Задачи на Сентябрь (2-я младшая гр.)

1. Образовательные:
   1.1. Развивать ориентировку в пространстве
   1.2. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.
   1.3. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем
   1.4. Упражнять детей в прыжках на двух ногах на месте.
   1.5. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.
2. Развивающие:
   2.1. Развивать ловкость, силу.
3. Воспитательные:
   3.1. Воспитывать уважение друг к другу

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—15 минут			2—3 минут
СЕНТЯБРЬ						
1 неделя	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба стайкой за инструктором Игра «Пойдем в гости» Бег обычной стайкой	-	1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)	«Беги ко мне»	Ходьба стайкой за мишкой.
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором	Без предметов	1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)	«Птички» «Птичка прячется»	Игровое задание «Найдем птичку».
3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!»	ОРУ с мячом.	1.Прокатывание мячей. 2.«Прокати и догони».	«Кот и воробышки».	Ходьба в колонне по одному.
4 неделя	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба по кругу с поворотом по сигналу Бег по кругу	ОРУс кубиками	1.Ползание с опорой на ладони и колени под шнур 2.«Доползи до погремушки»	Быстро в домик	Игра «Найдем жучка».

Комплекс утренней гимнастики для детей 2-й младшей группы

На СЕНТЯБРЬ (комплекс № 1)

Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет (Л.И. Пензулаева)

УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРИДМЕТОВ

Содержание	Дозировка	Усложнение на 2 неделю
1. Ходьба с одной стороны площадки на противоположную за воспитателем – посмотрим на осенние листочки.		Бег с одной стороны площадки на другую за мячом (см стр.№5)
2. И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное положение.	5 раз	«Покажи ладошки» Поднять руки над головой показать ладошки «вот наши ладошки».
3. И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть положить руки на колени, вернуться в исходное положение.	5 раз	«Покажи колени» Наклониться вперед и положить руки на колени.
4. И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение.	5 раз	«Большие и маленькие» Присесть, руками обхватить колени, опустить голову, выпрямиться.
5. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.	2-3 раза	Прыжки на двух ногах – как мячики.
6. Ходьба в колонне по одному за воспитателем (у воспитателя в руках флажок)		

Комплекс утренней гимнастики для детей 2-й младшей группы

На СЕНТЯБРЬ (комплекс № 2)

Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет (Л.И. Пензулаева)

УПРАЖНЕНИЯ С КУБИКАМИ

Содержание	Дозировка	Усложнение на 4 неделю
1. Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем		
2. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, вернуться в исходное положение.	4 раз	Поднять руки вверх, стукнуть кубиками на головой
3. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, убрать руки за спину. Присесть, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение.	4 раз	Наклониться положить кубики на пол, принять исходное положение. Наклониться, взять кубики и спрятать их за спину.
4. И.п. – сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Поворот в право, положить кубики за спиной, выпрямиться То же в другую сторону. Поворот в право, взять кубик. То же в другую сторону.	По 3 раза	
5. И.п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками.		Прыжки вокруг кубиков без пауз, как «мячик»
6. Игровое задание **«Быстро в домик!»** Дети находятся за чертой – это домик. Воспитатель предлагает пойти детям на прогулку – ходьба в рассыпную по всей. На слова «Быстро в домик!» - дети быстро бегут за черту	2 раза	
7. Ходьба стайкой за воспитателем на другую сторону площадки		

Сентябрь

НОД №1 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методистские указания
Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	**1-я часть**. Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. Ребята входят в зал вместе с воспитателем, без построения — «стайкой». По двум сторонам зала расставлены стулья (по количеству детей). Воспитатель предлагает ребятам сесть на стульчики, занять свои «домики». Проводится игра **«Пойдем в гости».** Воспитатель подходит к первой группе детей, предлагает им встать и пойти вместе с ней «в гости». Подойдя ко второй группе детей, малыши здороваются и показывают свои ладошки. На слова: «Дождик пошел!» — дети бегут к своим «домикам» и занимают любые места. Затем воспитатель приглашает детей второй группы пойти «в гости». Игра повторяется. **2-я часть.** Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). Из шнуров (реек) воспитатель выкладывает вдоль зала две дорожки длиной 2,5—3 м, параллельно одна другой. Расстояние между дорожками не менее 3 метров «Пройдем по дорожке». «Дождик кончился, — говорит воспитатель, — выглянуло солнышко, но кругом лужи. Пойдем по дорожке, чтобы не замочить ноги». Затем подводит одну группу детей к дорожке, они становятся друг за другом (колонной), и предлагает пройти по дорожке. Дети проходят по первой дорожке, затем ходьба по второй, и после этого они садятся на стульчики (или скамейку). Приглашается вторая группа малышей для ходьбы по дорожке. Подвижная игра **«Бегите ко мне».** В данной игре развивается умение детей действовать по сигналу педагога, бежать в прямом направлении одновременно всей группой. Убрав рейки (шнуры), воспитатель предлагает детям встать на одной стороне зала, так, чтобы не мешать друг другу, а сам переходит на противоположную сторону зала и говорит: «Лужи высохли, бегите ко мне, все бегите!» Дети бегут, воспитатель приветливо встречает их, широко раскрыв руки. Когда малыши соберутся, педагог переходит на другую сторону зала и вновь говорит: «Бегите ко мне!» Перед началом игры воспитатель напоминает детям, что бежать можно только после слов: «Бегите ко мне!» **3-я часть.** Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у педагога игрушка (мишка, зайка или кукла).	2-3раза 3-4 раза	Перед началом игры воспитатель напоминает детям, что бежать можно только после слов: «Бегите ко мне!»

Сентябрь

НОД №2 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методисеские указания
Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	**1-я часть**. Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. Ребята входят в зал вместе с воспитателем, без построения — «стайкой». По двум сторонам зала расставлены стулья (по количеству детей). Воспитатель предлагает ребятам сесть на стульчики, занять свои «домики». Проводится игра **«Пойдем в гости».** Воспитатель подходит к первой группе детей, предлагает им встать и пойти вместе с ней «в гости». Подойдя ко второй группе детей, малыши здороваются и показывают свои ладошки. На слова: «Дождик пошел!» — дети бегут к своим «домикам» и занимают любые места. Затем воспитатель приглашает детей второй группы пойти «в гости». Игра повторяется. **2-я часть.** Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). Из шнуров (реек) воспитатель выкладывает вдоль зала две дорожки длиной 2,5—3 м, параллельно одна другой. Расстояние между дорожками не менее 3 метров «Пройдем по дорожке». «Дождик кончился, — говорит воспитатель, — выглянуло солнышко, но кругом лужи. Пойдем по дорожке, чтобы не замочить ноги». Затем подводит одну группу детей к дорожке, они становятся друг за другом (колонной), и предлагает пройти по дорожке. Дети проходят по первой дорожке, затем ходьба по второй, и после этого они садятся на стульчики (или скамейку). Приглашается вторая группа малышей для ходьбы по дорожке. Подвижная игра **«Бегите ко мне».** В данной игре развивается умение детей действовать по сигналу педагога, бежать в прямом направлении одновременно всей группой. Убрав рейки (шнуры), воспитатель предлагает детям встать на одной стороне зала, так, чтобы не мешать друг другу, а сам переходит на противоположную сторону зала и говорит: «Лужи высохли, бегите ко мне, все бегите!» Дети бегут, воспитатель приветливо встречает их, широко раскрыв руки. Когда малыши соберутся, педагог переходит на другую сторону зала и вновь говорит: «Бегите ко мне!» Перед началом игры воспитатель напоминает детям, что бежать можно только после слов: «Бегите ко мне!» **3-я часть.** Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у педагога игрушка (мишка, зайка или кукла).	2-3раза 3-4 раза	Перед началом игры воспитатель напоминает детям, что бежать можно только после слов: «Бегите ко мне!»

Сентябрь

НОД №3 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	**1-я часть.** Ходьба и бег всей группой «стайкой» за воспитателем. Дети входят в зал без построения «стайкой». Воспитатель обращает их внимание на мишку, сидящего на стуле в конце зала, и приглашает пойти к нему в гости. Дети направляются к мишке, разговаривают с ним, затем поворачиваются кругом и выполняют ходьбу к кукле, на другой конец зала. После ходьбы в одну и другую сторону воспитатель предлагает ребятам побежать к мишке, а затем к кукле в гости. После выполнения упражнений в ходьбе и беге дети строятся в круг. **2-я часть.** Общеразвивающие упражнения. **«Мама, Папа, Я – спортивная семья»** 1. Исходная позиция — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в исходное положение 2. И. п.* — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, руки вниз, коснуться колен; вернуться в исходное положении 3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение 4. И. п. — ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). Здесь и далее И. п. — исходная позиция. 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1—8. **Основные виды движений.** Прыжки на двух ногах на месте (2—3 раза). Воспитатель берет мяч большого диаметра и показывает детям, как он хорошо отскакивает от пола (отбивает мяч одной рукой о пол), затем приглашает детей подойти к ней и попрыгать на двух ногах, «как мячики». Дети подпрыгивают, а педагог приговаривает: «Прыг-скок, прыг-скок», задавая ритм прыжков. «Покажем мишке, как мы умеем прыгать», — говорит воспитатель. Дети направляются к мишке и прыгают около него. Затем переходят в другой конец зала и прыгают около куклы. Педагог следит за тем, чтобы дети не бегали, а переходили от одной игрушки к другой. Игровое задание **«Птички».** Педагог объясняет, что дети будут изображать птичек, которые готовятся к отлету в теплые края. По звуковому сигналу воспитателя все дети поднимают руки (крылья) в стороны и разбегаются (разлетаются) по всему залу. На сигнал: «Птички отдыхают», дети останавливаются и приседают. Игра повторяется 2—3 раза. **3-я часть.** Игровое задание «Найдем птичку».	4-5р. 5-6р. 4-5р. 3-4р. 2р. 2-3р. 2-3р.	Педагог следит за тем, чтобы дети не бегали, а переходили от одной игрушки к другой.

Сентябрь

НОД №4 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	**1-я часть.** Ходьба и бег всей группой «стайкой» за воспитателем. Дети входят в зал без построения «стайкой». Воспитатель обращает их внимание на мишку, сидящего на стуле в конце зала, и приглашает пойти к нему в гости. Дети направляются к мишке, разговаривают с ним, затем поворачиваются кругом и выполняют ходьбу к кукле, на другой конец зала. После ходьбы в одну и другую сторону воспитатель предлагает ребятам побежать к мишке, а затем к кукле в гости. После выполнения упражнений в ходьбе и беге дети строятся в круг. **2-я часть.** Общеразвивающие упражнения. **«Мама, Папа, Я – спортивная семья»** 1. Исходная позиция — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в исходное положение 2. И. п.* — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, руки вниз, коснуться колен; вернуться в исходное положении 3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение 4. И. п. — ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). Здесь и далее И. п. — исходная позиция. 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1—8. **Основные виды движений.** Прыжки на двух ногах на месте (2—3 раза). Воспитатель берет мяч большого диаметра и показывает детям, как он хорошо отскакивает от пола (отбивает мяч одной рукой о пол), затем приглашает детей подойти к ней и попрыгать на двух ногах, «как мячики». Дети подпрыгивают, а педагог приговаривает: «Прыг-скок, прыг-скок», задавая ритм прыжков. «Покажем мишке, как мы умеем прыгать», — говорит воспитатель. Дети направляются к мишке и прыгают около него. Затем переходят в другой конец зала и прыгают около куклы. Педагог следит за тем, чтобы дети не бегали, а переходили от одной игрушки к другой. Игровое задание **«Птички».** Педагог объясняет, что дети будут изображать птичек, которые готовятся к отлету в теплые края. По звуковому сигналу воспитателя все дети поднимают руки (крылья) в стороны и разбегаются (разлетаются) по всему залу. На сигнал: «Птички отдыхают», дети останавливаются и приседают. Игра повторяется 2—3 раза. **3-я часть.** Игровое задание «Найдем птичку».	4-5р. 5-6р. 4-5р. 3-4р. 2р. 2-3р. 2-3р.	Педагог следит за тем, чтобы дети не бегали, а переходили от одной игрушки к другой.

Сентябрь

НОД №5 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании	**1-я часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Ворона!» — надо остановиться, сказать: «Кар — кар — кар!» — и продолжить ходьбу. По сигналу педагога: «Стрекозы!» — легкий бег, расставив руки в стороны — «расправили крылышки». **2-я часть.** Общеразвивающие упражнения с мячом. **«На огороде у бабули»** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, посмотреть на него. Медленным движением опустить мяч вниз — вернуться в исходное положение 2. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение 3. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон к правой (левой) ноге, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение 4. И. п. — стойка на коленях, мяч перед собой в обеих руках. Прокатывание мяча вокруг туловища с поворотом в обе стороны. **Основные виды движений.** Прокатывание мячей. «Прокати и догони». Дети подходят к стульям (скамейке), на которых заранее разложены мячи большого диаметра, берут их и становятся на исходную линию, обозначенную шнуром. По команде воспитателя: «Покатили!», оттолкнув мяч двумя руками, прокатывают его в прямом направлении и догоняют. На исходную линию малыши возвращаются шагом. Упражнение повторяется. Подвижная игра **«Кот и воробышки».** «Кот» располагается на одной стороне зала (площадки), а дети-«воробышки» — на другой. Дети-«воробышки» приближаются к «коту» вместе с воспитателем, который произносит: Котя, котенька, коток, Котя — черненький хвосток, Он на бревнышке лежит, Притворился, будто спит. На слова «Будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!» — и начинает ловить «воробышков», которые убегают от него в свой домик (за черту). **3-я часть.** Ходьба в колонне по одному.	4-5р. 4-5р. 4-6р. 2-3р. 3-5р. 3-4р.	Следить за техникой выполнения упражнений.

Сентябрь

НОД №6 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании	**1-я часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Ворона!» — надо остановиться, сказать: «Кар — кар — кар!» — и продолжить ходьбу. По сигналу педагога: «Стрекозы!» — легкий бег, расставив руки в стороны — «расправили крылышки». **2-я часть.** Общеразвивающие упражнения с мячом. **«На огороде у бабули»** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, посмотреть на него. Медленным движением опустить мяч вниз — вернуться в исходное положение 2. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение 3. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон к правой (левой) ноге, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение 4. И. п. — стойка на коленях, мяч перед собой в обеих руках. Прокатывание мяча вокруг туловища с поворотом в обе стороны. **Основные виды движений.** Прокатывание мячей. «Прокати и догони». Дети подходят к стульям (скамейке), на которых заранее разложены мячи большого диаметра, берут их и становятся на исходную линию, обозначенную шнуром. По команде воспитателя: «Покатили!», оттолкнув мяч двумя руками, прокатывают его в прямом направлении и догоняют. На исходную линию малыши возвращаются шагом. Упражнение повторяется. Подвижная игра **«Кот и воробышки».** «Кот» располагается на одной стороне зала (площадки), а дети-«воробышки» — на другой. Дети-«воробышки» приближаются к «коту» вместе с воспитателем, который произносит: Котя, котенька, коток, Котя — черненький хвосток, Он на бревнышке лежит, Притворился, будто спит. На слова «Будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!» — и начинает ловить «воробышков», которые убегают от него в свой домик (за черту). **3-я часть.** Ходьба в колонне по одному.	4-5р. 4-5р. 4-6р. 2-3р. 3-5р. 3-4р.	Следить за техникой выполнения упражнений

Сентябрь

НОД №7 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	**1-я часть.** Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег — полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. Темп упражнения умеренный. Упражнение заканчивается ходьбой. **2-я часть.** Общеразвивающие упражнения с кубиками. 1. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, опустить вниз, вернуться в исходное положение 2. И. п. — ноги слегка расставлены, кубики у плеч. Медленно присесть, коснуться кубиками пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение. 3. И. п. — сидя, ноги скрестно, кубики в обеих руках на коленях. Наклониться вправо, положить кубик справа (подальше); выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево. 4. И. п. — стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой (2 раза в каждую сторону). **Основные виды движений.** Ползание с опорой на ладони и колени. Воспитатель ставит две стойки (они должны быть абсолютно устойчивы, во избежание травм) натягивает шнур на высоте 50 см от пола (можно использовать обычные стулья). Пособия располагают таким образом, чтобы все дети участвовали в выполнении упражнения. Если условия и количество детей не позволяют использовать фронтальный способ, то упражнение выполняется подгруппами. С одной стороны от стоек на расстоянии 2—2,5 м, кладется шнур для обозначения начала движения, а с другой стороны ориентиром могут служить погремушки. Задание дается в игровой форме: «Доползи до погремушки». Сначала педагог предлагает одному ребенку показать, как нужно подлезать под шнур, и при этом объясняет: «Лена подходит к шнуру, становится на четвереньки (с опорой на ладони и колени) и выполняет ползание, как „жучок", голову наклоняет так, чтобы не задеть за шнур. Доползла до погремушки, встала, взяла погремушку и погремела ею». После показа и объяснения воспитатель предлагает детям занять исходное положение и по сигналу приступить к выполнению задания. Упражнение повторяется 3 раза. Подвижная игра **«Быстро в домик».** Дети располагаются в «домике» (на гимнастических скамейках или стульчиках). Воспитатель предлагает им пойти на лужок — цветочками полюбоваться, на бабочек посмотреть — ходьба врассыпную, в разных направлениях. На сигнал: «Быстро в домик, дождь пошел!» — малыши бегут занимать место в «домике» (любое место). **3-я часть.** Игра «Найдем жучка».	4-5 раз. 5-6 раз 2—3 раза в каждую сторону 3раза 3раза	Пособия располагают таким образом, чтобы все дети участвовали в выполнении упражнения.

Сентябрь

НОД №8 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	**1-я часть.** Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег — полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. Темп упражнения умеренный. Упражнение заканчивается ходьбой. **2-я часть.** Общеразвивающие упражнения с кубиками. **«Собираем урожай»** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, опустить вниз, вернуться в исходное положение 2. И. п. — ноги слегка расставлены, кубики у плеч. Медленно присесть, коснуться кубиками пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение . 3. И. п. — сидя, ноги скрестно, кубики в обеих руках на коленях. Наклониться вправо, положить кубик справа (подальше); выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево . 4. И. п. — стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой (2 раза в каждую сторону). **Основные виды движений.** Ползание с опорой на ладони и колени. Воспитатель ставит две стойки (они должны быть абсолютно устойчивы, во избежание травм) натягивает шнур на высоте 50 см от пола (можно использовать обычные стулья). Пособия располагают таким образом, чтобы все дети участвовали в выполнении упражнения. Если условия и количество детей не позволяют использовать фронтальный способ, то упражнение выполняется подгруппами. С одной стороны от стоек на расстоянии 2—2,5 м, кладется шнур для обозначения начала движения, а с другой стороны ориентиром могут служить погремушки. Задание дается в игровой форме: **«Доползи до погремушки».** Сначала педагог предлагает одному ребенку показать, как нужно подлезать под шнур, и при этом объясняет: «Лена подходит к шнуру, становится на четвереньки (с опорой на ладони и колени) и выполняет ползание, как „жучок", голову наклоняет так, чтобы не задеть за шнур. Доползла до погремушки, встала, взяла погремушку и погремела ею». После показа и объяснения воспитатель предлагает детям занять исходное положение и по сигналу приступить к выполнению задания. Упражнение повторяется 3 раза. Подвижная игра **«Быстро в домик».** Дети располагаются в «домике» (на гимнастических скамейках или стульчиках). Воспитатель предлагает им пойти на лужок — цветочками полюбоваться, на бабочек посмотреть — ходьба врассыпную, в разных направлениях. На сигнал: «Быстро в домик, дождь пошел!» — малыши бегут занимать место в «домике» (любое место). **3-я часть.** Игра «Найдем жучка».	4-5 раз. 5-6 раз 2—3 раза в каждую сторону 3раза 3раза	Пособия располагают таким образом, чтобы все дети участвовали в выполнении упражнения.

Задачи на Октябрь (2-я младшая гр.)

1. Образовательные:
   1.1. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры
   1.2. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги
   1.3. Упражнять энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу
   1.4. Упражнять энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу
   1.5. Упражнять в ползании
   1.6. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя
2. Развивающие:
   2.1. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках
   2.2. Развивать ловкость в игровом задании с мячом
   2.3. развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии
3. Воспитательные:
   3.1. Формировать умения взаимодействовать с взрослым и сверстниками

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	ОКТЯБРЬ					
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и врассыпную.	ОРУ без предметов	1.Равновесие «Пойдем по мостику». 2.Прыжки.	«Догони мяч»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу	ОРУ Без предметов	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.«Прокати мяч».	«Ловкий шофер»	Игровое задание «Машины поехали в гараж».
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше».	ОРУ С мячом	1.Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2.Игровое упражнение «Проползи — не задень».	«Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку».
4 НЕДЕЛЯ	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.	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.	ОРУ со стульчиками	1.Ползание «Крокодильчики» 2.Равновесие «Пробеги — не задень»	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».

Комплекс утренней гимнастики для детей 2-й младшей группы

На ОКТЯБРЬ (комплекс № 1)

Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет (Л.И. Пензулаева)

УПРАЖНЕНИЯ С ПОГРЕМУШКАМИ

Содержание	Дозировка	Усложнение на 2 неделю
1. Игра малой подвижности «Тишина» (ходьба). Дети идут в обход площадки, затем по кругу за воспитателем и вместе говорят: Тишина у пруда, Не колышется вода, Не шумите, камыши, Засыпайте, малыши. По окончании слов дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква» – и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игровое упражнение повторяется.	2 раза	Увеличить дозировку до 6-8 раз
2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки внизу, в каждой по одной погремушке. Руки вынести вперед, погреметь погремушками, опустить руки, вернуться в исходное положение.	4-5 раз	
3. И. п. – ноги на, ширине плеч, погремушки за спиной. Наклониться, коснуться погремушками колен, выпрямиться, вернуться в исходное положение.	4-5 раз	
4. И. п. – ноги на ширине ступни, погремушки за спиной. Присесть, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину. Присесть, взять погремушки, выпрямиться, вернуться в исходное положение.	4-5 раз	
5. И. п. – ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у плеч. Прыжки на двух ногах, с небольшой паузой, затем повторить прыжки.	4-5 раз	
6. Игровое задание «Найдем лягушонка». Ходьба в разных направлениях, затем в колонне по одному за ребенком, который первым нашел лягушонка.		

Комплекс утренней гимнастики для детей 2-й младшей группы

На ОКТЯБРЬ (комплекс № 2)

Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет (Л.И. Пензулаева)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 4 неделю
Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Воробышки!» остановиться и сказать: «Чик-чирик» (вместе с педагогом). Бег друг за другом. 2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (рис. 2), выпрямиться, вернуться в исходное положение. 4. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение. 5. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу в обеих руках. Катание мяча вокруг себя вправо и влево, перебирая руками (рис. 3). Темп упражнения средний (2–3 раза). 6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках на груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.	4-5 раз 4-5 раз 4-5 раз 2-3 раза По 4-5 раз	 ***Рис. 2*** ***Рис. 3*** 4. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вверху. Присесть, мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

Октябрь

НОД №9 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	**1-я часть**. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Лягушки 1» — дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и врассыпную. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения.** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Хлопок в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение. 2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; вернуться в исходное положение. 3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон к правой (левой) ноге, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение. 4. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо (влево), хлопнуть в ладоши; вернуться в исходное положение. 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом в обе стороны **Основные виды движений.** Равновесие **«Пойдем по мостику».** Из двух параллельно положенных досок (ширина 25 см, длина 2 м) сделан «мостик через лесной ручей». Игровое задание после показа воспитателя выполняется в колонне по одному — ходьба детей по первому «мостику», затем по второму. **Прыжки**. Воспитатель строит детей в две шеренги одну напротив другой, перед каждой шеренгой кладет шнур и объясняет упражнение: «Надо подойти близко к шнуру, слегка расставить ноги, согнуть их в коленях и перепрыгнуть через шнур, приземлившись на полусогнутые ноги». Подвижная игра **«Догони мяч».** **3-я часть.** Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	4-5 раз 4-5 раз 4-5 раз 4-5 раз 3-4 раз 4-5 раз	Дети перепрыгивают по сигналу воспитателя, поворачиваются кругом и снова прыгают Упражнения проводятся фронтальным способом.

Октябрь

НОД №10 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	**1-я часть**. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Лягушки 1» — дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и врассыпную. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения.** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Хлопок в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение . 2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; вернуться в исходное положение. 3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон к правой (левой) ноге, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение . 4. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо (влево), хлопнуть в ладоши; вернуться в исходное положение . 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом в обе стороны **Основные виды движений.** Равновесие **«Пойдем по мостику».** Из двух параллельно положенных досок (ширина 25 см, длина 2 м) сделан «мостик через лесной ручей». Игровое задание после показа воспитателя выполняется в колонне по одному — ходьба детей по первому «мостику», затем по второму. **Прыжки**. Воспитатель строит детей в две шеренги одну напротив другой, перед каждой шеренгой кладет шнур и объясняет упражнение: «Надо подойти близко к шнуру, слегка расставить ноги, согнуть их в коленях и перепрыгнуть через шнур, приземлившись на полусогнутые ноги». Подвижная игра **«Догони мяч».** **3-я часть.** Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	4-5 раз 4-5 раз 4-5 раз 4-5 раз 3-4 раз 4-5 раз	Дети перепрыгивают по сигналу воспитателя, поворачиваются кругом и снова прыгают Упражнения проводятся фронтальным способом.

