

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

Планы
проведения образовательной деятельности
по образовательной области «Физическая культура»
в старшей группе
на 4 неделю января
2018-2019 учебный год.

Инструктор по физической культуре
Кармышова М.Н.

Комплекс утренней гимнастики
на 4 неделю января.

Ходьба в колонне-20с
Ходьба на носках-25с, пятках-25с
Ходьба выпадами-25с
Бег в умеренном темпе-20с.
Ходьба-20с.
Общеразвивающие упражнения с дозировкой 5-8 раз.
1. «Поднимание рук вперед».
И.п.: о.с.; руки вперед. И.п.
2. «Наклоны туловища вперед».
И.п.: ноги расставлены, ступни параллельно,
Наклон вперед, не сгибая ноги в коленях; и.п.
3. Приседания.
И.п.: о.с.; присесть,
Спину держать ровно, руки на пояс; и.п.
4. «Повороты туловища в стороны».
И.п.: ноги расставлены, ступни параллельно,
Руки на пояс, поворот вправо (влево); и.п.
5. Отведение рук назад.
И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки вперед;
Отвести руки назад, свести лопатки; и.п.
Прыжки на месте в чередовании с ходьбой
Бег в умеренном темпе-15с
Ходьба-25с.

4 – неделя января.
Занятие № 1

Дата проведения: 21.01-А; 18.01-Б

Задачи: 1. Развивать у детей навыки ведения мяча правой и левой рукой.
2. Совершенствовать умение детей подтягиваться в положении лежа, хватом скрестно на гимнастической скамейке. Продолжить работу по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия. 3. В подвижной игре «Собери венок» воспитывать у детей чувство товарищества, взаимовыручки, поддерживать дух честного соревнования.

Работа по УМК. Закрепить слова: Здравствуйте-исэнмесез!, Прыгать- сикере, Бегать-егере, Один-бер, Два- ике, Три- эч, Четыре-дурт, Пять-биш, Шесть-алты, Семь-жиде, Восемь-сигез, Девять-тугыз, Десять-ун, Мяч-туб, Большой-зур, Маленький- кечкене, синий-зэнгэр, желтый-сары, Красный-кызыл, медведь-аю, До- свидания!-Сау булыгыз!

Оборудование: мячи, гимнастическая скамейка, набивные мешочки.

1.Подготовительная часть.
Построение в шеренгу
Перестроение в две колонны
Ходьба двумя колоннами в разных направлениях:
Ходьба с высоким подниманием бедра («Колокольчик»)-25с

С поочередным движением рук вверх-вниз («Одуванчик»)-25с
На носках, руки вверх, ладонь к ладони («Иголка кактуса»)25с
На ягодичах («Вьюнок»)-25с
Ползание на четвереньках («Плющ»)-25с.
Общеразвивающие упражнения с дозировкой 5-8 раз.
1. «Поднимание рук вперед».
И.п.: о.с.; руки вперед. И.п.
2. «Наклоны туловища вперед».
И.п.: ноги расставлены, ступни параллельно,
Наклон вперед, не сгибая ноги в коленях; и.п.
3. Приседания.
И.п.: о.с.; присесть,
Спину держать ровно, руки на пояс; и.п.
4. «Повороты туловища в стороны».
И.п.: ноги расставлены, ступни параллельно,
Руки на пояс, поворот вправо (влево); и.п.
5. Отведение рук назад.
И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки вперед;
Отвести руки назад, свести лопатки; и.п.
Прыжки на месте в чередовании с ходьбой-8х8
Бег в умеренном темпе-15с
Ходьба-15с.

2. Основная часть.

1. Ведение мяча правой левой рукой- 6 х4.
2. Подтягивание лежа на животе, руки скрестно на гимнастической скамейке-8 раз.
3. Ползание на четвереньках с мешочком на спине между «пружинками», ходьба с мешочком на голове-6 раз.; ходьба «Мишка косолапый».

3. Заключительная часть 4 раза.

Подвижная игра: «Собери веноч».

1-й вариант: дети свободно бегают, по команде встают в круг рядом со своим обручем.

2-й вариант: прыжки поочередно на одной и другой ноге, по команде сделать круг.

