, подлезание под шнур высотой 50 см., Ходьба, упражнение на дыхание.

2– неделя февраля.

Занятие № 2

Дата проведения: 09.02-А; 10.02-Б

Задачи: 1.Развивать умение регулировать силу броска при прокатывании малого мяча.2.Развивать умение в прыжках в длину с места выполнять правильно толчок и приземление, использовать замах для увеличения дальности прыжка. 3. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» развивать умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия.

Оборудование: малые мячи,маты, флажок.

Работа по УМК. Закрепить слова: Здравствуйте-исәнмесез!, Прыгать- сикере, Бегать-егере, мешок-капчык, Один-бер, Два- ике, Три- эч, Четыре-дурт, Большой-зур, Маленький- кечкене , Мяч-туб, До- свидания!-Сау булыгыз!

1.Подготовительная часть.

Ходьба по кругу-20с.

Ходьба на носках, пятках по 20с,

Медленный бег с остановкой на сигнал-20с.

1. «Волшебник»

И.п.: о.с., руки за голову, мяч в правой руке;

Руки в стороны;

И.п., мяч переложить в левую руку;

Руки в стороны.

2. «Спрячь мячик»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вперед, мячик в правой руке;

Наклон вниз, мяч переложить в другую руку, смотреть вперед; и.п.

3. «Мячик на ладони»

И.п.: о.с., мяч в правой руке;

Присесть, правую, левую руку вытянуть вперед, мяч удержать на ладони; и.п.

4. «Мяч вперед».

И.п.: лежа на животе, руки под подбородком;

Приподнять туловище, руки вытянуть вперед- мяч выше; и.п.

5. «Переложи мяч».

И.п.: о.с.,

Поднять руки вверх через стороны,

Мяч переложить в правую (левую) руку; и.п.

6. «Жонглер».

Подбрасывание и ловля мяча.

Прыжки на месте на двух ногах 6х8 раз.

Бег-15с. Ходьба.

Упражнения на дыхание.

2. Основная часть 5-6 раз.

1. Выбивание кубика за линию, прокатыванием мяча.

2. Прыжки в длину с места, ходьба на ладонях и коленях спиной вниз (ходячий стол) 4 м,

Прыжок в длину с места, ходьба хходячий стол.

3. Подвижная игра «Кто быстрее подбежит к флажку?» -бег, подлезание под шнур высотой 50 см., Ходьба, упражнение на дыхание 5-6 раз.

2– неделя февраля.

Занятие № 3

Дата проведения: 10.02-А; 11.02-Б

Задачи: 1.Закреплять умение регулировать силу броска при прокатывании малого мяча.2.Закреплять умение в прыжках в длину с места выполнять правильно толчок и приземление, использовать замах для увеличения дальности прыжка. 3. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия.

Оборудование: малые мячи,маты, флажок.

Работа по УМК. Закрепить слова: Здравствуйте-исэнмесез!, Прыгать- сикере, Бегать-егере, мешок-капчык, Один-бер, Два- ике, Три- эч, Четыре-дурт, Большой-зур, Маленький- кечкене , Мяч-туб, До- свидания!-Сау булыгыз!

1.Подготовительная часть.

Ходьба по кругу-20с.

Ходьба на носках, пятках по 20с,
Медленный бег с остановкой на сигнал-20с.
Разминка 5-6 раз.

1. «Волшебник»

И.п.: о.с., руки за голову, мяч в правой руке;

Руки в стороны;

И.п., мяч переложить в левую руку;

Руки в стороны.

2. «Спрячь мячик»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вперед, мячик в правой руке;

Наклон вниз, мяч переложить в другую руку, смотреть вперед; и.п.

3. «Мячик на ладони»

И.п.: о.с., мяч в правой руке;

Присесть, правую, левую руку вытянуть вперед, мяч удержать на ладони; и.п.

4. «Мяч вперед».

И.п.: лежа на животе, руки под подбородком;

Приподнять туловище, руки вытянуть вперед- мяч выше; и.п.

5. «Переложи мяч».

И.п.: о.с.,

Поднять руки вверх через стороны,

Мяч переложить в правую (левую) руку; и.п.

6. «Жонглер».

Подбрасывание и ловля мяча.

Прыжки на месте на двух ногах 6х8 раз.

Бег-15с. Ходьба.

Упражнения на дыхание.

2. Основная часть. 5-6 раз

1. Выбивание кубика за линию, прокатыванием мяча.

2. Прыжки в длину с места, ходьба на ладонях и коленях спиной вниз (ходячий стол) 4 м,

Прыжок в длину с места, ходьба хходячий стол.

3. Подвижная игра «Кто быстрее подбежит к флажку?» -бег, подлезание под шнур высотой 50 см., Ходьба, упражнение на дыхание.