Октябрь

НОД №11 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	**1-я часть**. Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба (примерно половина круга), затем бег (полный круг), переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение задания. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения. «Каждый день зарядку делай – будешь сильный, будешь смелый»** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение 2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение. 3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо (влево), вернуться в исходное положение 4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу, опустить; вернуться в исходное положение 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом на счет воспитателя (или под бубен). **Основные виды движений.** **Прыжки из обруча в обруч.** Дети становятся перед обручами (плоские обручи из фанеры или картона), а воспитатель объясняет задание: «Слегка расставить ноги, согнуть колени и прыгнуть в обруч на полусогнутые ноги мягко, как зайки». Упражнение выполняется по команде: «Прыгнули!», фронтальным способом, то есть одновременно всеми детьми. Повернувшись кругом, дети повторяют задание несколько раз подряд. **«Прокати мяч».** Обручи разложены в две линии на расстоянии 2,5 м. Воспитатель делит детей на две группы и предлагает каждому ребенку одной группы взять мяч (большой диаметр). Обе группы занимают исходное положение — сидя в обруче, ноги врозь. По сигналу педагога дети энергичным движением рук прокатывают мяч друг другу несколько раз подряд. **Игра «Ловкий шофер».** Дети располагаются произвольно по всему залу, в руках у каждого ребенка руль (обруч). По сигналу воспитателя: «Поехали!» — дети-«машины» разъезжаются по всему залу в разных направлениях, стараясь не мешать друг другу. Если педагог поднимает флажок красного цвета, то все машины останавливаются. Если зеленый — продолжают движение. **3-я часть**. Игровое задание **«Машины поехали в гараж».**	4-5 4-5 по 3 раза 4-6	

Октябрь

НОД №12 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	**1-я часть**. Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба (примерно половина круга), затем бег (полный круг), переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение задания. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения. «Каждый день зарядку делай – будешь сильный, будешь смелый»** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение 2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение. 3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо (влево), вернуться в исходное положение 4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу, опустить; вернуться в исходное положение 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом на счет воспитателя (или под бубен). **Основные виды движений.** **Прыжки из обруча в обруч.** Дети становятся перед обручами (плоские обручи из фанеры или картона), а воспитатель объясняет задание: «Слегка расставить ноги, согнуть колени и прыгнуть в обруч на полусогнутые ноги мягко, как зайки». Упражнение выполняется по команде: «Прыгнули!», фронтальным способом, то есть одновременно всеми детьми. Повернувшись кругом, дети повторяют задание несколько раз подряд. **«Прокати мяч».** Обручи разложены в две линии на расстоянии 2,5 м. Воспитатель делит детей на две группы и предлагает каждому ребенку одной группы взять мяч (большой диаметр). Обе группы занимают исходное положение — сидя в обруче, ноги врозь. По сигналу педагога дети энергичным движением рук прокатывают мяч друг другу несколько раз подряд. **Игра «Ловкий шофер».** Дети располагаются произвольно по всему залу, в руках у каждого ребенка руль (обруч). По сигналу воспитателя: «Поехали!» — дети-«машины» разъезжаются по всему залу в разных направлениях, стараясь не мешать друг другу. Если педагог поднимает флажок красного цвета, то все машины останавливаются. Если зеленый — продолжают движение. **3-я часть**. Игровое задание **«Машины поехали в гараж».**	4-5 4-5 по 3 раза 4-6	

Октябрь

НОД №13 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	**1-я часть.** Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше». Упражнение повторяется. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. «Соседи»** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Выпрямляя руки, поднять мяч вверх, опустить мяч, вернуться в исходное положение 2. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч внизу. Присесть, мяч в согнутых руках к груди. Выпрямиться, вернуться в исходное положение 3. И. п. — сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывание мяча кругом в обе стороны попеременно 4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны . 5. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. **Основные виды движений.** Прокатывание мячей в прямом направлении . Игровое упражнение **«Быстрый мяч».** Дети становятся на исходную линию, обозначенную чертой или шнуром. В руках у каждого ребенка мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети занимают исходное положение (после показа) — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. По следующей команде дети наклоняются и, энергичным движением оттолкнув мяч, прокатывают его вперед, а затем бегут за ним. На исходную линию возвращаются шагом. Упражнение повторяется Ползание между предметами, не задевая их. Игровое упражнение **«Проползи — не задень».** На полу в две линии на расстоянии 1,5 м друг от друга выложены набивные мячи (по 4—5 штук). Дети двумя колоннами выполняют ползание между мячами на четвереньках с опорой на ладони и колени («змейкой»). Поднимаются, подходят к обручу — шаг в обруч и хлопок в ладоши над головой. Для повторения упражнения дети обходят мячи с внешней стороны. **Подвижная игра «Зайка серый умывается».** Дети становятся перед воспитателем полукругом и все вместе произносят: Зайка серый умывается, Зайка в гости собирается. Вымыл носик, вымыл хвостик, Вымыл ухо, вытер сухо. В соответствии с текстом стихотворения дети выполняют движения, прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед — «направляются в гости». **3-я часть**. Игра **«Найдем зайку».**	4-5 раз 5 раз по 3 раза по 2—3 раза 2—3 раза. 2-3 раза 2 раза	следить за осанкой дети выполняют движения в соответствии с текстом стихотворения

Октябрь

НОД №14 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	**1-я часть.** Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше». Упражнение повторяется. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. «Соседи»** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Выпрямляя руки, поднять мяч вверх, опустить мяч, вернуться в исходное положение 2. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч внизу. Присесть, мяч в согнутых руках к груди. Выпрямиться, вернуться в исходное положение 3. И. п. — сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывание мяча кругом в обе стороны попеременно 4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны . 5. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. **Основные виды движений.** Прокатывание мячей в прямом направлении. Игровое упражнение **«Быстрый мяч».** Дети становятся на исходную линию, обозначенную чертой или шнуром. В руках у каждого ребенка мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети занимают исходное положение (после показа) — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. По следующей команде дети наклоняются и, энергичным движением оттолкнув мяч, прокатывают его вперед, а затем бегут за ним. На исходную линию возвращаются шагом. Упражнение повторяется Ползание между предметами, не задевая их. Игровое упражнение **«Проползи — не задень».** На полу в две линии на расстоянии 1,5 м друг от друга выложены набивные мячи (по 4—5 штук). Дети двумя колоннами выполняют ползание между мячами на четвереньках с опорой на ладони и колени («змейкой»). Поднимаются, подходят к обручу — шаг в обруч и хлопок в ладоши над головой. Для повторения упражнения дети обходят мячи с внешней стороны. **Подвижная игра «Зайка серый умывается».** Дети становятся перед воспитателем полукругом и все вместе произносят: Зайка серый умывается, Зайка в гости собирается. Вымыл носик, вымыл хвостик, Вымыл ухо, вытер сухо. В соответствии с текстом стихотворения дети выполняют движения, прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед — «направляются в гости». **3-я часть**. Игра **«Найдем зайку».**	4-5 раз 5 раз по 3 раза по 2—3 раза 2—3 раза. 2-3 раза 2 раза	следить за осанкой дети выполняют движения в соответствии с текстом стихотворения

Октябрь

НОД №15 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**1-я часть.** Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения на стульчиках.** 1. И. п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, к плечам; в стороны и в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п. — сидя на стуле, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка ноги: выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение 3. И. п. — сидя на стуле, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево), выпрямиться; вернуться в исходное положение . 4. И. п. — стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между сериями прыжков небольшая пауза). **Основные виды движений.** Ползание **«Крокодильчики».** Лазание под шнур (высота — 50 см от линии пола) .Стойка со шнуром (вместо стойки можно поставить стулья) ставится так, чтобы все дети могли участвовать в выполнении упражнения. Линия старта располагается на расстоянии 1,5 м от шнура. Дети-«крокодильчики» должны преодолеть препятствие, чтобы попасть к себе домой (в реку). На исходной линии дети встают на четвереньки с опорой на ладони и колени и проползают под шнуром, стараясь не задеть его. Затем поднимаются и хлопают в ладоши над головой. Равновесие **«Пробеги — не задень».** Ходьба и бег между предметами (5—6 шт.), положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга. Дети становятся в две колонны и после показа и объяснения воспитателем выполняют упражнение: ходьба между предметами, затем бег. **Подвижная игра «Кот и воробышки».** **3-я часть.** Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».	4-5 по 3 раза по 3 раза 2-3 2-3	Дети становятся в две колонны и после показа и объяснения воспитателем выполняют упражнение

Октябрь

НОД №16 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**1-я часть.** Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения на стульчиках.** 1. И. п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, к плечам; в стороны и в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п. — сидя на стуле, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка ноги: выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение 3. И. п. — сидя на стуле, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево), выпрямиться; вернуться в исходное положение . 4. И. п. — стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между сериями прыжков небольшая пауза). **Основные виды движений.** Ползание **«Крокодильчики».** Лазание под шнур (высота — 50 см от линии пола) .Стойка со шнуром (вместо стойки можно поставить стулья) ставится так, чтобы все дети могли участвовать в выполнении упражнения. Линия старта располагается на расстоянии 1,5 м от шнура. Дети-«крокодильчики» должны преодолеть препятствие, чтобы попасть к себе домой (в реку). На исходной линии дети встают на четвереньки с опорой на ладони и колени и проползают под шнуром, стараясь не задеть его. Затем поднимаются и хлопают в ладоши над головой. Равновесие **«Пробеги — не задень».** Ходьба и бег между предметами (5—6 шт.), положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга. Дети становятся в две колонны и после показа и объяснения воспитателем выполняют упражнение: ходьба между предметами, затем бег. **Подвижная игра «Кот и воробышки».** **3-я часть.** Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».	4-5 по 3 раза по 3 раза 2-3 2-3	Дети становятся в две колонны и после показа и объяснения воспитателем выполняют упражнение

Задачи на Ноябрь (2-я младшая гр.)

4. Образовательные:
   - 4.1. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.
   - 4.2. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги.
   - 4.3. Упражнять в прокатывании мяча друг другу, между предметами.
   - 4.4. Упражнять в ползании.
   - 4.5. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий.
5. Развивающие:
   - 5.1. Развивать координацию движений и глазомер.
   - 5.2. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.
   - 5.3. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.
   - 5.4. Развивать внимание.
6. Воспитательные:
   - 6.1. Учить работать в команде

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	НОЯБРЬ					
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шаг руки на поясе. По сигналу к бегу.	Общеразвивающие упражнения с ленточками	Равновесие «В лес по тропинке». Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».	Подвижная игра «Ловкий шофер».	Игра «Найдем зайчонка».
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер	Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны . Ходьба и бег чередовании	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Прыжки «Через болото». 2.Прокатывание мячей «Точный пас»	Подвижная игра «Мыши в кладовой»	Игра «Где спрятался мышонок?».
3 НЕДЕЛЯ	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну, а затем в другую сторону.	Общеразвивающие упражнения	1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». 2.«Проползи - не задень»	Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1.Ползание. Игровое задание - «Паучки». 2.Равновесие	Подвижная игра «Поймай комара»..	Ходьба в колонне по одному за «комаром».

Утренняя гимнастика на Ноябрь 2-я мл. гр.

Ноябрь.

Первая половина ноября (с кубиком)

1. Ходьба в колонне по одному на сигнал выполнить задание («Бабочки», «Лягушки», «Зайчики»), бег врассыпную.
2. **«НЕ УРОНИ КУБИК»** И. п.: стоя, ноги параллельно, руки с кубиком за спиной. Выполнение: руки в стороны; затем убрать руки за спину и переложить кубик в другую руку; снова руки в стороны; затем убрать руки за спину. Повторить: 6 раз.
3. **«ВНИЗ»** И. п.: стоя, ноги параллельно, руки с кубиком опущены вниз. Выполнение: наклон; положить кубик на пол между ног; выпрямиться; руки опущены; висят; кубик остается на полу; наклон; взять кубик; выпрямиться. Повторить: 4 раза.
4. **«ПЕРЕВОРОТ»** И. п.: лежа на спине, руки с кубиком за головой, ноги прямые. Выполнение: переворот на живот без помощи рук и ног, переворот на спину. Повторить: 5 раз.
5. **«ПОПРЫГУНЧИКИ»** И. п.: стоя, ноги параллельно, кубик на полу, руки на поясе. Выполнение: 6-8 подскоков на месте около кубика, чередуя с ходьбой. Повторить: 3 раза.
6. Чередование ходьбы и бега.

Вторая половина ноября (с султанчиком)

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу (остановка, поворот, приседание и т.д.) Бег в колонне по одному в чередовании с ходьбой.
2. **«ЖУКИ ПОЛЕТЕЛИ»** И. п.: ноги «узкой дорожкой», руки с султанчиком внизу. Выполнение: поднять руки через стороны вверх; потрясти султанчиком – «жуки полетели»; опустить через стороны вниз. Опуская руки, произнести: «Ж-ж-ж-ж». Повторить: 5 раз.
3. **«КРЫЛЬЯ»** И. п.: ноги широко расставлены, руки с султанчиком опущены вниз. Выполнение: наклон вперед; прямые руки в стороны – «крылья»; выпрямиться. Повторить: 4 раза.
4. **«ЖУКИ»** И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, султанчик в одной руке. Выполнение: на слово «жуки» быстро сгибать и разгибать ноги, поднятые вверх; на слово «сон» - опустить руки и ноги. Повторить: по 5-10 секунд 3 раза.
5. **«КУЗНЕЧИКИ»** И. п.: ноги «узкой дорожкой», руки с султанчиком внизу. Выполнение: 8-10 прыжков-«кузнечиков», чередуя их с ходьбой. Повторить: 3 раза.
6. Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений.

Ноябрь 1(1) неделя

НОД №17 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи: Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	**1 часть:** Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Мышки!» - дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шаг руки на поясе. По сигналу: «Бабочки!» - к бегу. Ходьба и бег проводятся в чередовании. **2 часть.** ***Общеразвивающие упражнения с ленточками.*** 1. И. п. - ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх помахать ими, опустить; вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Поворот вправо (влево), правую р вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. - ноги на ширине ступни, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в сторон опустить, вернутся в исходное положение (5 раз). ***Основные виды движений.*** 1. **Равновесие «В лес по тропинке».** На пол положены параллельно друг другу две д (ширина 25 см, длина 2-3 м) - «тропинки в лес». Ходьба в умеренном темпе по одной тропинке затем по второй, балансируя руками для поддержания равновесия. 2. **Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».** Дети-«зайки» становятся в одну шеренгу. Воспитатель предлагает «зайкам» на мягких лапах попрыгать до опушки. По сигналу воспитателя д прыжками на двух ногах передвигаются к опушке (расстояние 3-4 м). Обратно, на исход линию, дети возвращаются шагом. **Подвижная игра «Ловкий шофер».** **3часть. Игра «Найдем зайчонка».**	4-5 раз 4 раза по 3 раза 5 раз 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 раза	Следить за осанкой

Ноябрь 1(2) неделя

НОД №17 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи: Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	**1 часть:** Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Мышки!» - дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шаг руки на поясе. По сигналу: «Бабочки!» - к бегу. Ходьба и бег проводятся в чередовании. **2 часть.** ***Общеразвивающие упражнения с ленточками.*** 5. И. п. - ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх помахать ими, опустить; вернуться в исходное положение (4-5 раз). 6. И. п. - ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза). 7. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Поворот вправо (влево), правую р вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 8. И. п. - ноги на ширине ступни, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в сторон опустить, вернутся в исходное положение (5 раз). ***Основные виды движений.*** 3. **Равновесие «В лес по тропинке».** На пол положены параллельно друг другу две д (ширина 25 см, длина 2-3 м) - «тропинки в лес». Ходьба в умеренном темпе по одной тропинке затем по второй, балансируя руками для поддержания равновесия. 4. **Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».** Дети-«зайки» становятся в одну шеренгу. Воспитатель предлагает «зайкам» на мягких лапах попрыгать до опушки. По сигналу воспитателя д прыжками на двух ногах передвигаются к опушке (расстояние 3-4 м). Обратно, на исход линию, дети возвращаются шагом. **Подвижная игра «Ловкий шофер».** **4часть. Игра «Найдем зайчонка».**	4-5 раз 4 раза по 3 раза 5 раз 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 раза	Следить за осанкой

Ноябрь 2(1) неделя

НОД №18 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи: Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер	**1. часть** Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободно шагом; руки на пояс - «лошадки». Бег, руки в стороны - «стрекозы». Ходьба и бег чередовании. Для выполнения общеразвивающзих упражнений с обручем воспитатель помогает детям построиться в виде буквы «П». **2.часть.** ***Общеразвивающие упражнения с обручем.*** 1. И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах - «воротничок». Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч; опустить его, вернуться в исходное положение 2. И. п. - стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять о обеими руками (хват с боков), выпрямиться, обруч поднять до пояса. Присесть, положить на пол, встать, руки убрать за спину (4-5 раз) 3. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола обруча, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. - ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо влево медленным движением; выпрямиться, вернуться в исходное положение. ***Основные виды движений.*** **1.Прыжки «Через болото».** Из 8—10 плоских карточных обручей (или шнуров) диаметром 40 см по двум сторонам зала выкладываются в шахматном порядке «кочки». Дети станов две колонны. **2.Прокатывание мячей «Точный пас».** Дети становятся в две шеренги по ориентирам (цветным меткам). Расстояние между шеренгами 2 м. Одна шеренга получает мячи (или берут мячи из корзины). По сигналу воспитателя: «Покатили!» - дети прокатывают мяч энергичным движением обеими руками в сторону партнера из другой шеренги (па определяются заранее). Игровое задание повторяется 8—10 раз подряд. **Подвижная игра «Мыши в кладовой».** Дети-«мышки» сидят в «норках» - на скамей поставленных вдоль одной стены зала. На противоположной стороне зала протянута вере высоте 50 см от уровня пола, за ней находится «кладовая». Сбоку от играющих сидит воспитатель - «кошка». «Кошка» засыпает, а «мыши» бег кладовую. Проникая в кладовую, они наклоняются, чтобы не задеть веревку. Там они присели на корточки и «грызут сухари». «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышами». О убегают в «норки» (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). И возобновляется. Через некоторое время при повторении игры роль кошки может выполнять наиболее подготовленный ребенок. **3. часть. Игра «Где спрятался мышонок?».**	4-5 раз 4-5 раз 5 раз по 4 раза 4-5 раз 8-10 раз 3-4 раза 1-2 раза	Воспитатель предлагает перебраться через «болото», прыгая на двух ногах с «кочки» на другую. Прыжки выполняются поочередно, друг за другом. Воспитатель напоминает, что прыгать надо, сгибая колени, и приземляться на полусогнутые ноги (между детьми дол быть определенное расстояние). После того как все ребята «переберутся через болото», следует небольшая пауза, и задание повторяется. Количество повторений зависит от условий и физической подготовленности детей. Темп упражнений умеренный.

Ноябрь 2(2) неделя

НОД №19 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи: Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер	**1. часть** Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободно шагом; руки на пояс - «лошадки». Бег, руки в стороны - «стрекозы». Ходьба и бег чередовании. Для выполнения общеразвивающзих упражнений с обручем воспитатель помогает детям построиться в виде буквы «П». **2.часть.** ***Общеразвивающие упражнения с обручем.*** 1. И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах - «воротничок». Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч; опустить его, вернуться в исходное положение раз). 2. И. п. - стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять о обеими руками (хват с боков), выпрямиться, обруч поднять до пояса. Присесть, положить на пол, встать, руки убрать за спину (4-5 раз) 3. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола обруча, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. - ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо влево медленным движением; выпрямиться, вернуться в исходное положение. ***Основные виды движений.*** **1.Прыжки «Через болото».** Из 8—10 плоских карточных обручей (или шнуров) диаметром 40 см по двум сторонам зала выкладываются в шахматном порядке «кочки». Дети станов две колонны. **2.Прокатывание мячей «Точный пас».** Дети становятся в две шеренги по ориентирам (цветным меткам). Расстояние между шеренгами 2 м. Одна шеренга получает мячи (или берут мячи из корзины). По сигналу воспитателя: «Покатили!» - дети прокатывают мяч энергичным движением обеими руками в сторону партнера из другой шеренги (па определяются заранее). Игровое задание повторяется 8—10 раз подряд. **Подвижная игра «Мыши в кладовой».** Дети-«мышки» сидят в «норках» - на скамей1 поставленных вдоль одной стены зала. На противоположной стороне зала протянута вере высоте 50 см от уровня пола, за ней находится «кладовая». Сбоку от играющих сидит воспитатель - «кошка». «Кошка» засыпает, а «мыши» бег кладовую. Проникая в кладовую, они наклоняются, чтобы не задеть веревку. Там они присели на корточки и «грызут сухари». «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышами». О убегают в «норки» (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). И возобновляется. Через некоторое время при повторении игры роль кошки может выполнять наиболее подготовленный ребенок. **3. часть. Игра «Где спрятался мышонок?».**	4-5 раз 4-5 раз 5 раз по 4 раза 4-5 раз 8-10 раз 3-4 раза 1-2 раза	Воспитатель предлагает перебраться через «болото», прыгая на двух ногах с «кочки» на другую. Прыжки выполняются поочередно, друг за другом. Воспитатель напоминает, что прыгать надо, сгибая колени, и приземляться на полусогнутые ноги (между детьми дол быть определенное расстояние). После того как все ребята «переберутся через болото», следует небольшая пауза, и задание повторяется. Количество повторений зависит от условий и физической подготовленности детей. Темп упражнений умеренный.

Ноябрь 3(1) неделя

НОД №20 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	**1.часть** Игровое упражнение «Твой кубик». По кругу выложены кубики (по количеству детей). Ходьба по кругу. После того дети пройдут половину круга, воспитатель подает кома «Взять кубик!» Дети поворачиваются лицом в круг, каждый ребенок берет кубик, кото| находится поближе к нему, и поднимает его над головой. На следующую команду педагога: «Круг!» - дети кладут кубики на место, и ходьба по кругу; другую сторону. Упражнение повторяется. После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну, а затем в другую сторону. **2.часть.** ***Общеразвивающие упражнения.*** 1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянут присесть, положить руки на колени (5 раз). 2. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вперёд вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (по 3 раза каждой ногой). 3. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Понять руки вперед-вверх, ноги чуть поднять - «рыбка». Вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон туловища вправо (влево) выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). ***Основные виды движений.*** **1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень».** Дети становятся в две шеренги, у каждого ребенка мяч среднего диаметра. Воспитатель раскладывает вдоль зала в две линии кубик набивные мячи), на расстоянии 1 м один от другого (по 5-6 штук). По одному ребенку из каждой шеренги становятся на исходную линию и начинают прокатывать мяч между предмет подталкивая его двумя руками, не отпуская от себя далеко. Воспитатель приглашает следующую пару детей, как только предыдущие ребята пройдут треть дистанции, и так, последовательно друг за другом дети выполняют упражнение. **2.«Проползи - не задень».** Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их («змейкой»). Игровое задание «Быстрые жучки» выполняется $_t$ колоннами (организация примерно так же, как и в предыдущем упражнении, после ползания встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой). **Подвижная игра «По ровненькой дорожке».** Воспитатель заводит детей в круг и предлагает поиграть. Читает стихотворение: По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке Шагают наши ножки: Раз, два, раз, два, По камешкам, по камешкам.... В яму - бух! **3.часть.** Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.	5 раз по 3 раза 5 раз по 3 раза 8-10 раз 5-6 раз 2-3 раза	ОВД (1)После выполнения задания дети подходят к об делают шаг и поднимают мяч высоко над головой. Вернуться в свою шеренгу ребенок дол ее внешней стороны. П.И. Дети выполняют ходьбу, а на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух н слегка продвигаясь вперед, на слова «в ямку - бух!» присаживаются на корточки. «Вылез из ямы», - говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игра повторяется. Для того чтобы продлить тот или иной вид движения детей, воспитатель может повторить каждую строчку стихотворение несколько раз.

Ноябрь 3(2) неделя

НОД №21 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	**1.часть** Игровое упражнение «Твой кубик». По кругу выложены кубики (по количеству детей). Ходьба по кругу. После того дети пройдут половину круга, воспитатель подает кома «Взять кубик!» Дети поворачиваются лицом в круг, каждый ребенок берет кубик, кото| находится поближе к нему, и поднимает его над головой. На следующую команду педагога: «Круг!» - дети кладут кубики на место, и ходьба по кругу; другую сторону. Упражнение повторяется. После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну, а затем в другую сторону. **2.часть.** ***Общеразвивающие упражнения.*** 5. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянут присесть, положить руки на колени (5 раз). 6. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вперёд вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (по 3 раза каждой ногой). 7. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Понять руки вперед-вверх, ноги чуть поднять - «рыбка». Вернуться в исходное положение (5 раз). 8. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон туловища вправо (влево) выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). ***Основные виды движений.*** **1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень».** Дети становятся в две шеренги, у каждого ребенка мяч среднего диаметра. Воспитатель раскладывает вдоль зала в две линии кубик набивные мячи), на расстоянии 1 м один от другого (по 5-6 штук). По одному ребенку из каждой шеренги становятся на исходную линию и начинают прокатывать мяч между предмет подталкивая его двумя руками, не отпуская от себя далеко. Воспитатель приглашает следующую пару детей, как только предыдущие ребята пройдут треть дистанции, и так, последовательно друг за другом дети выполняют упражнение. **2.«Проползи - не задень».** Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их («змейкой»). Игровое задание «Быстрые жучки» выполняется $_t$ колоннами (организация примерно так же, как и в предыдущем упражнении, после ползания встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой). **Подвижная игра «По ровненькой дорожке».** Воспитатель заводит детей в круг и предлагает поиграть. Читает стихотворение: По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке Шагают наши ножки: Раз, два, раз, два, По камешкам, по камешкам.... В яму - бух! **3.часть.** Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.	6 раз по 3 раза 5 раз по 3 раза 8-10 раз 5-6 раз 2-3 раза	ОВД (1)После выполнения задания дети подходят к об делают шаг и поднимают мяч высоко над головой. Вернуться в свою шеренгу ребенок дол ее внешней стороны. П.И. Дети выполняют ходьбу, а на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух н слегка продвигаясь вперед, на слова «в ямку - бух!» присаживаются на корточки. «Вылез из ямы», - говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игра повторяется. Для того чтобы продлить тот или иной вид движения детей, воспитатель может повторить каждую строчку стихотворение несколько раз.