3-й вариант: подскоки, по команде найди свой веночек.

4 – неделя января.

Занятие № 2

Дата проведения: 22.01-А; 20.01-Б

Задачи: 1. Закреплять у детей навыки ведения мяча правой, левой и обеими руками.
2. Закреплять умение детей подтягиваться в положении лежа, хватом скрестно на гимнастической скамейке. Игровыми упражнениями формировать правильную осанку и плоскостопие. 3. В подвижной игре «Собери веноч» воспитывать у детей чувство товарищества, взаимовыручки, поддерживать дух честного соревнования.

Оборудование: мячи, гимнастическая скамейка, набивные мешочки.

Работа по УМК. Закрепить слова: Здравствуй-исэнмесез!, Прыгать- сикере, Бегать-егере, Один-бер, Два- ике, Три- эч, Четыре-дурт, Пять-биш, Шесть-алты, Семь-жиде,

Восемь-сигез, Девять-тугыз, Десять-ун, Большой-зур, Маленький- кечкене, синий-зэнгэр, желтый-сары, Красный-кызыл, До- свидания!-Сау булыгыз!

1.Подготовительная часть.

Ходьба в колонне-20с

Ходьба на носках-25с, пятках-25с

Ходьба выпадами-25с

Бег в умеренном темпе-20с.

Ходьба-15с.

Общеразвивающие упражнения с дозировкой 5-8 раз.

1. «Поднимание рук вперед».

И.п.: о.с.; руки вперед. И.п.

2. «Наклоны туловища вперед».

И.п.: ноги расставлены, ступни параллельно,
Наклон вперед, не сгибая ноги в коленях; и.п.

3. Приседания.

И.п.: о.с.; присесть,

Спину держать ровно, руки на пояс; и.п.

4. «Повороты туловища в стороны».

И.п.: ноги расставлены, ступни параллельно,
Руки на пояс, поворот вправо (влево); и.п.

5. Отведение рук назад.

И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки вперед;

Отвести руки назад, свести лопатки; и.п.

Прыжки на месте в чередовании с ходьбой-8х8

Бег в умеренном темпе-20с

Ходьба-25с.

2.Основная часть.

1.Прыжок в длину с места (расстояние 70см)- 6 раз.

2.Метание мешочка вдаль одной рукой снизу- 6 раз.

3.Заключительная часть.

Подвижная игра: «Собери венок».

1-й вариант: дети свободно бегают, по команде встают в круг рядом со своим обручем.

2-й вариант: прыжки поочередно на одной и другой ноге, по команде сделать круг.

3-й вариант: подскоки, по команде найди свой веночек.

Ходьба.

4 – неделя января.

Занятие № 3 на воздухе.

Дата проведения: 18.01-А; 22.01-Б

Задачи: Упражнять детей в умении выполнять физические упражнения в естественных условиях. Упражнять детей имитации ходьбы на лыжах, без палок. При скатывании с горки развивать умение группироваться, не наталкиваясь друг на друга.

Оборудование: мячи, гимнастическая скамейка, набивные мешочки.

Работа по УМК. Закрепить слова: Здравствуйте-исэнмесез!, Прыгать- сикере, Бегать-егере, Один-бер, Два- ике, Три- эч, Четыре-дурт, Пять-биш, Шесть-алты,Семь-жиде,

Восемь-сигез, Девять-тугыз, Десять-ун, Большой-зур, Маленький- кечкене, синий-зэнгэр, желтый-сары, Красный-кызыл, дед мороз-кыш бабай, снегурочка- кар кызы, До-свидания!-Сау булыгыз!

Разминка:

Пробежка по кругу-20с

ОРУ без предмета- 6-8 раз.

Ходьба-30с, Бег-20с.

Махи руками над головой.

Наклоны туловища (вправо, влево, вперед, назад)

Приседания.

Прыжки ноги врозь, вместе.

Упр.на дыхание.

2.Скольжение на лыжах или имитация ходьбы на лыжах-5-6 раз,
скатывание с пригорка-5 раз,

3. Подвижная игра: По желанию детей.

Упр. на дыхание.