Ноябрь 4(1) неделя

НОД №22 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	**1.часть** Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Воспитатель объясняет детям задание: на слово: «Лягушки!» - присесть, руки положит колени, затем встать и продолжить ходьбу. Переход на бег по сигналу воспитателя и сно1 ходьбу. На слово: «Бабочки!» - остановиться и помахать руками, как крылышками. Ходьба проводится в чередовании. **2.часть.** ***Общеразвивающие упражнения с флажками.*** 1. И. п. - ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, руки прямые; опустить флажки, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо, правую руку вправо выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной. Наклониться вперед-вниз помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки внизу. Взмах флажками вперед-назад-впер Опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. Ходьба в колонне по одному. Дети кладут флажки в указанное педагогом место (бег с флажками следует исключить ввиду возможных травм). ***Основные виды движений.*** **1.Ползание. Игровое задание - «Паучки».** Две доски положены параллельно одна другой по двум сторонам зала. Дети двумя колоннами проползают по доске с опорой на ладони и ко быстро - «как паучки». Воспитатель регулирует расстояние между детьми, чтобы они наталкивались друг на друга. После ползания ребенок подходит к шнуру, перешагивает него и хлопает в ладоши над головой (повторить 3 раза). **2.Равновесие**. Сбоку от каждой доски, примерно на середине, на полу ставят кубик (или любой предмет). Выполняется ходьба в умеренном темпе на небольшом расстоянии друг от д| руки в стороны, свободно балансируют, помогая устойчивому равновесию. Около кубика остановиться, выполнить присед (не очень глубокий) и продолжить ходьбу. Воспитатель напоминает детям, что по окончании упражнения доску надо обойти с внешней стороны пройти в свою колонну (2-3 раза). **Подвижная игра «Поймай комара»..** **3.часть** Ходьба в колонне по одному за «комаром». Палочку с «комаром» несет вожак колонны ребенок, которому в игре чаще других удавалось его поймать.	5 раз по 3 раза 5-6 раз 4-5 раз 1 мин. 3 раза 2-3 раза 4-5 раз	П.И. Играющие становятся в круг на расстоянии поднят стороны рук. Воспитатель находится в центре круга и вращает на расстоянии примерно 12 от пола в обе стороны палочку с длинной веревкой, к концу которой прикреплен ком (вырезанный из картона). Дети по мере приближении комара подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь коснуться (поймать) комара

Ноябрь 4(2) неделя

НОД №23 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	**1.часть** Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Воспитатель объясняет детям задание: на слово: «Лягушки!» - присесть, руки положит колени, затем встать и продолжить ходьбу. Переход на бег по сигналу воспитателя и сно1 ходьбу. На слово: «Бабочки!» - остановиться и помахать руками, как крылышками. Ходьба проводится в чередовании. **2.часть.** ***Общеразвивающие упражнения с флажками.*** 6. И. п. - ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, руки прямые; опустить флажки, вернуться в исходное положение (5 раз). 7. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо, правую руку вправо выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону). 8. И. п. – ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной. Наклониться вперед-вниз помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 9. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки внизу. Взмах флажками вперед-назад-впер Опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 10. Ходьба в колонне по одному. Дети кладут флажки в указанное педагогом место (бег с флажками следует исключить ввиду возможных травм). ***Основные виды движений.*** **1.Ползание. Игровое задание - «Паучки».** Две доски положены параллельно одна другой по двум сторонам зала. Дети двумя колоннами проползают по доске с опорой на ладони и ко быстро - «как паучки». Воспитатель регулирует расстояние между детьми, чтобы они наталкивались друг на друга. После ползания ребенок подходит к шнуру, перешагивает него и хлопает в ладоши над головой (повторить 3 раза). **2.Равновесие**. Сбоку от каждой доски, примерно на середине, на полу ставят кубик (или любой предмет). Выполняется ходьба в умеренном темпе на небольшом расстоянии друг от д| руки в стороны, свободно балансируют, помогая устойчивому равновесию. Около кубика остановиться, выполнить присед (не очень глубокий) и продолжить ходьбу. Воспитатель напоминает детям, что по окончании упражнения доску надо обойти с внешней стороны пройти в свою колонну (2-3 раза). **Подвижная игра «Поймай комара»..** **3.часть** Ходьба в колонне по одному за «комаром». Палочку с «комаром» несет вожак колонны ребенок, которому в игре чаще других удавалось его поймать.	5 раз по 3 раза 5-6 раз 4-5 раз 1 мин. 3 раза 2-3 раза 4-5 раз	П.И. Играющие становятся в круг на расстоянии поднят стороны рук. Воспитатель находится в центре круга и вращает на расстоянии примерно 12 от пола в обе стороны палочку с длинной веревкой, к концу которой прикреплен ком (вырезанный из картона). Дети по мере приближении комара подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь коснуться (поймать) комара

Задачи на Декабрь (2-я младшая гр.)

1. Образовательные:
   1.1. Упражнять ходьбе и беге в рассыпную, с выполнением заданий, с остановкой по сигналу.
   1.2. Упражнять в прыжках со скамейки приземлением на полусогнутые ноги.
   1.3. Упражнять в прокатывании мяча друг другу, между предметами.
   1.4. Упражнять в ползании.
2. Развивающие:
   2.1. Развивать ловкость
   2.2. Развивать координацию движений и глазомер
   2.3. Развивать внимание.
3. Воспитательные:
   3.1. Учить работать в команде

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	ДЕКАБРЬ					
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба врассыпную бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения с кубиками	1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень». 2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки- попрыгушки»	Подвижная игра «Коршун и птенчики».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлени и на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2.Прокатывание мячей друг другу	Подвижная игра «Найди свой домик».	Ходьба в колонне по одному
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	1.Прокатывание мяча между предметами 2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»	Подвижная игра «Лягушки».	3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег.	Общеразвивающие упражнения на стульчиках	1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». 2.Равновесие. «Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Птица и птенчики»..	3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».

Декабрь 1 (1) неделя

НОД № 24 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	**1 – я. часть.** Ходьба и бег в колонне по одному. Через некоторое время воспитатель по команду к ходьбе врассыпную: «На прогулку! Идем смотреть на цветочки, на летающих стрикоз и бабочек». Ходьба врассыпную по всему залу, затем бег врассыпную, переход к ход колонне по одному и построение к выполнению общеразвивающих упражнений. **2-я. часть.** ***Общеразвивающие упражнения с кубиками*.** 1.И. п. - ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через сторо1 вверх, стукнуть один о другой; опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2.И. п. - ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Наклониться, поставить кубики на пол носков ног, подняться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (3-4 раза). 3.И. п. - ноги на ширине плеч, кубики внизу. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в ка сторону). 4.И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кубики на по носков ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой месте (3-4 раза). ***Основные виды движений.*** **1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень».** Кубики (6-8 шт.) расставлены линии на расстоянии 40 см друг от друга. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу между кубиками, руки свободно балансируют (2-3 раза). **2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»**. На одной стороне зала на по лежит шнур - это «болотце». Дети-«лягушки-попрыгушки» становятся на другой стороне зала одну шеренгу на исходную линию. Воспитатель произносит текст: *Вот лягушки по дорожке скачут,* *Вытянувши ножки,* *Ква-ква, ква-ква-ква, скачут,* *Вытянувши ножки.* В соответствии с ритмом стихотворения дети выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (примерно 16 прыжков) до «болотца» и прыгают за шнур, произнося: «Плюх!» После паузы игровое упражнение повторяется. Если группа детей большая, то построение провод две шеренги и во избежание травм расстояние между шеренгами составляет примерно 1,5 Дети второй шеренги вступают в игру чуть позже и только по сигналу воспитателя. **Подвижная игра «Коршун и птенчики».** **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».	2-3 мин. 4-5 раз 3-4 раза По 3 раза 3-4 раза 2-3 раза 3-4 раза	**П.И.** Дети-«птенчики» сидят в «гнездышках» (н гимнастических скамейках или стульчиках). Ведущий-«коршун» располагается на дереве (ст на некотором расстоянии от них. Воспитатель предлагает «птенчикам» полетать, поклев зернышек. Дети выполняют ходьбу врассыпную, не задевая друг друга, затем бег. По си «Коршун!» - «птенчики» быстро возвращаются в свои «гнездышки» (можно занимать лк свободное место), а «коршун» старается поймать кого-либо из них.

Декабрь 1 (2) неделя

НОД № 25 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	**1 – я. часть.** Ходьба и бег в колонне по одному. Через некоторое время воспитатель по команду к ходьбе врассыпную: «На прогулку! Идем смотреть на цветочки, на летающих стрикоз и бабочек». Ходьба врассыпную по всему залу, затем бег врассыпную, переход к ход колонне по одному и построение к выполнению общеразвивающих упражнений. **2-я. часть.** ***Общеразвивающие упражнения с кубиками*.** 1.И. п. - ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через сторо1 вверх, стукнуть один о другой; опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2.И. п. - ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Наклониться, поставить кубики на пол носков ног, подняться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (3-4 раза). 3.И. п. - ноги на ширине плеч, кубики внизу. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в ка сторону). 4.И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кубики на по носков ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой месте (3-4 раза). ***Основные виды движений.*** **1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень».** Кубики (6-8 шт.) расставлены линии на расстоянии 40 см друг от друга. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу между кубиками, руки свободно балансируют (2-3 раза). **2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»**. На одной стороне зала на по лежит шнур - это «болотце». Дети-«лягушки-попрыгушки» становятся на другой стороне зала одну шеренгу на исходную линию. Воспитатель произносит текст: *Вот лягушки по дорожке скачут,* *Вытянувши ножки,* *Ква-ква, ква-ква-ква, скачут,* *Вытянувши ножки.* В соответствии с ритмом стихотворения дети выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (примерно 16 прыжков) до «болотца» и прыгают за шнур, произнося: «Плюх!» После паузы игровое упражнение повторяется. Если группа детей большая, то построение провод две шеренги и во избежание травм расстояние между шеренгами составляет примерно 1,5 Дети второй шеренги вступают в игру чуть позже и только по сигналу воспитателя. **Подвижная игра «Коршун и птенчики».** **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».	2-3 мин. 4-5 раз 3-4 раза По 3 раза 3-4 раза 2-3 раза 3-4 раза	**П.И.** Дети-«птенчики» сидят в «гнездышках» (н гимнастических скамейках или стульчиках). Ведущий-«коршун» располагается на дереве (ст на некотором расстоянии от них. Воспитатель предлагает «птенчикам» полетать, поклев зернышек. Дети выполняют ходьбу врассыпную, не задевая друг друга, затем бег. По си «Коршун!» - «птенчики» быстро возвращаются в свои «гнездышки» (можно занимать лк свободное место), а «коршун» старается поймать кого-либо из них.

Декабрь 2(1) неделя

НОД №26 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	**1-я часть.** Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Самолеты!» - д выполняют бег врассыпную, покачивая руками, как крыльями, затем ходьбу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Воспитатель следит за тем, чтобы дети использовали большое пространство зала, не наталкивались друг на друга. **2-я часть**. Общеразвивающие упражнения с мячом. 1.И. п. - ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые; поднять вверх; мяч вперед, опустить мяч, вернуться в исходное положение 2.И. п. - сидя, ноги врозь, мяч у груди в согнутых руках. Поднять мяч вверх; наклони вперед, коснуться пола; выпрямиться, поднять мяч вверх, вернуться в исходное положен 3.И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывать мяч вправо и в вокруг, перебирая его руками 4. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух нога поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте **Основные виды движений.** **1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат**. Воспитатель показывает упражнение и объясняет: «Надо встать на скамейку, слегка согнуть ноги в коле прыгнуть легко на носочки, как зайки». **2.Прокатывание мячей друг другу.** Дети распределяются на две шеренги, расстояние м ними 2 м. Воспитатель обозначает шнурами исходное положение для обеих шеренг. Исходное положение - стойка на коленях, мяч на полу (у одной группы детей). По сигналу воспитателя «Покатили!» - каждый ребенок энергично отталкивает мяч и прокатывает его партнеру, поймав мяч, отправляет его обратно также по сигналу педагога (по 4-5 раз). **Подвижная игра «Найди свой домик».** **3-я часть.** Ходьба в колонне по одному	2-3 мин. 4 раза 4-5 раз по 3 раза 2 раза 5-6 раз 4-5 раз 3-4 раза	ОВД (1) Упражнение выполняется небольшими группами. Де встают на скамейку и по сигналу воспитателя прыгают со скамейки несколько раз под Приглашается вторая группа детей.

Декабрь 2(2) неделя

НОД №27 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	**1-я часть.** Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Самолеты!» - д выполняют бег врассыпную, покачивая руками, как крыльями, затем ходьбу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Воспитатель следит за тем, чтобы дети использовали большое пространство зала, не наталкивались друг на друга. **2-я часть**. Общеразвивающие упражнения с мячом. 1.И. п. - ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые; поднять вверх; мяч вперед, опустить мяч, вернуться в исходное положение 2.И. п. - сидя, ноги врозь, мяч у груди в согнутых руках. Поднять мяч вверх; наклони вперед, коснуться пола; выпрямиться, поднять мяч вверх, вернуться в исходное положен 3.И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывать мяч вправо и в вокруг, перебирая его руками 4. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух нога поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте **Основные виды движений.** **1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат**. Воспитатель показывает упражнение и объясняет: «Надо встать на скамейку, слегка согнуть ноги в коле прыгнуть легко на носочки, как зайки». **2.Прокатывание мячей друг другу.** Дети распределяются на две шеренги, расстояние м ними 2 м. Воспитатель обозначает шнурами исходное положение для обеих шеренг. Исходное положение - стойка на коленях, мяч на полу (у одной группы детей). По сигналу воспитателя «Покатили!» - каждый ребенок энергично отталкивает мяч и прокатывает его партнеру, поймав мяч, отправляет его обратно также по сигналу педагога (по 4-5 раз). **Подвижная игра «Найди свой домик».** **3-я часть.** Ходьба в колонне по одному	2-3 мин. 4 раза 4-5 раз по 3 раза 2 раза 5-6 раз 4-5 раз 3-4 раза	ОВД (1) Упражнение выполняется небольшими группами. Де встают на скамейку и по сигналу воспитателя прыгают со скамейки несколько раз под Приглашается вторая группа детей.

Декабрь 3(1) неделя

НОД №28 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	**1-я часть**. Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Воробышки!» — дети останавливаются и произносят «чик-чирик», затем продолжают ходьбу; бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками.** 1. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики в стороны; вынести вперед, стукнуть один о другой; кубики в стороны, опустить вниз, вернуться в исходное положение 2. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носка правой (левой) ноги; выпрямиться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение. 3. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вперед, встать, вернуться в исходное положение 4. И. п. — сидя на полу, ноги скрестно, руки в упоре сзади, кубики на полу перед собой. Развести ноги в стороны, не задев кубики, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны; в чередовании с ходьбой на месте или небольшой паузой между прыжками. **Основные виды движений.** **1.Прокатывание мяча между предметами**. Игровое задание «Не упусти!». По обеим сторонам зала разложены кубики (набивные мячи, кегли и т.д.) по 5—6 штук с каждой стороны. **2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»** (высота 50 см). Воспитатель в две линии ставит 3—4 дуги вдоль зала и дети двумя колоннами выполняют задание — подойти к дуге, присесть и пройти под дугой, не задев верхнего ее края. Выпрямиться, подойти к следующей дуге и так далее. Выполнив упражнение, подойти к обручу, шагнуть в него, потянуться вверх, хлопнув в ладоши над головой. Пройти в конец своей колонны **Подвижная игра «Лягушки».** **3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».**	2-3 мин. 4-5 раз 4 раза 4-5 раз 4-5 раз По 2 раза 2-3 раза 2 раза 2 раза 2 раза	ОВД 1 Предметы расположены на расстоянии 50—60 см один от другого. После показа и объяснения дети двумя колоннами выполняют упражнение: прокатывают мяч между предметами, подталкивая его двумя руками снизу (руки «совочком») и стараясь не отпускать далеко от себя.

Декабрь 3(2) неделя

НОД №29 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	**1-я часть**. Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Воробышки!» — дети останавливаются и произносят «чик-чирик», затем продолжают ходьбу; бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками.** 1. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики в стороны; вынести вперед, стукнуть один о другой; кубики в стороны, опустить вниз, вернуться в исходное положение 2. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носка правой (левой) ноги; выпрямиться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение. 3. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вперед, встать, вернуться в исходное положение 4. И. п. — сидя на полу, ноги скрестно, руки в упоре сзади, кубики на полу перед собой. Развести ноги в стороны, не задев кубики, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны; в чередовании с ходьбой на месте или небольшой паузой между прыжками. **Основные виды движений.** **1.Прокатывание мяча между предметами**. Игровое задание «Не упусти!». По обеим сторонам зала разложены кубики (набивные мячи, кегли и т.д.) по 5—6 штук с каждой стороны. **2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»** (высота 50 см). Воспитатель в две линии ставит 3—4 дуги вдоль зала и дети двумя колоннами выполняют задание — подойти к дуге, присесть и пройти под дугой, не задев верхнего ее края. Выпрямиться, подойти к следующей дуге и так далее. Выполнив упражнение, подойти к обручу, шагнуть в него, потянуться вверх, хлопнув в ладоши над головой. Пройти в конец своей колонны **Подвижная игра «Лягушки».** **3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».**	2-3 мин. 4-5 раз 4 раза 4-5 раз 4-5 раз По 2 раза 2-3 раза 2 раза 2 раза 2 раза	ОВД 1 Предметы расположены на расстоянии 50—60 см один от другого. После показа и объяснения дети двумя колоннами выполняют упражнение: прокатывают мяч между предметами, подталкивая его двумя руками снизу (руки «совочком») и стараясь не отпускать далеко от себя.

Декабрь 4(1) неделя

НОД №30 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	**1-я часть**. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» — всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения на стульчиках.** 1. И. п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение 2. И. п. — сидя на стуле, руки на поясе. Наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение 3. И. п. — сидя на стуле, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, вернуться в исходное положение 4. И. п. — стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между серией прыжков небольшая пауза). **Основные виды движений.** **1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке».** Две доски — «бревнышки» положены на небольшом расстоянии параллельно одна другой. После показа и объяснения (на примере одного ребенка) воспитателем дети двумя колоннами выполняют задание. Дети-«жучки» поочередно выполняют ползание по доске с опорой на ладони и колени. Выполнив задание, возвращаются в свою колонну **2.Равновесие. «Пройдем по мостику»**. Дети становятся в две шеренги лицом друг к другу перед досками, положенными на пол, на расстоянии 1 метра от них. Дети выполняют ходьбу по доске, в умеренном темпе, боком приставным шагом (руки на поясе или в стороны). Воспитатель напоминает детям, чтобы голову и спину держали прямо. По окончании упражнения каждый ребенок возвращается в свою шеренгу **Подвижная игра «Птица и птенчики»..** **3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».**	2-3 мин. 5 раз. 4-6 раз По 3 раза 3-4 раза 3-4 раза 3-4 раза 1-2 раза	П.И. «Я буду птица, а вы — птенчики», — говорит воспитатель и предлагает детям посмотреть на большой круг (из шнура) — это наше гнездо и приглашает птенчиков в него. Дети входят в круг и присаживаются на корточки. «Полетели, полетели птенчики зернышки искать», — говорит воспитатель. Птенчики вылетают из гнезда. «Птица-мама» летает вместе с птенцами по всему залу. По сигналу: «Полетели домой, в гнездо!» — все дети бегут в круг. Игра повторяется

Декабрь 4(2) неделя

НОД №31 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	**1-я часть**. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» — всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения на стульчиках.** 1. И. п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение 2. И. п. — сидя на стуле, руки на поясе. Наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение 3. И. п. — сидя на стуле, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, вернуться в исходное положение 4. И. п. — стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между серией прыжков небольшая пауза). **Основные виды движений.** **1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке».** Две доски — «бревнышки» положены на небольшом расстоянии параллельно одна другой. После показа и объяснения (на примере одного ребенка) воспитателем дети двумя колоннами выполняют задание. Дети-«жучки» поочередно выполняют ползание по доске с опорой на ладони и колени. Выполнив задание, возвращаются в свою колонну **2.Равновесие. «Пройдем по мостику»**. Дети становятся в две шеренги лицом друг к другу перед досками, положенными на пол, на расстоянии 1 метра от них. Дети выполняют ходьбу по доске, в умеренном темпе, боком приставным шагом (руки на поясе или в стороны). Воспитатель напоминает детям, чтобы голову и спину держали прямо. По окончании упражнения каждый ребенок возвращается в свою шеренгу **Подвижная игра «Птица и птенчики»..** **3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».**	2-3 мин. 5 раз. 4-6 раз По 3 раза 3-4 раза 3-4 раза 3-4 раза 1-2 раза	П.И. «Я буду птица, а вы — птенчики», — говорит воспитатель и предлагает детям посмотреть на большой круг (из шнура) — это наше гнездо и приглашает птенчиков в него. Дети входят в круг и присаживаются на корточки. «Полетели, полетели птенчики зернышки искать», — говорит воспитатель. Птенчики вылетают из гнезда. «Птица-мама» летает вместе с птенцами по всему залу. По сигналу: «Полетели домой, в гнездо!» — все дети бегут в круг. Игра повторяется

Задачи на Январь (2-я младшая гр.)

1. Образовательные:
   1.1. Повторить ходьбу с выполнением задания;
   1.2. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры;
   1.3. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.
2. Развивающие:

   2.1. Развивать ловкость
   2.2. Развивать координацию движений и глазомер
   2.3.Развивать внимание.
3. Воспитательные:
   3.1. Воспитывать любовь к спорту.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	ЯНВАРЬ					
1 НЕДЕЛЯ						
2 НЕДЕЛЯ						
3 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с платочками	1. Равновесие «Пройди - не упади». 2.Прыжки «Из ямки в ямку».	Подвижная игра «Коршун и цыплята».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».
4 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесии на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную старясь не задевать друг друга.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1.Прыжки «Зайки - прыгуны».	Подвижная игра «Птица и птенчики».	Ходьба в колонне по одному.

Утренняя гимнастика на Январь 2-я мл. гр.

Январь.

Первая половина января (без предметов)

1.Перестроение в две колонны по ориентирам, ходьба парами, врассыпную, перестроение в круг.
2. **«ОДНА ЛАДОШКА, ДРУГАЯ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки назад. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх, вернуться в и.п. То же, другой рукой, последовательное выполнение. Повторить 4 раза.
3. **«ЛАДОНИ К ПЯТКАМ».** И.п.: сидя, руки упор сзади. Наклон вперед, ладони на пол у пяток, смотреть на руки, вернуться в и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.
4**. «ШАГАЕМ».** И.п.: ноги согнуть, руки упор сзади. Слегка поднимать и опускать ноги – шагаем. После 4-6 движений ноги выпрямить, отдых – пришли. Голову не опускать. Повторить 5 раз.
5**. «МЯЧ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 2-3 пружинки, 8-10 подпрыгиваний и 8-10 шагов. Прыгать мягко, легко. Повторить 4 раза.
6. Ходьба с выполнением заданий («Цапля», «Зайки», «Раки» и . д.)

Вторая половина января (без предметов)

1. Ходьба и бег в чередовании, с выполнением заданий.
2**. «ЛАДОНИ К ПЛЕЧАМ».**и.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки к плечам, ладони вперед, голову приподнять, опустить руки, сказать «вниз». Повторить 6 раз.
3**. «ЛАДОНИ НА КОЛЕНИ».** И.п.: ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, ладони на колени, сказать «вот», руки за спину. Ноги не сгибать. Повторить 5 раз.
4**. «ТОПАЕМ И ХЛОПАЕМ».** И.п.: сидя, руки упор сбоку, голову приподнять. Согнуть ноги, потопать, выпрямить, похлопать в ладоши. Повторить 5 раз.
5. **«ПОДПРЫГИВАНИЕ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 8-10 подпрыгиваний с хлопками. Дыхание произвольное. Повторить 2-3 раза, чередуя с ходьбой. Заканчивая упражнение, продлить ходьбу.
6. Ходьба в колонне по одному.

Январь 3 (1) неделя

НОД №32 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесии ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	**1-я часть** Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - для выполняют ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с платочками.** 1. И. п. - ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед, показать платочек, вернуться в исходное положение 2. И. п. - ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо - влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. - ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести(вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахать платочком над головой (под счет воспитателя или музыкальное сопровождение), в чередовании с ходьбой на месте. **Основные виды движений.** **1. Равновесие** «Пройди - не упади». Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по д (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2-3 раза). Воспитатель следит за тем, чтобы дети держали голову и спину прямо и смотрели вперед, и осуществляет страховку **2.Прыжки** «Из ямки в ямку». Плоские обручи (из плотного картона) выложены параллельно два ряда (по 5-6 штук, на расстоянии 40 см друг от друга) - это «ямки». **Подвижная игра «Коршун и цыплята».** С одной стороны зала положен шнур - за располагаются «цыплята» - это их «домик». Сбоку домика на стуле располагается «кори водящий, которого назначает воспитатель. Дети-«цыплята» бегают по залу - «присаживаются - «собирают зернышки», помахивают «крылышками». По сигналу воспитатель «Коршун, лети!» - «цыплята» убегают в «домик» (за шнур), а «коршун» пытается их пойм (дотронуться). При повторении игры роль коршуна выполняет другой ребенок (но не из ч пойманных). **3-я часть**. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».	1-2 мин. 4-5 раз 5 раз 4-5 раз 2-3 раза 3-4 раза 2-3 раза 1-2 раза	Дети строятся в две колонны и выполняют прыжки на двух ногах из ямки в ямку (остановки или с небольшой паузой перед ямкой), с приземлением на полусогнутые ноги

Январь 3 (2) неделя

НОД №33 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновес ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	**1-я часть** Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - д выполняют ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с платочками.** 1. И. п. - ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед, показать платочек, вернуться в исходное положение 2. И. п. - ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо - влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. - ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести(вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахать платочком над головой (под счет воспитателя или музыкальное сопровождение), в чередовании с ходьбой на месте. **Основные виды движений.** **1. Равновесие** «Пройди - не упади». Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по д (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2-3 раза). Воспитатель следит за тем, чтобы дети держали голову и спину прямо и смотрели вперед, и осуществляет страховку **2.Прыжки** «Из ямки в ямку». Плоские обручи (из плотного картона) выложены параллельно два ряда (по 5-6 штук, на расстоянии 40 см друг от друга) - это «ямки». **Подвижная игра «Коршун и цыплята».** С одной стороны зала положен шнур - за располагаются «цыплята» - это их «домик». Сбоку домика на стуле располагается «кори водящий, которого назначает воспитатель. Дети-«цыплята» бегают по залу - «присаживаются - «собирают зернышки», помахивают «крылышками». По сигналу воспитатель «Коршун, лети!» - «цыплята» убегают в «домик» (за шнур), а «коршун» пытается их пойм (дотронуться). При повторении игры роль коршуна выполняет другой ребенок (но не из ч пойманных). **3-я часть**. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».	1-2 мин. 4-5 раз 5 раз 4-5 раз 2-3 раза 3-4 раза 2-3 раза 1-2 раза	Дети строятся в две колонны и выполняют прыжки на двух ногах из ямки в ямку (остановки или с небольшой паузой перед ямкой), с приземлением на полусогнутые ноги

НОД №34 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	**1-я часть** Игровое упражнение «На полянке». Дети выполняют ходьбу по периметру з (для ориентира можно поставить по углам кубики или кегли) - по «краешку полянки». П сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную старясь не задевать друг друга. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.** 1.И. п. - ноги на ширине ступни обруч в согнутых руках у груди. Поднять обруч вверх, руки прямые. Опустить обруч, вернуться в исходное положение (5 раз). 2.И. п. - ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперёд коснуться ободом обруча пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3.И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках внизу. Присесть, обруч вынести вперед. Встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4.И.п. - стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой между сериями прыжков (2-3 раза). 5.Ходьба в колонне по одному (обруч в правой руке). **Основные виды движений.** **1.Прыжки** «Зайки - прыгуны». После выполнения прыжков дети строятся в колонну по одно и, проходя мимо корзины, каждый берет по одному мячу (мяч большого диаметра перестроение в две колонны, после показа и объяснения дети выполняют упражнение прокатывание мяча между предметами. Выполнив задание выпрямиться, поднять мяч головой и вернуться в свою колонну. **Подвижная игра «Птица и птенчики».** **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному.	1-2 5 раз 4-5 раз 4-5 раз 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 мин	ОВД Воспитатель ставит в две линии кубики или набивные мячи 4-5 штук, на расстоянии 50 см один от другого - «пеньки». Дети-«зайки» выполняют прыжки на двух ногах-«лапках» между «пеньками», энергично отталкиваясь ногами от пола и взмахивая руками. Воспитатель следит за координацией движений ног и рук

Январь 4 (2) неделя

НОД №35 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	**1-я часть** Игровое упражнение «На полянке». Дети выполняют ходьбу по периметру з (для ориентира можно поставить по углам кубики или кегли) - по «краешку полянки». П сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную старясь не задевать друг друга. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.** 1.И. п. - ноги на ширине ступни обруч в согнутых руках у груди. Поднять обруч вверх, руки прямые. Опустить обруч, вернуться в исходное положение (5 раз). 2.И. п. - ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперёд коснуться ободом обруча пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3.И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках внизу. Присесть, обруч вынести вперед. Встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4.И.п. - стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой между сериями прыжков (2-3 раза). 5.Ходьба в колонне по одному (обруч в правой руке). **Основные виды движений.** **1.Прыжки** «Зайки - прыгуны». После выполнения прыжков дети строятся в колонну по одно и, проходя мимо корзины, каждый берет по одному мячу (мяч большого диаметра перестроение в две колонны, после показа и объяснения дети выполняют упражнение прокатывание мяча между предметами. Выполнив задание выпрямиться, поднять мяч головой и вернуться в свою колонну. **Подвижная игра «Птица и птенчики».** **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному.	1-2 5 раз 4-5 раз 4-5 раз 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 мин	ОВД Воспитатель ставит в две линии кубики или набивные мячи 4-5 штук, на расстоянии 50 см один от другого - «пеньки». Дети-«зайки» выполняют прыжки на двух ногах-«лапках» между «пеньками», энергично отталкиваясь ногами от пола и взмахивая руками. Воспитатель следит за координацией движений ног и рук

Задачи на Февраль (2-я младшая гр.)

1. Образовательные:

   1.1. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов с выполнением заданий, переменным шагом, врассыпную

   1.2. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры;

   1.3. Повторить прыжки с продвижением вперед, прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги

   1.4. Повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.

   1.5. Разучить бросание мяча через шнур

2. Развивающие:

   2.1. Развивать ловкость, силу

   2.2. Развивать координацию движений и глазомер

   2.3.Развивать внимание.

3. Воспитательные:

   3.2. Воспитывать доброе отношение друг к другу и бережное отношение к спортивному инвентарю

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	ФЕВРАЛЬ					
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.	Общеразвивающие упражнения с кольцом	1. Равновесие 2.Прыжки	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Игра малой подвижности по выбору детей.
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с малым обручем.	1.Прыжки «Веселые воробышки». 2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».	Подвижная игра «Воробышки в гнездышках».	Игра «Найдем воробышка».
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Бросание мяча через шнур двумя руками,	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную в чередовании.	Общеразвивающие упражнения.	1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2.Равновесие	Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки).	Игра «Найдем лягушонка».

Утренняя гимнастика на Февраль (2-я мл. гр.)

Февраль.

Первая половина февраля (без предметов)

1. Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, с перешагиванием через кубики, бег врассыпную.
2. **«КАЧЕЛИ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Взмах рук вперед-назад, слегка пружиня ноги. При взмахе вперед говорить «ух». Упражнение выполнять в разном темпе и с разной амплитудой. Повторить 6-8 раз.
3. **«КОШКА ВЫГИБАЕТ СПИНУ».** И.п.: упор стоя на коленях, голову приподнять. Опустить голову, отклониться назад – кошка сердится, вернуться в и.п. – успокоилась. После двух выполнений отдохнуть, сесть на пятки. Повторить 5 раз.
4. **«КОРОТКИЕ И ДЛИННЫЕ НОГИ».** И.п.: сидя, руки упор сбоку. Согнуть ноги, сказать «короткие», вернуться в и.п. Голову не опускать. Повторить 5-6 раз.
5. **«ПОКАЧИВАНИЕ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Покачиваться из стороны в сторону, не отрывая ног от пола. После 3-4 покачиваний – остановка. Повторить 4 раза.
6. **«МЯЧИКИ И ДЕТИ».** И.п.: то же, руки вниз. 10-12 подпрыгиваний и ходьба на месте со взмахом рук. Повторить 3 раза.
7. Упражнения на дыхание.

Вторая половина февраля (без предметов)

1. Ходьба и бег по кругу, на носках.
2. **«ХЛОПОК».** И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Хлопнуть перед собой (повыше), сказать «хлоп», положить руки за спину. Повторить 5-6 раз.
3. **«ХЛОПКИ ПО КОЛЕНЯМ».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклон вперед, хлопнуть, сказать «хлоп», выпрямиться, руки на пояс. Ноги не сгибать. Повторить 5 раз.
4. **«НЕ ОШИБИСЬ».** И.п.: лежа на спине, одна нога упор. Менять положение ног. После 3-4 движений выпрямить ноги, отдых. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.
5. **«ПОКАЧИВАНИЕ».** И.п.: сидя, ноги врозь, руки в стороны. 3-4 покачивания из стороны в сторону, отдых – опустить руки. Повторить 4 раза.
6. **«ПОМАШЕМ И ПОПРЫГАЕМ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны, помахать. Опустить, 8-10 подпрыгиваний и ходьба. Повторить 3 раза.
7. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.

Февраль 1(1) неделя

НОД № 36 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	**1-я часть** Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольце-броса): ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом.** 1.И. п. - ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять руки через стороны в передать кольцо в левую руку. Опустить руки через стороны вниз. Поднять руки через сто вверх, передать кольцо в правую руку. Опустить руки через стороны вниз (4-5 раз). 2.И. п. - ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, кольцо вынести вперед, руки прямые. Встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3.И. п. - стойка на коленях, кольцо в правой руке. Поворот вправо, положить кольцо у н правой ноги, выпрямиться. Поворот вправо, взять кольцо, выпрямиться, кольцо в левую руку же влево (по 3 раза). 4.И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны; между серией прыжков небольшая пауза (по 2 раза). **Основные виды движений.** **1. Равновесие**. «Перешагни - не наступи». **2.Прыжки**. «С пенька на пенек». По двум сторонам зала кладутся плоские обручи (по штук) плотно один к другому. Прыжки из обруча в обруч (с «пенька на пенек») без пауз Повторить 2-3 раза. **Подвижная игра «Найди свой цвет».** **3-я часть**. Игра малой подвижности по выбору детей.	2-3 мин 4-5 раз 4-5 раз По 3 раза По 2 раза 2-3 раза 2-3 раза 3-4 раза	Из 5-6 шнуров (косичек) на полу выкладывается параллельно одна другой две «дорожки» (расстояние между шнурами - 30 см). Дети строя две колонны. После показа и объяснения упражнения воспитателем ребята выполняют перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (руки на поясе), старая наступить на них. Голову и спину держат прямо (темп ходьбы умеренный).

Февраль 1(2) неделя

НОД № 37 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	**1-я часть** Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольце-броса): ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом.** 1.И. п. - ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять руки через стороны в передать кольцо в левую руку. Опустить руки через стороны вниз. Поднять руки через сто вверх, передать кольцо в правую руку. Опустить руки через стороны вниз (4-5 раз). 2.И. п. - ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, кольцо вынести вперед, руки прямые. Встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3.И. п. - стойка на коленях, кольцо в правой руке. Поворот вправо, положить кольцо у н правой ноги, выпрямиться. Поворот вправо, взять кольцо, выпрямиться, кольцо в левую руку же влево (по 3 раза). 4.И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны; между серией прыжков небольшая пауза (по 2 раза). **Основные виды движений.** **1. Равновесие**. «Перешагни - не наступи». **2.Прыжки**. «С пенька на пенек». По двум сторонам зала кладутся плоские обручи (по штук) плотно один к другому. Прыжки из обруча в обруч (с «пенька на пенек») без пауз Повторить 2-3 раза. **Подвижная игра «Найди свой цвет».** **3-я часть**. Игра малой подвижности по выбору детей.	2-3 мин 4-5 раз 4-5 раз По 3 раза По 2 раза 2-3 раза 2-3 раза 3-4 раза	Из 5-6 шнуров (косичек) на полу выкладывается параллельно одна другой две «дорожки» (расстояние между шнурами - 30 см). Дети строя две колонны. После показа и объяснения упражнения воспитателем ребята выполняют перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (руки на поясе), старая наступить на них. Голову и спину держат прямо (темп ходьбы умеренный).

Февраль 2(1) неделя

НОД № 38 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	**1-я часть** Ходьба в колонне по одному. На слово воспитателя: «Мышки!» переход на хо мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: «Лошадки!» - бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с малым обручем.** 1.И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках, хват с боков, внизу. Поднять об вверх, посмотреть, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 2.И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди. Присесть, обруч впер Подняться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3.И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх; наклони вперед, коснуться ободом пола. Выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение раза). 4.И. п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять ноги прямые, коснуться ободом обруча колен. Опустить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза). 5.И. п. - стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на ногах вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (2-3 раза). **Основные виды движений.** **1.Прыжки «Веселые воробышки».** **2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».** В зале на полу в две параллельные линии выложены набивные мячи (4-5 штук) на расстоянии 50 см один от другого. Дети строятся в две колонны каждого по одному мячу. Прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками (руки «совочком»), не отпуская далеко от себя. **Подвижная игра «Воробышки в гнездышках».** Дети-«воробышки» с помощью воспитателя распределяются на 3-4 группы и становятся внутри «гнезд» (обручей большого диаметр кругов, образованных из шнуров или веревок). По сигналу воспитателя: «Полетели «воробышки» вылетают из «гнезда», перешагивая через обруч и разбегаются по всему Присаживаются на корточки - «клюют зернышки». По сигналу: «Птички, в гнезда!» - убегаю' свои «гнезда». Игра повторяется 3 раза. **3-я часть**. Игра «Найдем воробышка».	2 мин 5 раз 5 раз 5 раз 4 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза	ОВД(1) Дети-«воробышки» распределяются на две группы. 2-я гр. садится на пол в одну шеренгу (ноги скрестно) на расстоянии 2-3 метров от гимнастической скамейки. Вторая группа становится на скамейку-«веточку» и занимает исходное положение ноги слегка расставлены, чуть согнуты в коленях, руки отведены назад. По сигналу воспитателя «Прыгнули!» - дети выполняют прыжок на полусогнутые ноги. По сигналу педагога: «На ветки» - - дети снова становятся на скамейку. После серии прыжков приглашается вторая группа де первая занимает их место на полу.

Февраль 2(2) неделя

НОД № 39 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	**1-я часть** Ходьба в колонне по одному. На слово воспитателя: «Мышки!» переход на хо мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: «Лошадки!» - бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с малым обручем.** 1.И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках, хват с боков, внизу. Поднять об вверх, посмотреть, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 2.И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди. Присесть, обруч впер Подняться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3.И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх; наклони вперед, коснуться ободом пола. Выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение раза). 4.И. п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять ноги прямые, коснуться ободом обруча колен. Опустить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза). 5.И. п. - стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на ногах вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (2-3 раза). **Основные виды движений.** **1.Прыжки «Веселые воробышки».** **2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».** В зале на полу в две параллельные линии выложены набивные мячи (4-5 штук) на расстоянии 50 см один от другого. Дети строятся в две колонны каждого по одному мячу. Прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками (руки «совочком»), не отпуская далеко от себя. **Подвижная игра «Воробышки в гнездышках».** Дети-«воробышки» с помощью воспитателя распределяются на 3-4 группы и становятся внутри «гнезд» (обручей большого диаметр кругов, образованных из шнуров или веревок). По сигналу воспитателя: «Полетели «воробышки» вылетают из «гнезда», перешагивая через обруч и разбегаются по всему Присаживаются на корточки - «клюют зернышки». По сигналу: «Птички, в гнезда!» - убегаю' свои «гнезда». Игра повторяется 3 раза. **3-я часть**. Игра «Найдем воробышка».	2 мин 5 раз 5 раз 5 раз 4 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза	ОВД(1) Дети-«воробышки» распределяются на две группы. 2-я гр. садится на пол в одну шеренгу (ноги скрестно) на расстоянии 2-3 метров от гимнастической скамейки. Вторая группа становится на скамейку-«веточку» и занимает исходное положение ноги слегка расставлены, чуть согнуты в коленях, руки отведены назад. По сигналу воспитателя «Прыгнули!» - дети выполняют прыжок на полусогнутые ноги. По сигналу педагога: «На ветки» - - дети снова становятся на скамейку. После серии прыжков приглашается вторая группа де первая занимает их место на полу.

Февраль 3(1) неделя

НОД № 40 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	**1-я часть** Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Шнуры положены на расстоянии 30-35 см один от другого (ширина шага ребенка. Бег врассыпную. Перед выполнением упражнения воспитатель показывает, как перешагивать через шнуры, не задевая их; голову и спину держать прямо. Основное внимание педагог обращает на то, чтобы дети не делали приставных шагов (следует отметить, что не детей получается ходьба через шнуры без ошибок, но в процессе повторений координация движений улучшается). Шнуры раскладываются в таком месте зала, где бы они не мешал врассыпную. Задания в перешагивании проводятся два раза подряд в колонне по одному. к бегу подается после того, как последний в колонне ребенок закончит перешагивание (п второго раза). **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.** 1.И. п. - ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуть опустить вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2.И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Присесть, прокатить мяч ладошки к ладошке, встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3.И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Поднять мяч вверх; наклонит коснуться мячом пола между ног (подальше от себя). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). 4.И. п. - ноги вместе, мяч у груди в обеих руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с ходьбой на месте (3-4 раза). Дети садятся на стулья (скамейки), а воспитатель подготавливает пособия для выполнения упражнений в основных видах движений. **Основные виды движений.** **1.Бросание мяча через шнур двумя руками**, подлезание под шнур в группировке, не ка руками пола. Воспитатель ставит две стойки вдоль зала так, чтобы дети могли выполнять упражнения фронтальным способом (то есть все одновременно), и натягивает два шнура - для переброски мячей, на высоту поднятой вверх руки ребенка, второй - для лазания поднят на высоте 50 см от пола. Упражнение показывает ребенок (наиболее подготовленный), затем дети становятся в одну шеренгу на исходную линию (также обозначенную). По сигналу «Бросили!» - дети перебрасывают мячи через шнур (двумя руками из-за головы), подлезают под нижний шнур, группируясь в комочек и проходя, не касаясь руками п Выпрямляются и бегут за своим мячом. Следующий сигнал к переброске мячей воспитатель подает, когда все дети поймают мяч и займут место в шеренге. Задание повторяется несколько раз. **Подвижная игра «Воробышки и кот».** **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	1-2 мин. 4-5 раз 4-5 раз 4-5 раз 3-4 раза 5-6 раз 2-3 раза	Следить за техникой выполнения упражнений

Февраль 3(2) неделя

НОД № 41 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	**1-я часть** Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Шнуры положены на расстоянии 30-35 см один от другого (ширина шага ребенка. Бег врассыпную. Перед выполнением упражнения воспитатель показывает, как перешагивать через шнуры, не задевая их; голову и спину держать прямо. Основное внимание педагог обращает на то, чтобы дети не делали приставных шагов (следует отметить, что не детей получается ходьба через шнуры без ошибок, но в процессе повторений координация движений улучшается). Шнуры раскладываются в таком месте зала, где бы они не мешал врассыпную. Задания в перешагивании проводятся два раза подряд в колонне по одному. к бегу подается после того, как последний в колонне ребенок закончит перешагивание (п второго раза). **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.** 1.И. п. - ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуть опустить вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2.И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Присесть, прокатить мяч ладошки к ладошке, встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3.И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Поднять мяч вверх; наклонит коснуться мячом пола между ног (подальше от себя). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). 4.И. п. - ноги вместе, мяч у груди в обеих руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с ходьбой на месте (3-4 раза). Дети садятся на стулья (скамейки), а воспитатель подготавливает пособия для выполнения упражнений в основных видах движений. **Основные виды движений.** **1.Бросание мяча через шнур двумя руками**, подлезание под шнур в группировке, не ка руками пола. Воспитатель ставит две стойки вдоль зала так, чтобы дети могли выполнять упражнения фронтальным способом (то есть все одновременно), и натягивает два шнура - для переброски мячей, на высоту поднятой вверх руки ребенка, второй - для лазания поднят на высоте 50 см от пола. Упражнение показывает ребенок (наиболее подготовленный), затем дети становятся в одну шеренгу на исходную линию (также обозначенную). По сигналу «Бросили!» - дети перебрасывают мячи через шнур (двумя руками из-за головы), подлезают под нижний шнур, группируясь в комочек и проходя, не касаясь руками п Выпрямляются и бегут за своим мячом. Следующий сигнал к переброске мячей воспитатель подает, когда все дети поймают мяч и займут место в шеренге. Задание повторяется несколько раз. **Подвижная игра «Воробышки и кот».** **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	1-2 мин. 4-5 раз 4-5 раз 4-5 раз 3-4 раза 5-6 раз 2-3 раза	Следить за техникой выполнения упражнений

Февраль 4(1) неделя

НОД № 42 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии	**1-я часть.** Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную в чередовании. **2-я часть**. Общеразвивающие упражнения. 1.И. п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, опустит быстро, несколько раз подряд («петушки машут крыльями»). После паузы повторить движение (3-4 раза). 2.И. п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, выполнить наклоны вправо, влево и снова вправо и влево («самолеты покачивают крыльями»), вернуться в исходное положение (3-4 раза). 3.И. п. - ноги на ширине ступни, руки за спиной. Руки в стороны; присесть, обхватить колени руками. Подняться, руки в стороны; вернуться в исходное положение (3-4 раза). 4.И. п. - ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево (2-3 раза). **Основные виды движений.** **1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу».** **2.Равновесие**. На полу лежат две доски параллельно одна другой. Задание: пройти по до на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца д Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом. Воспитатель регулирует расстояние между детьми, и напоминает, что обходить надо с внешней стороны доски раза). **Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки).** **3-я часть. Игра «Найдем лягушонка».**	1-2 мин. 3-4 раз 3-4 раза 3-4 раза 2-3раза 2 раза 2раза 2раза 2раза	ОВД(1) Дуги расставлены двумя параллель линиями на расстоянии 1 м одна от другой (по 3-4 дуги). Воспитатель объясняет задан показывает на примере одного ребенка: «Подойти к первой дуге, присесть, сгруппировать комочек» и пройти под дугой, не задевая верхний ее край. Выпрямиться и подойти к следую дуге и т. д. Дети строятся в две колонны и выполняют задание (2 раза).

Февраль 4(1) неделя

НОД № 43 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии	**1-я часть.** Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную в чередовании. **2-я часть**. Общеразвивающие упражнения. 1.И. п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, опустит быстро, несколько раз подряд («петушки машут крыльями»). После паузы повторить движение (3-4 раза). 2.И. п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, выполнить наклоны вправо, влево и снова вправо и влево («самолеты покачивают крыльями»), вернуться в исходное положение (3-4 раза). 3.И. п. - ноги на ширине ступни, руки за спиной. Руки в стороны; присесть, обхватить колени руками. Подняться, руки в стороны; вернуться в исходное положение (3-4 раза). 4.И. п. - ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево (2-3 раза). **Основные виды движений.** **1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу».** **2.Равновесие**. На полу лежат две доски параллельно одна другой. Задание: пройти по до на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца д Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом. Воспитатель регулирует расстояние между детьми, и напоминает, что обходить надо с внешней стороны доски раза). **Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки).** **3-я часть. Игра «Найдем лягушонка».**	1-2 мин. 3-4 раз 3-4 раза 3-4 раза 2-3раза 2 раза 2раза 2раза 2раза	ОВД(1) Дуги расставлены двумя параллель линиями на расстоянии 1 м одна от другой (по 3-4 дуги). Воспитатель объясняет задан показывает на примере одного ребенка: «Подойти к первой дуге, присесть, сгруппировать комочек» и пройти под дугой, не задевая верхний ее край. Выпрямиться и подойти к следую дуге и т. д. Дети строятся в две колонны и выполняют задание (2 раза).

Задачи на МАРТ (2-я младшая гр.)

1.Образовательные:

1.1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в рассыпную,
1.2. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры;
1.3. Повторить прыжки между предметами, в длину,
1.4. Повторить ползание на повышенной опоре
1.5. Разучить бросание мяча через шнур
1.6. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками

2.Развивающие:

2.1. Развивать ловкость при прокатывании мяча.
2.2. Развивать координацию движений и глазомер
2.3. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.
2.4.Развивать внимание.

3. Воспитательные:

3.1.Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу и целеустремленность при выполнении физических упражнений.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	МАРТ					
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1.«Ровным шажком» 2.Прыжки «Змейкой»	Подвижная игра «Кролики»	Ходьба в колонне по одному
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. .	Общеразвивающие упражнения.	1.Прыжки «Через канавку». 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки».	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному
3 НЕДЕЛЯ	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.«Брось - поймай». 2.Ползание на повышенной опоре	Подвижная игра «Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку?».
4 НЕДЕЛЯ	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба и бег между предметами	Общеразвивающие упражнения.	1.Ползание «Медвежата» 2.Равновесие	Подвижная игра «Автомобили».	Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».

Утренняя гимнастика на МАРТ (2-я мл. гр.)

МАРТ.

Первая половина марта (без предметов)

1. Построение в шеренгу, колонну по одному, перестроение в пары (с помощью воспитателя), ходьба парами, бег врассыпную, ходьба и бег по кругу.
2. **«ИГРАЮТ ПАЛЬЧИКИ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки вперед, ладони вверх (вниз), пошевелить пальцами, руки вниз. То же, руки в стороны. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.
3. **«ВПЕРЕД».** И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. Наклон вперед, упор на ладони, смотреть вперед, сказать «вперед», вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
4. **«КОРОТКИЕ И ДЛИННЫЕ НОГИ».** И.п. сидя, руки упор сзади. Согнуть ноги и выпрямить. Голову не опускать. Повторить 5 раз.
5. **«СВЕТОФОР».** И.п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс – закрыт светофор. Поворот вправо (влево) – открыт. Повторить 3 раза.
6. **«ПРУЖИНКИ И ПОДПРЫГИВАНИЕ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 3-4 пружинки и 10-12 подпрыгиваний, поворот в другую сторону, ходьба. Повторить 4 раза.
7. **«ХЛОПОК ПЕРЕД СОБОЙ».** И.п.: то же, руки вниз. Сделать хлопок перед собой, сказать «хлоп», вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
8. Ходьба в колонне по одному с движением рук.

Вторая половина марта (без предметов)

1. Ходьба на носках, ходьба и бег в чередовании.
2. **«РУКИ В СТОРОНЫ».** И.п.: сидя, ноги скрестно, руки упор сбоку. Руки в стороны, посмотреть на одну, другую, вернуться в и.п., сказать «вниз». Повторить 6 раз.
3. **«КОШКА ВЫГИБАЕТ СПИНУ».** И.п.: стоя в упоре на коленях. Низко опустить голову, смотреть на ноги – кошка сердится, поднять голову – успокоилась. После 2-3 выполнений сесть на пятки – отдых. Позже подняться с подъемом на ноги. Повторить 4-5 раз.
4. **«СПРЯТАЛИСЬ И ПОКАЗАЛИСЬ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, наклониться, опустить голову, сказать «спрятались» и выпрямиться. То же выпрямляясь, руки вверх – показались и через стороны руки за спину. Упражнение выполнять в умеренном и быстром темпе. Повторить 5 раз.
5. **«РУКИ В СТОРОНУ».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо (влево), руки в сторону, вернуться в и.п.
6. **«ПОДПРЫГИВАНИЕ».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. 8-10 подпрыгиваний с хлопками перед собой. Повторить 2-3 раза, чередуя с ходьбой.
7. **«ХЛОПОК».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе, два хлопка перед собой и вернуться в и.п. Повторить 4-6 раз.
8. **«ВОЗДУШНЫЙ ШАР»** (дыхание).

НОД № 44 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	**1-я часть.** В центре зала из кубиков выложен круг (по одному кубику на каждого ребенка). Дети строятся в одну шеренгу, и воспитатель обращает внимание детей на круг и объяснить задание. Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. Далее воспитатель предлагает детям взять по одному кубику. **2-я часть.** Общеразвивающие упражнения с кубиком. 1. И. п. - ноги на ширине ступни. Кубик в правой руке внизу. Руки в стороны, вверх, перед кубик в левую руку; руки в стороны, опустить вниз, кубик в левой руке (3-4 раза). 2. И. п. - ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх, руки прямые; наклониться вперед, коснуться кубиком пола, выпрямиться, кубик вверх, вернут исходное положение (4 раза). 3. И. п. - сидя, ноги скрестно, кубик на полу, руки произвольно. Взять кубик правой рук повернуться вправо и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, поставить кубик на пол, вернуться в исходное положение. То же влево (по 2-3 раза). 4. И. п. - лежа на спине, руки с кубиком прямые за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиком колен. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на пояс (кубик у носков ног). Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево поочередно, с небольшой паузой между серией прыжков раза). **Основные виды движений.** **1.«Ровным шажком»**. На полу лежит длинная доска, на уровне середины доски (на расстоянии 0,5 м) на полу стоит кубик (кегля) - ориентир. Воспитатель объясняет и показывает зада «Пройти по доске, боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше до конца доски. Дети становятся в колонну по одно выполняют задание (если группа небольшая), при условии многочисленной группы можно: использовать большее количество пособий. **2.Прыжки «Змейкой»**. Кубики выложены в две линии, в шахматном порядке (по 6-8 штук) расстоянии 30-40 см один от другого. Дети двумя колоннами выполняют прыжки меж предметами «змейкой», продвигаясь вперед на двух ногах. Обходят кубики с внешней стороны становятся в конец своей колонны. Повторить 2-3 раза. **Подвижная игра «Кролики».** **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному.	1 мин. 3-4 раза 4 раза 2-3 раза 4 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза	П.И. Дети располагаются за веревкой (шнуром), натянутой на вы 50 см от пола, - они «кролики в клетках». По сигналу воспитателя: «Скок-поскок на лужок» все «кролики» выбегают из клеток (подлезают под шнур, не касаясь руками пола), ск (прыжки на двух ногах), щиплют травку. На сигнал: «Сторож!» - все «кролики» убегают обра (но не подлезают под шнур, а забегают за стойку).

Март 1(2) неделя

НОД № 45 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	**1-я часть.** В центре зала из кубиков выложен круг (по одному кубику на каждого ребенка). Дети строятся в одну шеренгу, и воспитатель обращает внимание детей на круг и объяснить задание. Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, пере: ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. Далее воспитатель предлагает детям взять по одному кубику. **2-я часть.** Общеразвивающие упражнения с кубиком. 1. И. п. - ноги на ширине ступни. Кубик в правой руке внизу. Руки в стороны, вверх, перед кубик в левую руку; руки в стороны, опустить вниз, кубик в левой руке (3-4 раза). 2. И. п. - ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх, руки прямые; наклониться вперед, коснуться кубиком пола, выпрямиться, кубик вверх, вернут исходное положение (4 раза). 3. И. п. - сидя, ноги скрестно, кубик на полу, руки произвольно. Взять кубик правой рук повернуться вправо и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, поставить кубик на пол, вернуться в исходное положение. То же влево (по 2-3 раза). 4. И. п. - лежа на спине, руки с кубиком прямые за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиком колен. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на пояс (кубик у носков ног). Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево поочередно, с небольшой паузой между серией прыжков раза). **Основные виды движений.** **1.«Ровным шажком»**. На полу лежит длинная доска, на уровне середины доски (на расстоянии 0,5 м) на полу стоит кубик (кегля) - ориентир. Воспитатель объясняет и показывает зада «Пройти по доске, боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше до конца доски. Дети становятся в колонну по одно выполняют задание (если группа небольшая), при условии многочисленной группы можно: использовать большее количество пособий. **2.Прыжки «Змейкой»**. Кубики выложены в две линии, в шахматном порядке (по 6-8 штук) расстоянии 30-40 см один от другого. Дети двумя колоннами выполняют прыжки меж предметами «змейкой», продвигаясь вперед на двух ногах. Обходят кубики с внешней стороны становятся в конец своей колонны. Повторить 2-3 раза. **Подвижная игра «Кролики».** **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному.	1 мин. 3-4 раза 4 раза 2-3 раза 4 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза	П.И. Дети располагаются за веревкой (шнуром), натянутой на вы 50 см от пола, - они «кролики в клетках». По сигналу воспитателя: «Скок-поскок на лужок» все «кролики» выбегают из клеток (подлезают под шнур, не касаясь руками пола), ск (прыжки на двух ногах), щиплют травку. На сигнал: «Сторож!» - все «кролики» убегают обра (но не подлезают под шнур, а забегают за стойку).

Март 2(1) неделя

НОД № 46 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	**1-я часть** Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: прогулку!» - дети расходятся по всему залу, затем подается команда к бегу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Педагог обращает внимание детей на то, что надо использовать (по возможности) всю площадь зала, ходить и бегать в разных направлениях. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения.** 1. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях, опустить руки, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки впер подняться; вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево) выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6 раз). 4. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух н на месте, в чередовании с ходьбой на месте. **Основные виды движений.** **1.Прыжки «Через канавку».** Из шнуров (веревок) на полу выложена «канавка» (ширина 15). Воспитатель показывает и объясняет задание: «Встать около канавки, ноги слегка расставить, немного согнуть колени и прыгнуть, приземлившись на обе ноги». Дети станов* перед «канавкой», занимают исходное положение и по команде воспитателя перепрыгивают «канавку». Поворачиваются кругом и повторяют упражнение 8—10 раз. 2. **Катание мячей друг другу «Точно в руки».** **Подвижная игра «Найди свой цвет».** **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному.	1 мин. 4-5 раз 4 раза 4-6 раз 8-10 раз 10-12 раз 1-2 раза 1 мин.	Воспитатель использует шнуры, которые служат «канавкой», они будут ориентиром для детей. Каждая шеренга располагается перед шнура расстоянии 2 м одна от другой. Исходное положение - стойка на коленях, сидя на пятка руках у одной группы детей мячи большого диаметра. По команде воспитателя прокатывают мячи друг другу, попеременно, энергичным движением рук (10-12 раз).

Март 2(2) неделя

НОД № 47 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	**1-я часть** Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: прогулку!» - дети расходятся по всему залу, затем подается команда к бегу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Педагог обращает внимание детей на то, что надо использовать (по возможности) всю площадь зала, ходить и бегать в разных направлениях. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения.** 1. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях, опустить руки, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки впер подняться; вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево) выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6 раз). 4. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух н на месте, в чередовании с ходьбой на месте. **Основные виды движений.** **1.Прыжки «Через канавку».** Из шнуров (веревок) на полу выложена «канавка» (ширина 15). Воспитатель показывает и объясняет задание: «Встать около канавки, ноги слегка расставить, немного согнуть колени и прыгнуть, приземлившись на обе ноги». Дети станов* перед «канавкой», занимают исходное положение и по команде воспитателя перепрыгивают «канавку». Поворачиваются кругом и повторяют упражнение 8—10 раз. 3. **Катание мячей друг другу «Точно в руки».** **Подвижная игра «Найди свой цвет».** **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному.	1 мин. 4-5 раз 4 раза 4-6 раз 8-10 раз 10-12 раз 1-2 раза 1 мин.	Воспитатель использует шнуры, которые служат «канавкой», они будут ориентиром для детей. Каждая шеренга располагается перед шнура расстоянии 2 м одна от другой. Исходное положение - стойка на коленях, сидя на пятка руках у одной группы детей мячи большого диаметра. По команде воспитателя прокатывают мячи друг другу, попеременно, энергичным движением рук (10-12 раз).

Март 3(1) неделя

НОД № 48 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросаниио пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	**1- я часть** Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» - ходить| высоко поднимая колени, руки на поясе (темп упражнений замедляется); переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - бег в колонне по одному, помахивая руками, «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.** 1.И. п. - ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть него, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 2.И. п. - ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мяч пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3.И. п. - ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч впер встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4.И. п. - сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатывать мяч вокруг себя вправо; влево, помогая руками (по 2-3 раза в каждую сторону). 5.И. п. - ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в стороны (по 2 раза). **Основные виды движений.** **1.«Брось - поймай»**. Построение в круг. Воспитатель показывает и объясняет задание: «наширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой у груди. Надо бросить мяч у носков н поймать его двумя руками». Упражнение выполняется по сигналу: «Бросили!», дети ловят кто как умеет. После того как воспитатель убедится, что мяч снова в руках у всех детей, под команда для следующего броска. Упражнение повторяется несколько раз. Перестроение колонну по одному, возвращение мячей на место (в корзину или короб). **2.Ползание на повышенной опоре** (скамейке). Игровое упражнение «Муравьишки». гимнастические скамейки поставлены параллельно одна другой - это «бревнышки Дети - «муравьишки» становятся в две шеренги. Воспитатель объясняет задание: проползти по «бревнышку» - скамейке с опорой на ладони и колени быстро и ловко - «муравьишки». Дети перестраиваются в две колонны и выполняют задание, а воспитатель следит за темпом их передвижения (2-3 раза). **Подвижная игра «Зайка серый умывается».** **3-я часть.** Игра «Найдем зайку?».	1-2 мин. 5 раз 4-5 раз 4-5 раз По2-3 раза По 2 раза 3-4 мин 2-3 раза 2-3 раза 1 мин	П.И. Дети становятся в полукруг перед воспитателем, и они все вместе произносят: Зайка серый умывается, Зайка в гости собирается. Вымыл носик, вымыл хвостик, Вымыл ухо, вытер сухо! В соответствии с текстом малыши выполняют движения, а затем прыгают на двух н продвигаясь вперед, - направляются «в гости». Игра повторяется 2-3 раза.

Март 3(2) неделя

НОД № 49 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	**1- я часть** Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» - ходить| высоко поднимая колени, руки на поясе (темп упражнений замедляется); переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - бег в колонне по одному, помахивая руками, «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.** 1.И. п. - ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть него, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 2.И. п. - ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мяч пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3.И. п. - ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч впер встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4.И. п. - сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатывать мяч вокруг себя вправо; влево, помогая руками (по 2-3 раза в каждую сторону). 5.И. п. - ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в стороны (по 2 раза). **Основные виды движений.** **1.«Брось - поймай»**. Построение в круг. Воспитатель показывает и объясняет задание: «на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой у груди. Надо бросить мяч у носков н поймать его двумя руками». Упражнение выполняется по сигналу: «Бросили!», дети ловят кто как умеет. После того как воспитатель убедится, что мяч снова в руках у всех детей, под команда для следующего броска. Упражнение повторяется несколько раз. Перестроение колонну по одному, возвращение мячей на место (в корзину или короб). **2.Ползание на повышенной опоре** (скамейке). Игровое упражнение «Муравьишки». гимнастические скамейки поставлены параллельно одна другой - это «бревнышки Дети - «муравьишки» становятся в две шеренги. Воспитатель объясняет задание: проползти по «бревнышку» - скамейке с опорой на ладони и колени быстро и ловко - «муравьишки». Дети перестраиваются в две колонны и выполняют задание, а воспитатель следит за темпом их передвижения (2-3 раза). **Подвижная игра «Зайка серый умывается».** **3-я часть.** Игра «Найдем зайку?».	1-2 мин. 5 раз 4-5 раз 4-5 раз По2-3 раза По 2 раза 3-4 мин 2-3 раза 2-3 раза 1 мин	П.И. Дети становятся в полукруг перед воспитателем, и они все вместе произносят: Зайка серый умывается, Зайка в гости собирается. Вымыл носик, вымыл хвостик, Вымыл ухо, вытер сухо! В соответствии с текстом малыши выполняют движения, а затем прыгают на двух н продвигаясь вперед, - направляются «в гости». Игра повторяется 2-3 раза.

Март 4(1) неделя

НОД №50 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе повышенной опоре.	**1-я часть** Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мяч поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м). По 5-6 предмет каждой стороны. По одной стороне ходьба «змейкой» между предметами, по другой - Упражнения повторяются 2-3 раза. Главное в игровом задании - не задевать за предметы время ходьбы и бега и соблюдать оптимальную дистанцию (не «наталкиваться» друг на друга). **2-я часть. Общеразвивающие упражнения.** 1. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи руками вперед назад 4 подряд, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, обхватить колени руками, встать вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять руки в стороны; наклон вперёд коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (3-4 раза). 4. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Попеременное сгибание разгибание ног (серия движений на счет 1-4, повторить 3-4 раза). **Основные виды движений.** **1.Ползание «Медвежата»**. Дети- «медвежата» располагаются у исходной черты, становя-четвереньки, с опорой на ладони и стопы. По сигналу воспитателя «медвежата» передвигаться на четвереньках в прямом направлении до обозначенных предметов (кубиков). Поднимаю' хлопают в ладоши над головой. Дистанция составляет не более 3 м (2 раза). **2.Равновесие**. В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке (высота - 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2-3 раза). Выполнять упражнение, ребенок должен сойти со скамейки, сделав шаг вперед-вниз. Воспитатель напоминает детям, что голову и спину надо держать прямо. Страховка обязательна. **Подвижная игра «Автомобили».** **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».	2-3 раза 4-5 раз 4 раза 3-4 раза 3-4 раза 2 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 мин.	П.И. Дети берут в руки обручи - «рули автомобиле Воспитатель поднимает флажок зеленого цвета, и дети выполняют бег по всему (площадке), стараясь не задевать друг друга - «автомобили разъезжаются». Через не время воспитатель поднимает флажок желтого цвета, дети переходят на ходьбу. Ходьба чередуются. В конце игры воспитатель поднимает флажок красного цвета - «автомобиль останавливаются.

НОД №51 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе повышенной опоре.	**1-я часть** Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мяч поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м). По 5-6 предмет каждой стороны. По одной стороне ходьба «змейкой» между предметами, по другой - Упражнения повторяются 2-3 раза. Главное в игровом задании - не задевать за предметы время ходьбы и бега и соблюдать оптимальную дистанцию (не «наталкиваться» друг на друга). **2-я часть. Общеразвивающие упражнения.** 1. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи руками вперед назад 4 подряд, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, обхватить колени руками, встать вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять руки в стороны; наклон вперёд коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (3-4 раза). 4. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Попеременное сгибание разгибание ног (серия движений на счет 1-4, повторить 3-4 раза). **Основные виды движений.** **1.Ползание «Медвежата»**. Дети- «медвежата» располагаются у исходной черты, становя-четвереньки, с опорой на ладони и стопы. По сигналу воспитателя «медвежата» передвигаться на четвереньках в прямом направлении до обозначенных предметов (кубиков). Поднимаю' хлопают в ладоши над головой. Дистанция составляет не более 3 м (2 раза). **2.Равновесие**. В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке (высота - 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2-3 раза). Выполнять упражнение, ребенок должен сойти со скамейки, сделав шаг вперед-вниз. Воспитатель напоминает детям, что голову и спину надо держать прямо. Страховка обязательна. **Подвижная игра «Автомобили».** **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».	2-3 раза 4-5 раз 4 раза 3-4 раза 3-4 раза 2 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 мин.	П.И. Дети берут в руки обручи - «рули автомобиле Воспитатель поднимает флажок зеленого цвета, и дети выполняют бег по всему (площадке), стараясь не задевать друг друга - «автомобили разъезжаются». Через не время воспитатель поднимает флажок желтого цвета, дети переходят на ходьбу. Ходьба чередуются. В конце игры воспитатель поднимает флажок красного цвета - «автомобиль останавливаются.

Задачи на АПРЕЛЬ (2-я младшая гр.)

1.Образовательные:

1.1. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов, с выполнением заданий, с остановкой по сигналу воспитателя

1.2. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной площади опоры;

1.3. Упражнять в приземлении на полусогну ноги в прыжках.

1.4. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.

1.5. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях, между предметами.

2.Развивающие:

2.1. Развивать ловкость при прокатывании мяча.

2.2. Развивать координацию движений и глазомер

2.3. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.

2.4.Развивать внимание.

3. Воспитательные:

3.1.Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу .

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	АПРЕЛЬ					
1 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков.	Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.	1.Равновесие. 2.Прыжки «Через канавку».	Подвижная игра «Тишина».	Игра «Найдем лягушонка».
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спин двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.	Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).	1.Прыжки из кружка в кружок. 2.Упражнения с мячом. «Точный пас».	Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному.
3 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.	Общеразвивающие упражнения.	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	Подвижная игра «Мы топаем ногами».	Ходьба в колонне по одному.
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре.	Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробьи остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Ползание «Проползи - не задень». 2.Равновесие «По мостику»	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики на Апрель для 2 – й мл. группы

Апрель.

Первая половина апреля (без предметов)

1. Ходьба и бег с остановкой по сигналу, ходьба с высоким подниманием колена, бег врассыпную.
2. **«ПТИЧКИ»** («воробышки», «гусь»). И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину (вниз). Руки в стороны, помахать ими – крылья машут, опустить руки. Опускать руки медленно и говорить «пи-пи-пи», «га-га-га», «чик-чирик».
3. **«ЧАСЫ БЬЮТ».** И.п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед-вниз, сказать «бум» и выпрямиться. Повторить 6 раз.
4. **«ПОДНИМИСЬ ВЫШЕ».** И.п.: сидя на пятках, руки за спину. Встать на колени, потянуться, посмотреть вверх, вернуться в и.п. Опускаясь, сказать «сели». Позже предлагать встать полностью. Повторить 5-6 раз.
5. **«НЕВАЛЯШКА».** И.п.: то же, покачивание вперед-назад (из стороны в сторону). После 3-4 покачиваний – остановка, отдых. Повторить 4-5 раз.
6. **«ЗАЙЧИК».** И.п.: ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях с боков. 10-15 подпрыгиваний и ходьба на месте. Прыгать легко, мягко. Повторить 3-4 раза.
7. **«ШАРИК».** И.п.: то же. Имитировать надувание шариков и отпускание вверх. Повторить 4-6 раз.
8. **«ПРОЙДИ ТИХО».**

Вторая половина апреля (без предметов)

1. Ходьба и бег по кругу, ходьба с перешагиванием через шнуры, ходьба приставными шагами вперед.
2. **«ВЗМАХИ».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки вниз. Взмах рук вперед-назад. Приучать к большой амплитуде. После 3-4 движений – пауза, отдых. Повторить 4 раза.
3. **«КОШКА ВЫГИБАЕТ СПИНУ».** И.п.: стоять в упоре на коленях. Низко опустить голову, смотреть на ноги – кошка сердится. Поднять голову – успокоилась. После 2-3 движений сесть на пятки. Повторить 4-5 раз.
4. **«ЛЯГУШОНОК».** И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе. Присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «ква», выпрямиться. Повторить 6 раз.
5. **«ВАНЬКА-ВСТАНЬКА».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Покачивание из стороны в сторону. После 3-5 движений – пауза, отдых. Повторить 4-6 раз.
6. **«МЯЧ».** Высокое подпрыгивание (сопровождается чтением стихотворения С. Маршака «Мяч»). Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой.
7. **«БАБОЧКИ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны, имитировать полет бабочек, опустить вниз, сказать «сели». Повторить 4-6 раз.
8. Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений.

АПРЕЛЬ 1(1) неделя

НОД №52 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	**1-я часть** Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.** 1. И. п. - сидя на скамейке верхом, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклон вправо; (влево), поставить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять вернуться в исходное положение (3-4 раза). 2. И. п. - то же, кубики в обеих руках внизу. Встать, поднять кубики через стороны вверх присесть, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. - то же, кубики перед собой на скамейке, руками хват сбоку. Поднять прямые н опустить (4-5 раз). 4. И. п. - стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках вн1 Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой на месте (2 раза). Дети кладут кубики в указанное место и садятся на стулья. **Основные виды движений.** **1.Равновесие.** **2.Прыжки «Через канавку».** На полу на противоположных сторонах зала из шнуров выложить по 4-5 «канавок» (ширина «канавки» 30 см), одна параллельно другой. Дети двумя колонн выполняют прыжки на двух ногах из «канавки» в «канавку», энергично отталкиваются нога от пола, используя взмах рук, и приземляются на полусогнутые ноги. Упражнение повторяется 2-3 раза. **Подвижная игра «Тишина».** Ходьба в колонне по одному в обход площадки за воспитатель и вместе говорят: Тишина у пруда, Не колышется трава. Не шумите, камыши, Засыпайте, малыши. По окончании стихотворения дети останавливаются, приседают, наклоняют голов закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква! поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игру можно повторить. **3-я часть**. Игра «Найдем лягушонка».	1-2 мин. 3-4 раза 4раза 4-5 раз 2 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 раза	ОВД (1) Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше в конце скамейки сделать шаг вперед вниз, то есть сойти не прыгая. Задание выполняется поточным способом - колонной по одному. Воспитатель в случае необходимости помог детям и осуществляет страховку. Задание выполняется 2-3 раза.

АПРЕЛЬ 1(2) неделя

НОД №53 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	**1-я часть** Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.** 1. И. п. - сидя на скамейке верхом, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклон вправо; (влево), поставить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять вернуться в исходное положение (3-4 раза). 2. И. п. - то же, кубики в обеих руках внизу. Встать, поднять кубики через стороны вверх присесть, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. - то же, кубики перед собой на скамейке, руками хват сбоку. Поднять прямые н опустить (4-5 раз). 4. И. п. - стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках вн1 Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой на месте (2 раза). Дети кладут кубики в указанное место и садятся на стулья. **Основные виды движений.** **1.Равновесие.** **2.Прыжки «Через канавку».** На полу на противоположных сторонах зала из шнуров выложить по 4-5 «канавок» (ширина «канавки» 30 см), одна параллельно другой. Дети двумя колонн выполняют прыжки на двух ногах из «канавки» в «канавку», энергично отталкиваются нога от пола, используя взмах рук, и приземляются на полусогнутые ноги. Упражнение повторяется 2-3 раза. **Подвижная игра «Тишина».** Ходьба в колонне по одному в обход площадки за воспитатель и вместе говорят: Тишина у пруда, Не колышется трава. Не шумите, камыши, Засыпайте, малыши. По окончании стихотворения дети останавливаются, приседают, наклоняют голов закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква! поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игру можно повторить. **3-я часть**. Игра «Найдем лягушонка».	1-2 мин. 3-4 раза 4раза 4-5 раз 2 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 раза	ОВД (1) Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше в конце скамейки сделать шаг вперед вниз, то есть сойти не прыгая. Задание выполняется поточным способом - колонной по одному. Воспитатель в случае необходимости помог детям и осуществляет страховку. Задание выполняется 2-3 раза.

АПРЕЛЬ 2(1) неделя

НОД №54 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	**1-я часть** Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спин двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. Затем жуки поднимаются и снова летаю опять отдыхают (можно использовать музыкальное сопровождение). **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).** 1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка внизу. Поднять косичку вперед, косичку вверх, вперед вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. Поднять косичку вперед; присесть косичку вынести вперед; подняться, косичку вперед, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. - ноги на ширине плеч, косичка внизу. Поворот вправо (влево), косичку вперед (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. - ноги на ширине плеч, косичка у груди. Наклониться, коснуться косичкой пол Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). **Основные виды движений.** **1.Прыжки из кружка в кружок**. **2.Упражнения с мячом. «Точный пас».** Дети становятся в две шеренги напротив друг друга, затем садятся на пол - ноги скрестно. Расстояние между детьми 2 м. Воспитатель раздает мячи одной группы (мячи можно заранее положить в плоские обручи, определив тем сам расстояние между детьми). По команде воспитателя дети прокатывают мячи (по 8—10 раз). Команда подается п того, как все дети шеренги получат мяч. **Подвижная игра «По ровненькой дорожке».** **3-я часть.** Ходьба в колонне по одному.	2-3 мин 5 раз 4 раза По 3 раза 4 раза 2-3 раза 8-10 раз 2-3 раза 1-2 мин.	ОВД (1) По всему залу разложены в произвольном порядке об| (диаметр 50 см) (по количеству детей в группе). Можно использовать косички, с которым выполняли общеразвивающие упражнения, свернув их в кружок. Воспитатель предлагает подойти к обручам и выполнить задание: слегка расставить ноги, прыгнуть в обруч, затем из обруча и повернуться кругом. Дети выполняют задание несколько раз подряд. Основное внимание - на полусогнутые ноги перед прыжком и приземление на полусогнутые ноги.

АПРЕЛЬ 2(2) неделя

НОД №55 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	**1-я часть** Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спин двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. Затем жуки поднимаются и снова летаю опять отдыхают (можно использовать музыкальное сопровождение). **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).** 1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка внизу. Поднять косичку вперед, косичку вверх, вперед вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. Поднять косичку вперед; присесть косичку вынести вперед; подняться, косичку вперед, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. - ноги на ширине плеч, косичка внизу. Поворот вправо (влево), косичку вперед (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. - ноги на ширине плеч, косичка у груди. Наклониться, коснуться косичкой пол Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). **Основные виды движений.** **1.Прыжки из кружка в кружок**. **2.Упражнения с мячом. «Точный пас».** Дети становятся в две шеренги напротив друг друга, затем садятся на пол - ноги скрестно. Расстояние между детьми 2 м. Воспитатель раздает мячи одной группы (мячи можно заранее положить в плоские обручи, определив тем сам расстояние между детьми). По команде воспитателя дети прокатывают мячи (по 8—10 раз). Команда подается п того, как все дети шеренги получат мяч. **Подвижная игра «По ровненькой дорожке».** **3-я часть.** Ходьба в колонне по одному.	2-3 мин 5 раз 4 раза По 3 раза 4 раза 2-3 раза 8-10 раз 2-3 раза 1-2 мин.	ОВД (1) По всему залу разложены в произвольном порядке об| (диаметр 50 см) (по количеству детей в группе). Можно использовать косички, с которым выполняли общеразвивающие упражнения, свернув их в кружок. Воспитатель предлагает подойти к обручам и выполнить задание: слегка расставить ноги, прыгнуть в обруч, затем из обруча и повернуться кругом. Дети выполняют задание несколько раз подряд. Основное внимание - на полусогнутые ноги перед прыжком и приземление на полусогнутые ноги.

АПРЕЛЬ 3(1) неделя

НОД №56 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазом упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	**1-я часть** Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени. Повторить 2 раза. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения.** 1. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать кистями, опустить руки, вернуться в исходное положение (5 раз). 2.И. п. - ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, поднять вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3.И. п. - стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрями вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4.И. п. - лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног - «велосипед» (меж серией движений ногами небольшая пауза). 5.И. п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (кругом), в чередовании с ходьбой на месте. **Основные виды движений.** **1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками**. Воспитатель показывает упражнение объясняет, что бросать надо перед собой невысоко и при этом смотреть на мяч. Предлагает занять исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. сигналу: «Бросили!» - дети подбрасывают мяч вверх и ловят его каждый в своем т Упавший мяч не поднимают, пока не будет дана команда взять его. Построение для упражнений с мячом может быть различным. **2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».** **Подвижная игра «Мы топаем ногами».** Воспитатель вместе с детьми становится в круг на расстоянии выпрямленных в сторону рук. В соответствии с произносимым текстом д выполняют упражнения: Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головой. Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем, Мы руки подаем. С этими словами дети дают друг другу руки, образуя круг, и продолжают: И бегаем кругом, И бегаем кругом. Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой!» Дети замедляют движение останавливаются. При выполнении бега можно предложить детям опустить руки. **3-я часть. Ходьба в колонне по одному.**	2 раза 5 раз 4-5 раз По 3 раза 10-12 раз 10-12 раз 1-2 мин. 2-3 раза 2-3 раза 1-2 мин.	ОВД(2) Воспитатель предла1 детям-«медвежатам» отправиться в лес за малиной. Дети становятся на четвереньки с опорой ладони и ступни у исходной черты. По сигналу: «В лес!» - «медвежата» быстро передвигаются! на четвереньках до «леса» (кубики, кегли, набивные мячи). Дистанция 3 м. На исходную линию дети возвращаются шагом. Упражнение повторяется.

АПРЕЛЬ 3(2) неделя

НОД №57 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазом упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	**1-я часть** Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени. Повторить 2 раза. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения.** 1. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать кистями, опустить руки, вернуться в исходное положение (5 раз). 2.И. п. - ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, поднять вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3.И. п. - стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрями вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4.И. п. - лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног - «велосипед» (меж серией движений ногами небольшая пауза). 5.И. п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (кругом), в чередовании с ходьбой на месте. **Основные виды движений.** **1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками**. Воспитатель показывает упражнение объясняет, что бросать надо перед собой невысоко и при этом смотреть на мяч. Предлагает занять исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. сигналу: «Бросили!» - дети подбрасывают мяч вверх и ловят его каждый в своем т Упавший мяч не поднимают, пока не будет дана команда взять его. Построение для упражнений с мячом может быть различным. **2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».** **Подвижная игра «Мы топаем ногами».** Воспитатель вместе с детьми становится в круг на расстоянии выпрямленных в сторону рук. В соответствии с произносимым текстом д выполняют упражнения: Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головой. Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем, Мы руки подаем. С этими словами дети дают друг другу руки, образуя круг, и продолжают: И бегаем кругом, И бегаем кругом. Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой!» Дети замедляют движение останавливаются. При выполнении бега можно предложить детям опустить руки. **3-я часть. Ходьба в колонне по одному.**	2 раза 5 раз 4-5 раз По 3 раза 10-12 раз 10-12 раз 1-2 мин. 2-3 раза 2-3 раза 1-2 мин.	ОВД(2) Воспитатель предла1 детям-«медвежатам» отправиться в лес за малиной. Дети становятся на четвереньки с опорой ладони и ступни у исходной черты. По сигналу: «В лес!» - «медвежата» быстро передвигаются! на четвереньках до «леса» (кубики, кегли, набивные мячи). Дистанция 3 м. На исходную линию дети возвращаются шагом. Упражнение повторяется.

НОД №58 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре.	**1-я часть** Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробьи остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.** 1.И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести впер руки прямые; вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2.И. п. - ноги на ширине плеч, обруч внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, коснутся ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх. Вернуться в исходное положение (3 раза). 3.И. п. - ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4.И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться ободом пола. Встать, вернуться в исходное положение (3-4 раза). 5.И. п. - стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки во обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (по 2 раза). **Основные виды движений.** **1.Ползание «Проползи - не задень».** **2.Равновесие «По мостику».** По гимнастической скамейке как по «мостику» - ходьба колонной по одному, свободно балансируя руками, в конце скамейки выполняют шаг вперед вниз (не прыгать). Затем ходьба в конец своей колонны, обходя скамейку с внешней сто! Страховка воспитателем обязательна. **Подвижная игра «Огуречик, огуречик».** На одной стороне зала (площадки) находи «мышка», на другой - дети. Прыжками на двух ногах дети приближаются к «мышке» Воспитатель произносит: Огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик: Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет. На последнем слове дети быстро убегают в свой «домик» (за черту - шнур), а воспитатель догоняет. Игра повторяется. **3-я часть. Ходьба в колонне по одному.**	1-2 мин 4-5 раз 3 раза по 3 раза 3-4 раза по 2 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 мин.	В две линии поставлены кубики или набивные мячи (■ штук), расстояние между ними примерно 1 м. По заданию воспитателя дети становятся в шеренги. На примере двух детей дается показ и объяснение задания - проползти на ладо коленях между предметами, не задевая их, затем подняться, шагнуть в обруч (находит метре от последнего предмета) и хлопнуть в ладоши над головой. Перестроение в колон выполнение задания (2-3 раза).

АПРЕЛЬ 4(2) неделя

НОД №59 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре.	**1-я часть** Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробьи остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.** 1.И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести впер руки прямые; вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2.И. п. - ноги на ширине плеч, обруч внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, коснутся ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх. Вернуться в исходное положение (3 раза). 3.И. п. - ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4.И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться ободом пола. Встать, вернуться в исходное положение (3-4 раза). 5.И. п. - стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки во обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (по 2 раза). **Основные виды движений.** **1.Ползание «Проползи - не задень».** **2.Равновесие «По мостику».** По гимнастической скамейке как по «мостику» - ходьба колонной по одному, свободно балансируя руками, в конце скамейки выполняют шаг вперед вниз (не прыгать). Затем ходьба в конец своей колонны, обходя скамейку с внешней сто! Страховка воспитателем обязательна. **Подвижная игра «Огуречик, огуречик».** На одной стороне зала (площадки) находи «мышка», на другой - дети. Прыжками на двух ногах дети приближаются к «мышке» Воспитатель произносит: Огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик: Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет. На последнем слове дети быстро убегают в свой «домик» (за черту - шнур), а воспитатель догоняет. Игра повторяется. **3-я часть. Ходьба в колонне по одному.**	1-2 мин 4-5 раз 3 раза по 3 раза 3-4 раза по 2 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 мин.	В две линии поставлены кубики или набивные мячи (■ штук), расстояние между ними примерно 1 м. По заданию воспитателя дети становятся в шеренги. На примере двух детей дается показ и объяснение задания - проползти на ладо коленях между предметами, не задевая их, затем подняться, шагнуть в обруч (находит метре от последнего предмета) и хлопнуть в ладоши над головой. Перестроение в колон выполнение задания (2-3 раза).

Задачи на МАЙ (2-я младшая гр.)

1.Образовательные:

1.1. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, между предметами; по сигналу воспитателя
1.2. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной площади опоры;
1.3. Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги;
1.4. Упражнять в прокатывании мяча друг другу.
1.5. Упражнять в ползание по гимнастической скамейке, в лазании по наклонной лесенке.

2.Развивающие:

2.1. Развивать ловкость при прокатывании мяча.
2.2. Развивать координацию движений и глазомер
2.3. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.
2.4. Развивать внимание.
2.5. Развивать ориентировку в пространстве при беге в рассыпную

3. Воспитательные:

3.2.Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу, учить работать в команде.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	МАЙ					
1 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу .Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с кольцом (от колъцеброса).	Равновесие Прыжки через шнуры	Подвижная игра. «Мыши в кладовой».	«Где спрятался мышонок».
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами	Общеразвивающие упражнения с мячом.	прокатывают мяч друг другу	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
3 НЕДЕЛЯ	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег чередуются несколько раз.	Общеразвивающие упражнения с флажками.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание по скамейке	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному бег врассыпную по всему залу	Общеразвивающие упражнения.	Лазание на наклонную лесенку Ходьба по доске, положенной на пол	Подвижная игра «Коршун и наседка».	Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики на МАЙ для 2 – й мл. группы

МАЙ.

Первая половина мая (с кубиками)

1. Ходьба и бег по кругу, врассыпную, проверка осанки, ходьба и бег по сигналу бубна.
2**. «КУБИК О КУБИК».** И.п.: ноги слегка расставить, кубики за спину. Кубики через стороны вперед, постучать, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
3**. «КУБИКИ ПО КОЛЕНЯМ».** И.п.: ноги на ширине плеч, кубики у пояса. Наклон вперед, кубики по коленям – выдох – и.п. То же, из и.п. сидя, ноги врозь. Приучать детей ноги не сгибать. Повторить 5 раз.
4. **«НЕ ЗАДЕНЬ КУБИКИ».** И.п.: сидя, руки упор сбоку, кубики на полу ближе к пяткам. Согнуть и выпрямить ноги. Голову не опускать. Повторить 6 раз.
5**. «ПОВОРОТ».** И.п.: сидя на пятках, кубики у плеч. Поворот в одну сторону, стараясь коснуться кубиком пола. То же в другую сторону. Повторить 4 раза.
6**. «ПОСТУЧИМ».** И.п.: ноги слегка расставить, кубики в опущенных руках. Несколько пружинок с постукиванием кубиками, 10-12 подпрыгиваний и ходьба на месте. Повторить 3 раза.
7. Ходьба в колонне по одному, выполнение дыхательных упражнений.

Вторая половина мая (с кубиками)

1. Ходьба и бег с выполнением заданий «Лошадки», «Лягушки», «Зайцы» и др., ходьба с перешагиванием через шнуры.
2. **«ТУК».** И.п.: стоя (лежа), кубики вдоль туловища. Через стороны кубики вверх, постучать, сказать «тук», вернуться в и.п. Следить за перемещением кубиков. Повторить 6 раз.
3. **«ДАЛЬШЕ КОЛЕН».** И.п.: сидя, ноги врозь, руки с кубиками упор сзади, голову слегка приподнять. Наклон вперед, коснуться пола дальше колен и выпрямиться. Повторить 5 раз.
4**. «НЕ ЗАДЕНЬ КУБИКИ».** И.п.: то же, кубики ближе к пяткам с внутренней стороны. Руки упор сзади. Сгибать и разгибать ноги, не задевая кубики. Колени приближать к груди. Повторить 6 раз.
5. **«КОСНИСЬ КУБИКОВ».** И.п.: ноги на ширине плеч, кубики на полу у ног. Наклониться вперед, коснуться кубиков руками скрестно, выпрямиться. Повторить 5 раз.
6**. «НА ДОРОЖКЕ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз, кубики на полу с боков. 3-4 пружинки и 10-12 подпрыгиваний, ходьба. Прыгать осторожно, ловко. Повторить 3 раза.
7. **«ПУЗЫРЬ»** (дыхание).

МАЙ 1(1) неделя

НОД №60 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	**1-я часть**. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Воспитатель следит, чтобы дети не наталкивались друг на друга, бегали в разном направлении. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Музыкальное сопровождение желательно. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом (от колъцеброса).** 1. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо через стороны вверх переложить его в левую руку, опустить через стороны вниз. Поочередно передача кольца. 2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, вынести коль вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. – стойка на коленях, кольцо в правой руке, левая на поясе. Поворот вправо (в положить кольцо у носков ног; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение раза). 4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кольцо на по носков ног. Прыжки вокруг кольца в обе стороны, в чередовании с ходьбой на месте (по 2-3 в каждую сторону). **Основные виды движений.** 1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). 2. Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30-40 см) Воспитатель ставит две скамейки и на расстоянии 2 м от кладет параллельно друг другу шнуры (по 4-5 штук). **Подвижная игра. «Мыши в кладовой».** **3-я часть. «Где спрятался мышонок».**	1 мин. 4-5 раз 4 раза 4 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 раза	Дети становятся в две шеренги перед скамейками и после показа (на примере двух д выполняют ходьбу по скамейке, руки на поясе, в умеренном темпе. Воспитатель напоминает что спину и голову надо держать прямо, сохраняя при этом равновесие. Педагог находится, между скамейками и осуществляет страховку, дает указания. Затем дети приступа выполнению прыжков - перепрыгивание на двух ногах через шнуры. Выполнив упражнение дети обходят пособия с внешней стороны и становятся в свою колонну.

МАЙ 1(2) неделя

НОД №61 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	**1-я часть**. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Воспитатель следит, чтобы дети не наталкивались друг на друга, бегали в разном направлении. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Музыкальное сопровождение желательно. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом (от колъцеброса).** 1. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо через стороны вверх переложить его в левую руку, опустить через стороны вниз. Поочередно передача кольца. 2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, вынести коль вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. – стойка на коленях, кольцо в правой руке, левая на поясе. Поворот вправо (в положить кольцо у носков ног; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение раза). 4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кольцо на по носков ног. Прыжки вокруг кольца в обе стороны, в чередовании с ходьбой на месте (по 2-3 в каждую сторону). **Основные виды движений.** 3. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). 4. Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30-40 см) Воспитатель ставит две скамейки и на расстоянии 2 м от кладет параллельно друг другу шнуры (по 4-5 штук). **Подвижная игра. «Мыши в кладовой».** **3-я часть. «Где спрятался мышонок».**	1 мин. 4-5 раз 4 раза 4 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 раза	Дети становятся в две шеренги перед скамейками и после показа (на примере двух д выполняют ходьбу по скамейке, руки на поясе, в умеренном темпе. Воспитатель напоминает что спину и голову надо держать прямо, сохраняя при этом равновесие. Педагог находится, между скамейками и осуществляет страховку, дает указания. Затем дети приступа выполнению прыжков - перепрыгивание на двух ногах через шнуры. Выполнив упражнение дети обходят пособия с внешней стороны и становятся в свою колонну.

МАЙ 2(1) неделя

НОД №62 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	**1-я часть** Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. По одной стороне; воспитатель ставит кубики 8—10 штук (расстояние между предметами 40 см); по другую стороне - набивные мячи, также несколько штук. Дети выполняют ходьбу между кубик «змейкой», а между набивными мячами - бег. Главное в ходьбе и беге - не задевать за пред и соблюдать дистанцию друг от друга. Дети колонной по одному выполняют задания в ход! беге (2-3 раза). **2-я часть**. Общеразвивающие упражнения с мячом. 1. И. п. - ноги на ширине ступни. Мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза). 2. И. п. - ноги на ширине плеч, руки в согнутых руках у груди. Наклониться, прокатить м от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. - ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди, присесть, вынести м вперед; подняться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах (кругом), с поворотом в обе стороны, с мячом в руках (по 2 раза в каждую сторону). **Основные виды движений.** 1.Дети распределяются на небольшие группы по 4-5 человек, на всех дается один мяч. В начале подается сигнал воспитателя, а затем дети в произвольном порядке прокатывают мяч друг другу (исходное положение - сидя ноги врозь или в стойке на коленях, сидя на пятках). Вр упражнений в прокатывании мяча определяется воспитателем. **Подвижная игра «Воробышки и кот».** **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.	2-3 раза 4 раза 4 раза 4-5 раз 2 раза 3-4 мин. 2-3 раза 1-2 раза	Следить за выполнением техники упражнений

МАЙ 2(2) неделя

НОД №63 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	**1-я часть** Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. По одной стороне; воспитатель ставит кубики 8—10 штук (расстояние между предметами 40 см); по другую стороне - набивные мячи, также несколько штук. Дети выполняют ходьбу между кубик «змейкой», а между набивными мячами - бег. Главное в ходьбе и беге - не задевать за пред и соблюдать дистанцию друг от друга. Дети колонной по одному выполняют задания в ход! беге (2-3 раза). **2-я часть**. Общеразвивающие упражнения с мячом. 1. И. п. - ноги на ширине ступни. Мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза). 2. И. п. - ноги на ширине плеч, руки в согнутых руках у груди. Наклониться, прокатить м от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. - ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди, присесть, вынести м вперед; подняться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4.И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах (кругом), с поворотом в обе стороны, с мячом в руках (по 2 раза в каждую сторону). **Основные виды движений.** 1.Дети распределяются на небольшие группы по 4-5 человек, на всех дается один мяч. В начале подается сигнал воспитателя, а затем дети в произвольном порядке прокатывают мяч друг (исходное положение - сидя ноги врозь или в стойке на коленях, сидя на пятках). Вр упражнений в прокатывании мяча определяется воспитателем. **Подвижная игра «Воробышки и кот».** **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.	2-3 раза 4 раза 4 раза 4-5 раз 2 раза 3-4 мин. 2-3 раза 1-2 раза	Следить за выполнением техники упражнений

МАЙ 3(1) неделя

НОД №64 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании м вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке	**1-я часть** Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Пчелки!» - дети выполняют бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, и, произнося «жу-жу-жу» переходят к ходьбе врассыпную. Ходьба и бег чередуются несколько раз. **2- я часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.** 1. И. п. - ноги на ширине ступни. Флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. - ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками вправо влево-вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. - ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести флажок вправо; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. - ноги на ширине ступни, флажки внизу. Махом рук флажки вперед; флажки назад флажки вперед; вернуться в исходное положение (4-5 раз). **Основные виды движений.** 1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Дети кладут мячи в короб. **2.** Ползание по скамейке. **Подвижная игра «Огуречик, огуречик».** **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному.	1-2 мин. 5 раз 4 раза 3 раза 4-5 раз 10-12 раз 2-3 раза 2-3 раза 1 мин.	ОВД 1. Основное внимание направлено на то, 1 малыши при ловле мяча не прижимали его к туловищу. Построение в две шеренги на расстоянии примерно 3 м лицом одна к другой. Броски выполняются 10-12 раз по сигналу воспитателя 2. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки, предлагает д проползти, как «жучки», с опорой на ладони и колени. Задание выполняется двумя колоннам умеренном темпе. Воспитатель оказывает помощь детям и страховку в случае необходимости.

МАЙ 3(2) неделя

НОД №65 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании м вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке	**1-я часть** Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Пчелки!» - дети выполняют бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, и, произнося «жу-жу-ж переходят к ходьбе врассыпную. Ходьба и бег чередуются несколько раз. **2- я часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.** 2. И. п. - ноги на ширине ступни. Флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. - ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками вправо влево-вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. - ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести флажок вправо; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. - ноги на ширине ступни, флажки внизу. Махом рук флажки вперед; флажки назад флажки вперед; вернуться в исходное положение (4-5 раз). **Основные виды движений.** 3. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Дети кладут мячи в короб. **4.** Ползание по скамейке. **Подвижная игра «Огуречик, огуречик».** **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному.	1-2 мин. 5 раз 4 раза 3 раза 4-5 раз 10-12 раз 2-3 раза 2-3 раза 1 мин.	ОВД 3. Основное внимание направлено на то, 1 малыши при ловле мяча не прижимали его к туловищу. Построение в две шеренги на расстоянии примерно 3 м лицом одна к другой. Броски выполняются 10-12 раз по сигналу воспитателя 4. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки, предлагает д проползти, как «жучки», с опорой на ладони и колени. Задание выполняется двумя колоннам умеренном темпе. Воспитатель оказывает помощь детям и страховку в случае необходимости.

МАЙ 4(1) неделя

НОД №66 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесе повторить задание в равновесии.	**1-я часть** Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу мел семенящим шагом - «как мышки»; бег врассыпную по всему залу. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения.** 1. И. п. - ноги на ширине ступни, руки перед грудью, согнуты в локтях, пальцы сжаты кулак. Руки в стороны, разжать кулаки; вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. - ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед; встать вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки в стороны прямые. Наклон вправо; (влево), правую руку вниз, левую вверх. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 2-3 раза). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, коснуться пола пальцами выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах по медвежьи чередовании с ходьбой. **Основные виды движений.** 1. Лазание на наклонную лесенку (не более трех детей). Воспитатель уделяет внимание правильному хвату рук за рейки лесенки и тому, чтобы дети не пропускали реек. Упражнение проводится одновременно с тремя детьми, затем 2. Ходьба по доске, положенной на пол (руки на пояс), голову и спину держат прямо. Далее оба упражнения выполняют другие дети. **Подвижная игра «Коршун и наседка».** 3-я часть. Ходьба в колонне по одному.	1-2 мин. 5 раз 4-5 раз По 2-3 раза 4 раза 10-20 сек. 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 мин.	С одной стороны зала положен шнур - «домик цыплят». В центре зала на стуле с1 «коршун» - водящий, которого назначает воспитатель. Дети-«цыплята» бегают по за. «двору», присаживаются - «собирают зернышки», помахивают «крылышками». По сигналу воспитателя: «Коршун летит!» - «цыплята» убегают в «домик» (за шнур), «коршун» пытается поймать (дотронуться). При повторении игры роль «коршуна» выполняет другой ребенок, н из числа пойманных

МАЙ 4(2) неделя

НОД №67 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесе повторить задание в равновесии.	**1-я часть** Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу мел семенящим шагом - «как мышки»; бег врассыпную по всему залу. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения.** 1. И. п. - ноги на ширине ступни, руки перед грудью, согнуты в локтях, пальцы сжаты кулак. Руки в стороны, разжать кулаки; вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. - ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед; встать вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки в стороны прямые. Наклон вправо; (влево), правую руку вниз, левую вверх. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 2-3 раза). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, коснуться пола пальцами выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах по медвежьи чередовании с ходьбой. **Основные виды движений.** 1. Лазание на наклонную лесенку (не более трех детей). Воспитатель уделяет внимание правильному хвату рук за рейки лесенки и тому, чтобы дети не пропускали реек. Упражнение проводится одновременно с тремя детьми, затем 2. Ходьба по доске, положенной на пол (руки на пояс), голову и спину держат прямо. Далее оба упражнения выполняют другие дети. **Подвижная игра «Коршун и наседка».** 3-я часть. Ходьба в колонне по одному.	1-2 мин. 5 раз 4-5 раз По 2-3 раза 4 раза 10-20 сек. 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 мин.	С одной стороны зала положен шнур - «домик цыплят». В центре зала на стуле с1 «коршун» - водящий, которого назначает воспитатель. Дети-«цыплята» бегают по за. «двору», присаживаются - «собирают зернышки», помахивают «крылышками». По сигналу воспитателя: «Коршун летит!» - «цыплята» убегают в «домик» (за шнур), «коршун» пытается поймать (дотронуться). При повторении игры роль «коршуна» выполняет другой ребенок, н из числа пойманных

Примерные планы занятий

Сентябрь

Задачи на месяц. Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Оборудование на месяц. Мячи малые, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса), горка, колокольчик, колечки, воротца.

Общеразвивающие упражнения на месяц представлены двумя комплексами, педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

Комплекс № 1 на месяц (с флажками)

«Покажи флажки»

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками опущены вдоль туловища.

Поднять руки вверх, показать флажки, вернуться в и. п.

Повторить 3 раза.

«Положи флажки»

И. п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками вперед.

Присесть, положить флажки на пол, вернуться в и. п.

Присесть, взять флажки, вернуться в и. п.

Повторить 3—4 раза.

«Спрячь флажки» (вариант упражнения «Положи флажки»)

И. п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками в стороны.

Присесть, положить флажки на пол позади себя, вернуться в и. п. Присесть, взять флажки, вернуться в и. п.

Повторить 3—4 раза.

«Дотянись»

И.п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с флажками в стороны. Наклониться вперед, коснуться флажками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

«Попрыгай»

И. п. — ноги слегка расставлены, руки с флажками вверх.

Прыжки на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой.

Повторить 4—5 раз.

«Ходьба»

Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.

Комплекс №2 на месяц (со скамейкой)

Упражнение 1

И.п. — сидя на скамейке, руки на коленях.

Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и. п.

Повторить 4—5 раз.

Упражнение 2

И. п. — сидя на скамейке, руками держась за сиденье.

Поочередно поднимать ноги.

Повторить по 4 раза.

Упражнение 3

И. п. — стоя за скамейкой, руки внизу.

Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза.

Упражнение 4

И. п. — стоя около скамейки, руки за спиной.

Прыгать на двух ногах около скамейки, чередуя с ходьбой вокруг скамейки. Повторить 3—4 раза.

Упражнение 5 (вариант упражнения 4)

И.п. — стоя перед скамейкой, ноги вместе.

Присесть на скамейку, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

Упражнение 6

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.

Примерный план занятия 1

Вводная часть

Ходьба - Не наталкиваясь друг на друга.
Бег - За воспитателем.
Общеразвивающие упражнения
Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

Прыжки на двух ногах на месте;
Проползание заданного расстояния;
Скатывание мяча с горки.

Игровое упражнение

«Идите (бегите) ко мне» (по сигналу (хлопок в ладоши) — бежать к педагогу, по сигналу (звенит колокольчик) — от педагога).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 2

Вводная часть

Ходьба - Не наталкиваясь друг на друга.
Бег - За воспитателем.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

Проползание заданного расстояния до предмета;
Прыжки на двух ногах на месте с хлопками;
Катание мяча в паре с воспитателем.

Игровое упражнение

«Идите (бегите) ко мне» (по сигналу (хлопок в ладоши) — бежать к педагогу, по сигналу (звенит колокольчик) — от педагога).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 3

Вводная часть

Ходьба - Не наталкиваясь друг на друга.
Бег - За воспитателем.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или №2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед;
Проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушке);
Катание мяча двумя руками воспитателю.

Игровое упражнение

«К мишке в гости» (доползти до мишки, убежать от мишки).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся, дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 4

Вводная часть

Ходьба - Не наталкиваясь друг на друга.
Бег - За воспитателем.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

Проползание в вертикально стоящий обруч;
Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками;
Катание шаров двумя руками друг другу.

Игровое упражнение

«К мишке в гости» (доползти до мишки, убежать от мишки).

Заключительная часть

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 5

Вводная часть

Ходьба «Стайкой» за воспитателем.
Бег От воспитателя.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой;
Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками;
Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю.

Игровое упражнение

«К лисичке в гости» (прыгать, продвигаясь вперед, до лисички, уползти от лисички).

Заключительная часть

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 6

Вводная часть

Ходьба «Стайкой» за воспитателем.
Бег От воспитателя.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Проползание в воротца
Подпрыгивание на двух ногах с хлопком;
Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой) воспитателю.

Игровое упражнение

«К мишке в гости» (проползти в воротца в направлении к мишке, убежать от мишки).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 7

Вводная часть

ходьба
Не наталкиваясь друг на друга.
Бег
За воспитателем.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка;
Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца;
Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу.

Игровое упражнение

«Собери колечки» (по сигналу дети собирают колечки в корзину).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 8
(контрольное)

Вводная часть

ходьба
• Не наталкиваясь друг на друга.
Бег
За воспитателем.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Прыжки на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед;
Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем.

Игровое упражнение

«Идите (бегите) ко мне» (по сигналу (хлопок в ладоши) — к педа¬гогу, по сигналу (звенит колокольчик) — от педагога).

Заключительная часть

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

Октябрь

Задачи на месяц. Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве.

Оборудование на месяц. Мячи малые, обручи, платочки, стульчики, дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса), колокольчик, колечки, большая пирамида, тканевые комочки, погремушки, скамейки, воротца.

Общеразвивающие упражнения на месяц представлены двумя комплексами, педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

Комплекс № 1 на месяц (с платочками)

«Покажи платочки»

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с платочками опущены вдоль туловища.

Поднять руки вверх, показать платочки, вернуться в и. п.

Повторить 3 раза.

«Спрячь платочки»

И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками вверх.

Присесть, положить платочки на пол, вернуться в и. п.

Присесть, взять платочки, вернуться в и. п.

Повторить 3—4 раза.

«помаши платочками» (вариант упражнения «Спрячь платочки»)

И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками в стороны.

Присесть, положить платочки на пол перед собой, вернуться в и. п. Присесть, взять платочки, вернуться в и. п.

Повторить 3—4 раза.

«Дотянись»

И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с платочками за спиной. Наклониться вперед, коснуться платочками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

«Попрыгунчик»

И.п. — ноги слегка расставлены, руки с платочками разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, помахивая платочками, чередуя с ходьбой.

Повторить 4—5 раз.

«Ходьба»

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.

Комплекс № 2 на месяц (со стульчиками)

Упражнение 1

И.п. — сидя на стуле, руки в стороны.

Поднять руки вверх, вернуться в и. п.

Повторить 4—5 раз.

Упражнение 2 (вариант упражнения 1)

И. п. — стоя перед стулом, ноги вместе, руки в стороны.

Присесть на стул, руки вперед, вернуться ви.п.

Повторить 3—4 раза.

Упражнение 3

И. п. — сидя на стуле, руки внизу.

Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться ви.п.

Повторить 4 раза.

Упражнение 4

И. п. — стоя за стулом, держась за спинку.

Присесть (спрятаться) и встать (показаться).

Повторить 4 раза.

Упражнение 5

И. п. — стоя около стула, руки внизу.

Прыгать на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой.

Повторить 3—4 раза.

Упражнение 6

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.

Примерный план занятия 9

Вводная часть

Ходьба
«Стайкой» за воспитателем.
Бег
От воспитателя.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;
Подползание под веревку;
Прокатывание мяча одной и двумя руками.

Игровое упражнение

«Собери колечки» (по сигналу колокольчика дети собирают колечки в корзину).

Заключительная часть

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 10

Вводная часть

Ходьба
«Стайкой» за воспитателем.
Бег
От воспитателя.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Подползание под дугу;
Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук
ребенка;
Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.

Игровое упражнение

«Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 11

Вводная часть

Ходьба
С согласованными, свободными движениями рук и ног.
Бег
От воспитателя.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Подпрыгивание до погремушки, подвешенной выше поднятых рук ребенка;
Прокатывание мяча под дугу и проползание за ним;
Подлезание под веревку.

Игровое упражнение

«Доползи до игрушки» (доползти с подлезанием под веревку, захватить игрушку).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 12

Вводная часть

Ходьба
С согласованными, свободными движениями рук и ног.
Бег
В различных направлениях.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;
Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки;
Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом.

Игровое упражнение

«К мишке в гости» (проползти в вертикально стоящий обруч в направлении к мишке, прыгать на двух ногах с хлопками от мишки).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 13

Вводная часть

«Стайкой» за воспитателем.
Бег
В различных направлениях.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка;
Подползание под веревку, приподнятую на 50 см от пола, за стоящей впереди игрушкой;
Катание мяча среднего размера в паре с воспитателем и друг с другом.

Игровое упражнение

«Доползи до игрушки» (доползти с подлезанием под веревку, захватить игрушку).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 14

Вводная часть

Ходьба
С согласованными, свободными движениями рук и ног.
Бег
В различных направлениях.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперед;
Подползание под скамейку;
Прокатывание мяча под скамейку одной рукой (поочередно правой и левой).

Игровое упражнение

«Собери комочки» (дети ползут, захватывая тканевые комочки, собирают их в корзину).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 15

Вводная часть

ходьба

С согласованными, свободными движениями рук и ног.

Бег

В различных направлениях.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, сопровождающееся небольшим продвижением вперед;

Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча;

Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.

Игровое упражнение

«Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 16

(контрольное)

Вводная часть

ходьба

«Стайкой» за воспитателем.

Бег

От воспитателя.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

Проползание в вертикально стоящий обруч;

Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.

Игровое упражнение

«Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Ноябрь

Задачи на месяц. Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей.

Оборудование на месяц. Мячи (малые и средние), обручи, кубики, мягкие модули, дуги, воротца, веревка, горка, игрушки небольшого размера, гимнастические скамейки, гимнастические палки, колокольчик, погремушки, бубен.

Общеразвивающие упражнения на месяц представлены двумя комплексами, педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

Комплекс № 1 на месяц (с кубиками)

«Покажи кубики»

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены вдоль туловища.

Поднять руки вверх, показать кубики, вернуться в и. п.

Повторить 3 раза.

«Спрячь кубики»

И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх.

Присесть, положить кубики на пол, вернуться в и. п.

Присесть, взять кубики, вернуться в и. п.

Повторить 3—4 раза.

«Не урони кубики» (вариант упражнения «Спрячь кубики»)

И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх.

Присесть, удерживая кубики над собой, вернуться в и. п.

Повторить 3—4 раза.

«Дотянись»

И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками за спиной. Наклониться вперед, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться ви.п. Повторить 3—4 раза.

«Попрыгай»

И. п. — ноги слегка расставлены, руки с кубиками в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, не роняя кубики, чередуя прыжки с ходьбой.

Повторить 4—5 раз.

«Ходьба»

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10—15 секунд.

Комплекс № 2 на месяц (на мягких модулях)

Упражнение 1

И. п. — сидя на модуле, руки в стороны.

Поднять руки вверх, вернуться в и.п. Повторить 4—5 раз.

Упражнение 2

И. п. — сидя на модуле, руки внизу.

Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

Упражнение 3

И. п. — стоя за модулем, руки за спиной.

Присесть (спрятаться) и встать (показаться).

Повторить 4 раза.

Упражнение 4 (вариант упражнения 3)

И.п. — стоя перед модулем, ноги вместе, руки в стороны.

Присесть на модуль, руки вперед, вернуться в и. п.

Повторить 3—4 раза.

Упражнение 5

И.п, — стоя около модуля, руки внизу.

Прыгать на двух ногах вокруг модуля, чередуя с ходьбой.

Повторить 3—4 раза.

Упражнение 6

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.

Примерный план занятия 17

Вводная часть

ходьба
В прямом направлении.
Бег
Не наталкиваясь друг на друга.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от одной игрушки к другой);
Проползание в два вертикально стоящих друг за другом обруча;
Скатывание мяча среднего размера с горки и скатывание вслед за ним.

Игровое упражнение

«Скати с горки» (прокатывать шары с горки).

Заключительная часть

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 18

Вводная часть

Ходьба
В прямом направлении.
Бег
Не наталкиваясь друг на друга.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Прыжки на двух ногах на месте с мячом в руках;
Проползание заданного расстояния с прокатыванием мяча перед собой;
Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками.

Игровое упражнение

«Скати и догони» (прокатить мяч с горки, догнать его и захватить).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 19

Вводная часть

ходьба
По кругу, взявшись за руки.
Бег
В различных направлениях.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;
Подползание под две скамейки, стоящие рядом;
Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками).

Игровое упражнение

«Подпрыгни до ладони» (поочередно выполнять прыжки на двух ногах, касаясь рукой ладони педагога).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 20

Вводная часть

Ходьба
По кругу, взявшись за руки.
Бег
В различных направлениях.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.
Основная часть

Основные движения

Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола;
Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу;
Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках.

Игровое упражнение

«Догони мяч» (прокатить мяч двумя руками и догнать его).

Заключительная часть

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 21

Вводная часть

Ходьба
В прямом направлении.
Бег
В различных направлениях.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или №2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Перепрыгивание через веревку на двух ногах;
Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола;
Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой.

Игровое упражнение

«Проползи под дугой» (по сигналу (звенит колокольчик) проползти под гимнастическую дугу).

Заключительная часть

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 22

Вводная часть

ходьба
В прямом направлении.
Бег
Не наталкиваясь друг на друга.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка;
Подползание под скамейку;
Прокатывание мячей друг другу и воспитателю.

Игровое упражнение

«Попрыгай как мячик» (по сигналу (хлопок в ладоши) прыгать на двух ногах на месте, по сигналу (свисток) останавливаться).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 23

Вводная часть

ходьба
По кругу, взявшись за руки.
Бег
Не наталкиваясь друг на друга.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;
Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом мяча;
Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.

Игровое упражнение

«Прокати мяч и догони его» (по сигналу (звенит бубен) прокатить мяч в обруч, по сигналу (свисток) догнать мяч).

Заключительная часть

Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 24
(контрольное)

Вводная часть

Ходьба
В прямом направлении.
Бег
В различных направлениях.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или №2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Проползание в вертикально стоящий обруч;
Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой).

Игровое упражнение

«Доползи до игрушки» (доползти с подлезанием под веревку, захватить игрушку).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Декабрь

Задачи на месяц. Формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Совершенствовать грациозность, выразительность движений. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Оборудование на месяц. Мячи малые, деревянные кубы (20х20 см), обручи, флажки, гимнастические скамейки, дуги, веревки, горка, гимнастическая доска, игрушки (мишка, лиса), валик, гимнастическое бревно, воротца.

Общеразвивающие упражнения на месяц представлены двумя комплексами, педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

Комплекс № 1 на месяц (с кубами)

Упражнение 1

И. п. — сидя на кубе, руки на коленях.

Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и. п.

Повторить 3 раза.

Упражнение 2

И. п. — сидя на кубе, руки в стороны.

Поочередно поднимать и опускать правую и левую ногу. Повторить 3—4 раза.

Упражнение 3 (вариант упражнения 2)

И. п. — сидя на кубе, руки в стороны.

Поднять правую ногу — хлопок под коленом, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза каждой ногой.

Упражнение 4

И. п. — стоя за кубами.

Присесть (спрятаться) и встать (показаться).

Повторить 3—4 раза.

Упражнение 5

И. п. — стоя около куба, руки свободно вдоль тела. Подпрыгивать на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой. Повторить 4-5 раз.

Упражнение 6

Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.

Комплекс № 2 на месяц (со скамейкой)

Упражнение 1

И. п. — сидя на скамейке, руки на коленях.

Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и. п.

Повторить 4—5 раз.

Упражнение 2

И. п. — сидя на скамейке, руками держась за сиденье.

Поочередно поднимать и опускать правую и левую ногу.

Повторить 4 раза.

Упражнение 3 (вариант упражнения 2)

И. п. — стоя перед скамейкой, ноги вместе.

Присесть на скамейку, руки вперед, вернуться в и. п.

Повторить 3—4 раза.

Упражнение 4

И. п. — стоя за скамейкой, руки внизу.

Присесть (спрятаться) и встать (показаться).

Повторить 4 раза.

Упражнение 5

И. п. — стоя около скамейки, руки за спиной.

Прыжки на двух ногах около скамейки, чередуя с ходьбой вокруг скамейки.

Повторить 3—4 раза.

Упражнение б

Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд

Примерный план занятия 25

Вводная часть

Ходьба
Перешагивая через предметы.
Бег
За воспитателем, от воспитателя.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу;
Проползание в заданном направлении;
Скатывание мяча с горки.

Игровое упражнение

«Пройди по дорожке» (пройти между двумя веревками).

Заключительная часть

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 26

Вводная часть

Ходьба
Перешагивая через предметы.
Бег
За воспитателем, от воспитателя.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Проползание заданного расстояния до предмета;
Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу;
Скатывание мяча с горки.

Игровое упражнение

«Пройди по мостику» (пройти по наклонной доске с мячом в руках, прокатить мяч с горки).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 27

Вводная часть

ходьба
В прямом направлении.
Бег
Догоняя катящиеся предметы.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед;
Перелезание через валик;
Катание мяча двумя руками воспитателю.

Игровое упражнение

«Через ручеек» (перепрыгивать через веревки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга).

Заключительная часть

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 28

Вводная часть

ходьба
Перешагивая через предметы.
Бег
Догоняя катящиеся предметы.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Проползание в вертикально стоящий обруч;
Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками;
Катание мяча двумя руками друг другу.

Игровое упражнение

«Лови мяч» (педагог прокатывает мячи по периметру зала, дети ловят их двумя руками).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 29

Вводная часть

ходьба
Перешагивая через предметы.
Бег
Догоняя катящиеся предметы.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой;
Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками;
Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю.

Игровое упражнение

«Перелезь через бревно» (перелезть через гимнастическое бревно, лежащее на полу).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 30

Вводная часть

ходьба
В прямом направлении.
Бег
Догоняя катящиеся предметы.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Проползание в воротца;
Подпрыгивание на двух ногах с хлопком;
Прокатывание мяча двумя руками воспитателю.

Игровое упражнение

«Через ручеек» (перепрыгивать через веревки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 31

Вводная часть

Ходьба
Перешагивая через предметы.
Бег
За воспитателем, от воспитателя.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка;
Под ползание под скамейку;
Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу.

Игровое упражнение

«Прокати мяч» (прокатывать мяч друг другу).

Заключительная часть

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 32
(контрольное)

Вводная часть

Ходьба
Перешагивая через предметы.
Бег
За воспитателем, от воспитателя.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Прыжки на двух ногах на месте и продвигаясь вперед;
Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем.

Игровое упражнение

«Брось мяч» (бросать мяч в указанном ориентиром направлении).

Заключительная часть

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

Январь

Задачи на месяц. Способствовать психофизическому развитию детей. Учить выразительности движений. Обеспечивать закаливание организма детей.

Оборудование на месяц. Мячи малые, обручи, платочки, стульчики, дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса), ленты, гимнастическое бревно, гимнастические скамейки, гимнастические палки, погремушки.

Общеразвивающие упражнения на месяц представлены двумя комплексами, педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

Комплекс № 1 на месяц (с лентами)

«Покажи ленты»

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с лентами опущены вдоль туловища.

Поднять руки вверх, показать ленты, вернуться ви.п.

Повторить 3 раза.

«Спрячь ленты»

И. п. — стоя, ноги вместе, руки с лентами подняты вверх.

Присесть, положить ленты на пол, вернуться в и. п.

Присесть, взять ленты, вернуться в и. п.

Повторить 3—4 раза.

«Помаши лентами» (вариант упражнения «Спрячь ленты»)

И. п. — стоя, ноги вместе, руки с лентами в стороны.

Поднять руки с лентами вверх, помахать лентами перед собой, вернуться в и. п.

Повторить 3—4 раза.

«Дотянись»

И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с лентами спрятаны за спиной. Наклониться вперед, коснуться лентами пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

«Попрыгунчик»

И. п. — ноги слегка расставлены, руки с лентами разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, помахивая лентами, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз.

«Ходьба»

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.

Комплекс №2 на месяц (со стульчиками)

Упражнение 1

И. п. — сидя на стуле, руки в стороны.

Поднять руки вверх, вернуться в и. п.

Повторить 4—5 раз.

Упражнение 2

И.п. — сидя на стуле, руки внизу.

Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п.

Повторить 4 раза.

Упражнение 3

И.п, — стоя за стулом, держась за спинку.

Присесть (спрятаться) и встать (показаться).

Повторить 4 раза.

Упражнение 4 (замена упражнения 3)

И.п. — стоя перед стулом, ноги вместе, руки в стороны.

Присесть на стул, руки вперед, вернуться ви.п.

Повторить 3—4 раза.

Упражнение 5

И. п. — стоя около стула, руки внизу.

Прыгать на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой.

Повторить 3—4 раза.

Упражнение 6

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.

Примерный план занятия 33

Вводная часть

Ходьба
С опорой на зрительные ориентиры.
Бег
Догоняя катящиеся предметы.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Прыжки в высоту;
Перелезание через валик;
Бросание мяча двумя руками снизу.

Игровое упражнение

«Перелезь через бревно» (выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед до бревна, лежащего на полу, затем перелезть через него).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 34

Вводная часть

Ходьба
С опорой на зрительные ориентиры.
Бег
За воспитателем, от воспитателя.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.
Основная часть

Основные движения

Под ползание под дугу;
Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка;
Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.

Игровое упражнение

«Пройди по дорожке» (пройти между гимнастическими палками, лежащими на полу на расстоянии 50 см).

Заключительная часть

Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 35

Вводная часть

Ходьба
С опорой на зрительные ориентиры.
Бег
Догоняя катящиеся предметы.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу;
Бросание мяча двумя руками снизу;
Подлезание под веревку.

Игровое упражнение

«Прокати мяч» (прокатывать мяч друг другу).

Заключительная часть

Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 36

Вводная часть

Ходьба
С опорой на зрительные ориентиры.
Бег
В различных направлениях.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.
Основная часть

Основные движения

Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;
Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки;
Ловля мяча, брошенного воспитателем.

Игровое упражнение

«Лови мяч» (поочередно ловить мяч, брошенный педагогом, из положения сидя на полу).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 37

Вводная часть

ходьба
По кругу, взявшись за руки.
Бег
В различных направлениях.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка;
Подползание под веревку, сопровождающееся захватом стоящей впереди игрушки;
Бросание мяча двумя руками снизу.

Игровое упражнение

«Через ручеек» (перепрыгивать через гимнастические палки, расположенные на полу на расстоянии 50 см друг от друга).

Заключительная часть

Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 38

Вводная часть

Ходьба
По кругу, взявшись за руки.
Бег
Догоняя катящиеся предметы.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперед;
Перелезание через валик;
Перебрасывание малого мяча через ленту, натянутую на уровне груди ребенка.

Игровое упражнение

«Брось мяч» (бросать мяч в указанном с помощью ориентира направлении).

Заключительная часть

Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 39

Вводная часть

ходьба
Приставными шагами вперед, в стороны.
Бег
В различных направлениях.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или №2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;
Подползание под скамейку;
Перебрасывание малого мяча через веревку, натянутую на уровне груди ребенка.

Игровое упражнение

«Лови мяч» (поочередно ловить малый мяч, брошенный педагогом).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 40
(контрольное)

Вводная часть

ходьба
По кругу, взявшись за руки.
Бег
Догоняя катящиеся предметы.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу;
Проползание в заданном направлении.

Игровое упражнение

«Через ручеек» (перепрыгивать через гимнастические палки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Февраль

Задачи на месяц. Воспитывать умение самостоятельно действовать. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.

Оборудование на месяц. Мячи, обручи, кубики, мягкие модули, дуги, веревка, гимнастическая доска, валик, гимнастические палки, горка, игрушки небольшого размера, скамейки, погремушки, бубен, воротца.

Общеразвивающие упражнения на месяц представлены двумя комплексами, педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

Комплекс № 1 на месяц (с кубиками)

«Покажи кубики»

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены вдоль туловища.

Поднять руки вверх, показать кубики, вернуться ви.п.

Повторить 3 раза.

«Спрячь кубики»

И.п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками подняты вверх.

Присесть, положить кубики на пол, вернуться в и. п.

Присесть, взять кубики, вернуться в и. п.

Повторить 3—4 раза.

«Не урони кубики» (вариант упражнения «Спрячь кубики»)

И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками подняты вверх.

Присесть, удерживая кубики над собой, вернуться ви.п.

Повторить 3—4 раза.

«Дотянись»

И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками за спиной. Наклониться вперед, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и. п.

Повторить 3—4 раза.

«Попрыгай»

И . п. — ноги слегка расставлены, руки с кубиками разведены в стороны.

Прыгать на двух ногах на месте, не роняя кубики, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз.

«Ходьба»

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10—15 секунд.

Комплекс №2 на месяц (на мягких модулях)

Упражнение 1

И. п. — сидя на модуле, руки в стороны.

Поднять руки вверх, вернуться в и. п.

Повторить 4—5 раз.

Упражнение 2

И. п. — сидя на модуле, руки внизу.

Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п.

Повторить 4 раза.

Упражнение 3

И. п. — стоя за модулем, руки за спиной.

Присесть (спрятаться) и встать (показаться).

Повторить 4 раза.

Упражнение 4 (вариант упражнения 3)

И. п. — стоя перед модулем, ноги вместе, руки в стороны.

Присесть на модуль, руки вперед, вернуться в и. п.

Повторить 3—4 раза.

Упражнение 5

И. п. — стоя около модуля, руки внизу.

Прыгать на двух ногах вокруг модуля, чередуя с ходьбой.

Повторить 3—4 раза.

Упражнение 6

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.

Примерный план занятия 41

Вводная часть

Ходьба
Со сменой направления движения.
Бег
Между двумя линиями.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основные движения

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от игрушки к игрушке);
Проползание в два вертикально стоящих обруча;
Скатывание мяча с горки, скатывание вслед за ним.

Игровое упражнение

«Скати с горки» (скатывать малые мячи с горки, скатываться с горки вслед за мячами).

Заключительная часть

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 42

Вводная часть

Ходьба
Со сменой направления движения.
Бег
Между двумя линиями.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Прыжки на двух ногах с мячом в руках;
Проползание заданного расстояния, прокатывая мяч перед собой;
Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками.

Игровое упражнение

«Скати и догони» (прокатить мяч с горки, догнать его и захватить).

Заключительная часть

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 43

Вводная часть

ходьба
Со сменой направления движения.
Бег
В различных направлениях.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;
Подползание под двумя скамейками, стоящими рядом;
Ловля мяча, брошенного воспитателем.

Игровое упражнение

«Пройди по мостику» (поочередно проходить по гимнастической доске, лежащей на полу, со страховкой педагога).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 44

Вводная часть

Ходьба
Со сменой направления движения.
Бег
В различных направлениях.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола;
Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу;
Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках.

Подвижная игра

«Пройди по дорожке» (пройти между двумя гимнастическими палками, расположенными на расстоянии50 см друг от друга).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 45

Вводная часть

Ходьба
Перешагивая через предметы.
Бег
Между двумя линиями.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Перепрыгивание через веревочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах;
Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола;
Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой.

Подвижная игра

«Проползи в воротца» (проползти под гимнастическими дугами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, влечение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 46

Вводная часть

Ходьба
С опорой на зрительные ориентиры.
Бег
В различных направлениях.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основные движения

Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка;
Подползание под скамейку;
Бросание мяча двумя руками снизу.

Игровое упражнение

«Попрыгай как мячик» (по сигналу (хлопок) прыгать на двух ногах с небольшим продвижением вперед, по сигналу (звенит бубен) остановиться).

Примерный план занятия 47

Вводная часть

Ходьба
С опорой на зрительные ориентиры.
Бег
В различных направлениях.
Основная часть

Основные движения

Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;
Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча;
Прокатывание мяча двумя руками и одной рукой друг другу, между предметами.

Игровое упражнение

«Прокати мяч и догони его» (по сигналу (свисток) прокатить мяч в обруч, по сигналу (звенит бубен) догнать мяч).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 48
(контрольное)

Вводная часть

ходьба
Перешагивая через предметы.
Бег
Между двумя линиями.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Подползание под веревку;
Бросание мяча двумя руками снизу.

Игровое упражнение

«Через ручеек» (перепрыгивать через гимнастические палки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Март

Задачи на месяц. Побуждать к двигательной активности. Учить разнообразно действовать с мячом. Обеспечивать укрепление здоровья детей.

Оборудование на месяц. Мячи малые, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревки, гимнастические палки, бревно, лестница-стремянка, гимнастическая доска, горка, кубики, воротца.

Общеразвивающие упражнения на месяц представлены двумя комплексами, педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

Комплекс № 1 на месяц (с флажками)

«Покажи флажки»

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками опущены вдоль туловища.

Поднять руки вверх, показать флажки, вернуться в и. п.

58

Повторить 3 раза.

«Положи флажки»

И.п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками вытянуты вперед. Присесть, положить флажки на пол, вернуться в и. п.

Присесть, взять флажки, вернуться в и. п.

Повторить 3—4 раза.

«Спрячь флажки» (вариант упражнения «Положи флажки»)

И. п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками разведены в стороны. Присесть, положить флажки на пол позади себя, вернуться в и. п. Присесть, взять флажки, вернуться в и. п.

Повторить 3—4 раза.

«Дотянись»

И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с флажками в стороны. Наклониться вперед, коснуться флажками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

«Попрыгай»

И. п. — ноги слегка расставлены, руки с флажками вверх.

Прыгать на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой.

Повторить 4—5 раз.

«Ходьба»

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.

Комплекс №2 на месяц (со скамейкой)

Упражнение 1

И. п. — сидя на скамейке, руки на коленях.

Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и. п.

Повторить 4—5 раз.

Упражнение 2

И. п. — сидя на скамейке, руками держась за сиденье.

Поочередное поднимание ног.

Повторить 4 раза.

Упражнение 3

И. п. — стоя за скамейкой, руки внизу.

Присесть (спрятаться) и встать (показаться).

Повторить 4 раза.

Упражнение 4

И. п. — стоя около скамейки, руки за спиной.

Прыгать на двух ногах около скамейки, чередуя с ходьбой вокруг нее. Повторить 3—4 раза.

Упражнение 5 (вариант упражнения 4)

И. п. — стоя перед скамейкой, ноги вместе.

Присесть на скамейку, руки вперед, вернуться в и. п.

Повторить 3—4 раза.

Упражнение 6

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.

Примерный план занятия 49

Вводная часть

Ходьба
Огибая предметы.
Бег
Между двумя линиями, не наступая на них.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Бросание мяча воспитателю;
Проползание заданного расстояния;
Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу.

Игровое упражнение

«Перешагни через палку» (по сигналу (рука вверх) перешагнуть через гимнастическую палку с хлопком в ладоши над головой, по сигналу (рука в сторону) перешагнуть через гимнастическую палку с хлопком в ладоши за спиной).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 50

Вводная часть

ходьба
Огибая предметы.
Бег
За воспитателем, от воспитателя.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Проползание заданного расстояния до предмета;
Прыжки на двух ногах с места как можно дальше;
Катание мяча между предметами.

Игровое упражнение

«Мой веселый, звонкий мяч» (поймать мяч, катящийся с горки).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 51

Вводная часть

Ходьба
Со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога.
Бег
Между двумя линиями, не наступая на них.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Прыжки на двух ногах с места как можно дальше;
Перелезание через бревно;
Бросание мяча двумя руками воспитателю.

Игровое упражнение

«Перепрыгни через ручеек» (перепрыгивать через веревку, лежащую на полу, с хлопком в ладоши над головой).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 52

Вводная часть

Ходьба
Со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег
Между двумя линиями, не наступая на них.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Перелезание через бревно;
Прыжки на двух ногах как можно дальше (со зрительным ориентиром);
Прокатывание мячей двумя руками в произвольном направлении.

Игровое упражнение

«Пройди по дорожке» (проходить по гимнастической доске, лежащей на полу, перешагивая через кубик).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 53

Вводная часть

ходьба
Огибая предметы.
Бег
За воспитателем, от воспитателя.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Влезание на лестницу-стремянку (попытки);
Прыжки на двух ногах как можно дальше;
Прокатывание мячей двумя руками друг другу в произвольном направлении.

Игровое упражнение

«Курочка-хохлатка» (по сигналу дети подбегают к педагогу).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 54

Вводная часть

Ходьба
Огибая предметы.
Бег
Между двумя линиями, не наступая на них.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Перелезание через бревно;
Прыгание на двух ногах как можно дальше;
Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) воспитателю.

Игровое упражнение

«Пройди по дорожке» (пройти по гимнастической доске, лежащей на полу, руки на поясе).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 55

Вводная часть

ходьба

Со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога.

Бег

За воспитателем, от воспитателя.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

Перепрыгивание через веревочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах;

Проползание заданного расстояния до ориентира;

Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу.

Игровое упражнение

«Перешагни через ручеек» (перешагнуть через две веревки, лежащие на полу на расстоянии 20 см).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 56

(контрольное)

Вводная часть

Ходьба

Огибая предметы.

Бег

За воспитателем, от воспитателя.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

Прыжки на двух ногах с места как можно дальше;

Бросание мяча двумя руками в паре с воспитателем.

Игровое упражнение

«Курочка-хохлатка» (по сигналу дети подбегают к педагогу).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Апрель

Задачи на месяц. Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей.

Оборудование на месяц. Мячи малые, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревка, гимнастические палки, бревно, лестница-стремянка, платочки, стульчики, бубен, свисток, игрушки небольшого размера.

Общеразвивающие упражнения на месяц представлены двумя комплексами, педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

Комплекс № 1 на месяц (с платочками)

«Покажи платочки»

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с платочками опущены вдоль туловища.

Поднять руки вверх, показать платочки, вернуться в и. п.

Повторить 3 раза.

«Спрячь платочки»

И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками вверх.

Присесть, положить платочки на пол, вернуться ви.п.

Присесть, взять платочки.

Повторить 3—4 раза.

«Помаши платочками» (вариант упражнения «Спрячь платочки»)

И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками разведены в стороны. Присесть, положить платочки на пол перед собой, вернуться ви.п. Присесть, взять платочки, вернуться ви.п.

Повторить 3—4 раза.

«Дотянись»

И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с платочками за спиной. Наклониться вперед, коснуться платочками пальцев ног, вернуться ви.п.

Повторить 3—4 раза.

«Попрыгунчик»

И. п. — ноги слегка расставлены, руки с платочками разведены в стороны.

Прыгать на двух ногах на месте, помахивая платочками, чередуя с ходьбой.

Повторить 4-5 раз.

«Ходьба»

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.

Комплекс №2 на месяц (со стульчиками)

Упражнение 1

И. п. — сидя на стуле, руки в стороны.

Поднять руки вверх, вернуться в и. п.

Повторить 4—5 раз.

Упражнение 2

И. п. — сидя на стуле, руки внизу.

Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п.

Повторить 4 раза.

Упражнение 3

И. и. — стоя за стулом, держась за спинку.

Присесть (спрятаться) и выпрямиться (показаться).

Повторить 4 раза.

Упражнение 4

И. п. — стоя около стула, руки внизу.

Прыжки на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой.

Повторить 3—4 раза.

Упражнение 5 (вариант упражнения 4)

И. п. — стоя перед стулом, ноги вместе, руки в стороны.

Присесть на стул, руки вперед, вернуться в и. п.

Повторить 3—4 раза.

Упражнение 6

Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.

Примерный план занятия 57

Вводная часть

Ходьба
С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег
Между двумя линиями, не наступая на них.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;
Подползание под веревку;
Прокатывание мяча одной и двумя руками.

Игровое упражнение

«Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 58

Вводная часть

Ходьба
Со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег
Со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Подползание под дугу;
Прыжки с места на двух ногах как можно дальше;
Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.

Игровое упражнение

«Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 59

Вводная часть

ходьба
С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см.
Со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;
Прокатывание мяча между предметами;
Проползание в вертикально стоящий обруч.

Игровое упражнение

«Курочка-хохлатка» (по сигналу «курочки-хохлатки» (педагога) спрятаться — присесть, закрыть лицо руками).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 60

Вводная часть

ходьба

С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15см.

Бег

Между двумя линиями, не наступая на них.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;

Проползание под гимнастическую скамейку с захватом впереди стоящей игрушки;

Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом.

Игровое упражнение

«Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 61

Вводная часть

ходьба

Со сменой характера движения в соответствии с указаниями педагога.

Бег

Со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка;

Подползание под веревку (высота 30—40 см) с захватом стоящей впереди игрушки;

Катание мяча между предметами.

Игровое упражнение

«Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 62

Вводная часть

ходьба

Со сменой характера движения в соответствии с указаниями педагога.

Бег

Между двумя линиями, не наступая на них.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

Перепрыгивание через две параллельные линии;

Перелезание через бревно;

Прокатывание мяча между предметами.

Игровое упражнение

«Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 63

Вводная часть

Ходьба

С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см.

Бег

Со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

Перепрыгивание через две параллельные линии;

Влезание на лестницу-стремянку с помощью взрослого (попытки);

Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.

Игровое упражнение

«Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 64

(контрольное)

Вводная часть

Ходьба

Со сменой характера движения в соответствии с указаниями педагога. Бег

Между двумя линиями, не наступая на них.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

Проползание в вертикально стоящий обруч;

Прокатывание мяча в произвольном направлении.

Игровое упражнение

«Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Май

Задачи на месяц. Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.

Оборудование на месяц. Мячи малые, обручи, кубики, скамейки, мягкие модули, дуги, веревки, гимнастические палки, бревно, лестница-стремянка, корзина, гимнастическая доска, горка, игрушки, погремушки.

Общеразвивающие упражнения на месяц представлены двумя комплексами, педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

Комплекс № 1 на месяц (с кубиками)

«Покажи кубики»

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены вдоль туловища.

Поднять руки вверх, показать кубики, вернуться в и. и.

Повторить 3 раза.

«Спрячь кубики»

И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх.

Присесть, положить кубики на пол, вернуться в и. п.

Присесть, взять кубики, вернуться ви.п.

Повторить 3—4 раза.

«Не урони кубики» (вариант упражнения «Спрячь кубики»)

И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх.

Присесть, удерживая кубики над собой, вернуться в и. п.

Повторить 3—4 раза.

«Дотянись»

И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками за спиной. Наклониться вперед, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться ви.п. Повторить 3—4 раза.

«Попрыгай»

И. п. — нош слегка расставлены, руки с кубиками в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, не роняя кубики, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз.

«Ходьба»

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10—15 секунд.

Комплекс № 2 на месяц (на мягких модулях)

Упражнение 1

И.п, — сидя на модуле, руки разведены в стороны.

Поднять руки вверх, вернуться в и. п.

Повторить 4—5 раз.

Упражнение 2

И. п. — сидя на модуле, руки внизу.

Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться ви.п.

Повторить 4 раза.

Упражнение 3

И. п. — стоя за модулем, руки за спиной.

Присесть (спрятаться) и выпрямиться (показаться).

Повторить 4 раза.

Упражнение 4 (вариант упражнения 3)

И. п. — стоя перед модулем, ноги вместе, руки разведены в стороны.

Присесть на модуль, руки вперед, вернуться ви.п.

Повторить 3—4 раза.

Упражнение 5

И. п. — стоя около модуля, руки внизу.

Прыгать на двух ногах вокруг модуля, чередуя с ходьбой.

Повторить 3—4 раза.

Упражнение 6

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.

Примерный план занятия 65

Вводная часть

ходьба
С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег
Медленный — до 80 м.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Прыжки с продвижением вперед (от игрушки к игрушке);
Проползание в два вертикально стоящих обруча;
Скатывание мяча с горки и скатывание вслед за ним.

Игровое упражнение

«Мой веселый, звонкий мяч» (проползти в вертикально стоящий обруч с малым мячом в руках, бросить его об пол).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 66

Вводная часть

Ходьба
Огибая предметы.
Бег
Медленный — до 80 м.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Прыжки на двух ногах с места как можно дальше;
Влезание на стремянку с помощью взрослого (попытки);
Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) между двумя игрушками.

Игровое упражнение

«Мой веселый, звонкий мяч» (прокатить мяч двумя руками и догнать его).

Заключительная часть

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 67

Вводная часть

ходьба
С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5— 15 см. Бег
Медленный — до 80 м.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;
Подползание под две скамейки, стоящие рядом;
Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) между предметами.

Игровое упражнение

«Перешагни через ручеек» (по сигналу (звенит бубен) перешагнуть через две веревки, лежащие на расстоянии 30 см, руки на поясе; по сигналу (хлопок в ладоши) перешагнуть через две веревки, руки за спину).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 68

Вводная часть

Ходьба
Огибая предметы.
Бег
Медленный — до 80 м.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола;
Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу;
Прыжки с места как можно дальше с мячом в руках.

Игровое упражнение

«Мой веселый, звонкий мяч» (прокатить мяч двумя руками и догнать его).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 69

Вводная часть

Ходьба
С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см.
Бег
Непрерывный — 30—40 секунд.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Перелезание через бревно;
Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу;
Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой в произвольном направлении.

Подвижная игра

«Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 70

Вводная часть

Ходьба
Огибая предметы;
Бег
Непрерывный — 30—40 секунд.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения
Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу;
Подползание под скамейку;
Бросание мяча взрослому.

Игровое упражнение

«Мой веселый, звонкий мяч» (прокатить мяч двумя руками и догнать его).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 71

Вводная часть

Ходьба

С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см.

Бег

Медленный — до 80 м.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

Прыжки через две параллельные линии;

Влезание на лестницу-стремянку (попытки);

Прокатывание мяча под дугой поочередно правой и левой рукой.

Игровое упражнение

«Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 72

(контрольное)

Вводная часть

Ходьба

С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег

Непрерывный — 30—40 секунд.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

Подползание под гимнастическую палку;

Прыжки с места на двух ногах до зрительного ориентира;

Прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой между предметами.

Игровое упражнение

«Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Задачи на Сентябрь (подготовительная. гр.)

1. Образовательные:
   1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, чётким фиксированием поворотов, по кругу , с остановкой по сигналу.
   1.2. Закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
   1.3. Повторить прыжки в длину с разбега.
   1.4. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку.
2. Развивать точность, координацию движений.
3. Воспитывать интерес к двигательным действиям.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
СЕНТЯБРЬ						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне	Без предметов	I. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; II.Прыжки на двух ногах через шнуры III. Перебрасывание мяча друг другу снизу	П.и «Ловишки»	Ходьба в медленном темпе. Игра малой подвижности «Вершки и корешки».
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием ло предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	ОРУ С флажками	1.Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2.Перебрасывание мяча через шнур друг другу 3.Лазанье под шнур,	П/И «Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	ОРУ с мячом.	1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3.Упражнение на умение сохранять равновесие	Подвижная игра «Удочка»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Летает — не летает».
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу	ОРУ С гимнастической палкой	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2.Ходьба по гимнастической скамейке;. 3.Прыжки из обруча в обруч	Подвижная игра «Не попадись».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры».

Утренняя гимнастика на сентябрь (подготовительная гр.)

Первая половина сентября (без предметов)

1. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом, бег в рассыпную, ходьба и бег с различными положениями рук.
2**. «СОСНА»** И.п.: основная стойка, руки опущены. Выполнение: 1-2 – поднимаясь на носки, плавно поднять руки вверх, потянуться, вдох. 3-4 – плавно опустить руки вниз, выдох. Повторить: 5 раз.
3**. «ВЕТЕР»** И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены. Выполнение: 1 – поднять руки дугами вверх, хлопок над головой, вдох. 2-3 – наклон вниз, приблизить голову к ногам, хлопок за ними, выдох. 4 – вернуться в и.п. Повторить: 4 раза.
4**. «ГОРКА»** И.п.: лежа на полу, руки в стороны, ноги выпрямлены. Выполнение: 1-2 – скользя ступнями по полу, подтянуть их к ягодицам. 3-4 – вернуться в и.п. Повторить: 5 раз.
5. **«МАЯТНИК»** И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки опущены. Выполнение: 1-2 – руки в стороны, вдох. 3-4 – наклон, не сгибая коленей; опущенными прямыми руками одновременно выполнить движение вперед-назад, выдох; и.п. Повторить: 3 раза.
6**. «КАЧАЛКА»** И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела. Выполнение: 1 – обхватить руками колени, голову наклонить. 2-3 – сделать несколько перекатов на спине вперед-назад. 4 – вернуться в и.п.
Повторить: 3 раза.
7. **«НА ОДНОЙ НОЖКЕ»** И.п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе. Выполнение: 1-5 – подскоки на правой ноге. 6-10 – подскоки на левой ноге. Ходьба на месте с махами рук (марширование).
Повторить: 3 раза.
8. Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями.

Вторая половина сентября (с использованием стены)

1. Ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах, перестроение в колонны по трое.
2. **«СОЛНЫШКО»** И.п.: основная стойка, лицом к стене, руки опущены. Выполнение: 1-2 – скользя руками по стене, поднять их вверх, вдох. 3-4 – вернуться в и.п., выдох. Повторить: 5 раз.
3. **«ШАГАЕМ РУКАМИ ПО СТЕНЕ»** И.п.: основная стойка, лицом к стене (на расстоянии шага от стены) руки касаются стены на уровне груди. Выполнение: 1-4 – перебирая руками по стене, наклониться до пола, выдох. 5-8 – то же движение, но выпрямляясь, вдох. Повторить: 4 раза.
4**. «СЛЕДЫ»** И.п.: основная стойка, лицом к стене, руки на поясе. Выполнение: 1 – поднять ногу, согнутую в колене, коснуться ступней стены, выдох. 2 – вернуться в и.п., вдох. 3 – то же другой ногой. 4 – вернуться в и.п. Повторить: по 3 раза каждой ногой.
5. **«НОЖНИЦЫ»** И.п.: основная стойка, спиной к стене, руки в стороны, касаться ладонями стены. Выполнение: 1 – прямые руки скрестно перед грудью, выдох. 2 – вернуться в и.п., касаясь ладонями стены, вдох. Повторить: 4-5 раз.
6**. «ШАГАЕМ НОГАМИ ПО СТЕНЕ»** И.п.: сидя, лицом к стене, ноги согнуты, ступни прижаты к стене, руки в упоре сзади. Выполнение: 1-4 – переставляя ноги по стене, выпрямить их. 5-8 – вернуться в и.п., дыхание в произвольном ритме.
Повторить: 4 раза.
7. **«КОЛЕНО»** И.п.: основная стойка, спиной к стене, руки в стороны. Выполнение: 1-2 – подтянуть согнутую в колене ногу к груди. 3-4 – вернуться в и.п. То же другой ногой. Повторить: по 3 раза каждой ногой.
8. Дыхательная гимнастика.

Сентябрь 1 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	**I часть.** Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; бег с нахождением своего места в ко лонне по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по три. **II часть.** ^ *Общеразвивающие упражнения «Незнайкина школа»* 1. И. п." — основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1—2—дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3—4 — вернуться в исходное положение 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 — исходное положение; 3-4 — то же в другую сторону . 3. И. п. — основная стойка, руки на пояс; 1-2 — приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3—4 — исходное положение 4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение . 5. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (или с непродолжительной паузой) (20 прыжков подряд). ^ *Основные виды движений* I. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранять устойчивое равновесие. II.Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8шнуров , расстояние между шнурами 40 см.) III. Перебрасывание мяча друг другу снизу **III часть.** П.и «Ловишки» (стр№9)	6-8р 6-8 р 5-8р 6-7р 3-4р 2-3р 3-4р 6-8р 3-4р	

Сентябрь 1 (2) неделя

НОД №2 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять летей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	I часть. Построение в две шеренги. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую, По сигналу воспитателя первая шеренга выполняет задание, затем вторая и так поочередно ходьба врассыпную. Ходьба в колонне по одному. II часть. ^ *Игровые упражнения* 1. «Догони свою пару». 2. «Пингвины». 3. «Ловкие ребята». См. стр. 10 III часть. Игра малой подвижности «Вершки и корешки».	2-3 раза; 2-3 р. 2-3 р. 2-3 р.	

Сентябрь 2(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием ло предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны. II часть. ***Общеразвивающие упражнения с флажками «Мама, папа, я»*** 1. И. п. — основная стойка, флажки в прямых руках внизу.] — флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, 1—2 — поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3-4 — вернуться в исходное положение 3. И. п. — основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1—2 —присесть, вынести флажки вперед, руки прямые; 3—4 — исходное положение 4. И. п. — сидя на полу, ноги в стороны, флажки у груди. 1 — наклон вперед, флажки положить у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вперед, взять флажки; 4 — исходное положение . 5. И. п. — лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 —поднять согнутые в коленях ноги, коснуться палочками флажков колен; 2 — вернуться в исходное положение.^ ***Основные виды движений*** 1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега . 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м. 3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 раза подряд). **П/И «Не оставайся на полу»** см. стр.11 III часть. Игра малой подвижности **«Летает — не летает».**	6-8 6-8 6-7 6-8 6-8 5-6 2-3	ОВД Воспитатель ставит две стойки, натягивает шнур, подвешивает на него предметы (колокольчики и др.) на высоту поднятой вверх руки ребенка. Дети становятся шеренгами, по сигналу воспитателя разбегаются и при подпрыгивании стараются достать до предмета. Упражнение выполняется небольшими подгруппами поочередно. Дети встают в две шеренги по обе стороны от стоек со шнурами. В руках у детей одной группы мячи большого диаметра. По сигналу воспитателя дети перебрасывают мяч через шнур, а вторая группа ловит мячи после отскока от пола. Упражнения выполняются по сигналу воспитателя (способ — двумя руками из-за головы). Лазанье под шнур выполняется также двумя шеренгами. Дети по очереди подходят к шнуру, приседают и стараются, не касаясь руками пола и не задев за шнур, пройти под ним (рис. 1). Повторить 3-4 раза.

Сентябрь 2(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	**I часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предмета ми, змейкой; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. II часть. ^ *Игровые упражнения* 1. «Быстро встань в колонну!» Играющие строятся в три колонны (перед каждой колонной кубик или кегля своего цвета). Воспитатель предлагает детям запомнить свое место в колонне и цвет кубика. По сигналу педагога (удар в бубен, свисток) играющие разбегаются по всему залу (площадке). Через 30—35 секунд подается сигнал 2. «Быстро в колонну!», и каждый ребенок должен быстро занять свое место в колонне. Воспитатель определяет команду-победителя. Повторить 2—3 раза. 3. «Прокати обруч». Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 4-5 м. В руках ребят одной шеренги обручи (диаметр 50 см). каждый ребенок прокатывает обруч партнеру из второй шеренги, а тот возвращает обруч обратно, и так несколько раз подряд Подвижная игра «Совушка». ^ **III часть.** Игра «Великаны и гномы».	2-3 2-3 6-8	По сигналу педагога По сигналу воспитателя

Сентябрь 3(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	**I часть.** Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны. **II часть.** ***Общеразвивающие упражнения с малым мячом*** 1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 2 — исходное положение (мяч в левой руке); 3—4 — то же левой рукой (5-6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — руки с мячом вперед; 2 — правую руку с мячом отвести в сторону; 3 — правую руку вперед, мяч переложить в левую руку; 4 — исходное положение. То же левой рукой (4-5 раз). 3. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1—2 — присесть, руки вперед, мяч переложить в левую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. — стойка на коленях, мяч в правой руке; 1—8 — прокатить мяч вправо (влево) вокруг туловища, поворачиваясь и перебирая руками мяч (по 3—4 раза в каждую сторону). 5. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. I —2 — поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги. 3-4 —опустить ногу (6 раз). **6.** И, п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте (20 прыжков). Повторить 3 раза. Небольшие паузы между сериями прыжков. ***Основные виды движений*** 1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Повторить 2—3 раза. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2-3 раза). 3. Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Подвижная игра **«Удочка***. Дети стоят в кругу. В центре круга воспитатель держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Педагог вращает мешочек на веревке по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Предварительно воспитатель показывает детям, как следует подпрыгивать: энергично оттолкнуться от пола и подобрать ноги под себя. Воспитатель вращает мешочек в обе стороны попеременно. **III часть**. Ходьба в колонне по одному.	5-6 р. 4-5р. 5-6 р. 3-4 р. 6 р. 3 р. 2-3р. 2-3 р. 2-3 р. 2-3 р.	При ходьбе по скамейке поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — развести руки в стороны

Сентябрь 3(2) неделя

НОД №6 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	I часть. Ходьба в колонне по одному; бег — 20 м; ходьба — 10 м. Ходьба и бег между предметами (5—6 кубиков или набивных мячей, расстояние между предметами 0,5 м). II часть. ^ *Игровые упражнения* 1. «Быстро передай». Играющие становятся в 3—4 шеренги и располагаются в полушаге друг от друга. У первого игрока в каждой шеренге мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч друг другу из рук в руки. Последний в шеренге игрок, получив мяч, поднимает его над головой. Педагог отмечает команду-победителя. 2. «Пройди — не задень». Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, расстояние между мячами 40 см (руки за голову или на поясе). Подвижная игра « Совушка». III часть. Игра «Летает — не летает».	3-4 3-4 2-3	

Сентябрь 4(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	**I часть.** Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу. **II часть.** ***Общеразвивающие упражнения с палками*** 1. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 — палку вверх, отставить прямую ногу назад на носок; 2 — исходное положение; 3—4 — то же левой ногой . 2. И. п. — то же. 1 — руки вперед; 2 — выпад вправо, палку вправо; 3 — ногу приставить, палку вперед; 4 — исходное положение. То же влево. 3. И. п. — основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1-3 — палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 — исходное положение 4. И. л. — лежа на спине, палка за головой. I -2 — поднять ноги вперед-вверх; 3-4 — исходное положение 5. И. п. — стойка на коленях, палка внизу. 1 — палку вперед; 2 — по ворот вправо; 3 — палку вперед; 4 — исходное положение. То же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону. 6. И. п. — основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1— прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. Серия из 8 прыжков в чередовании с ходьбой на месте после каждой серии прыжков. ^ *Основные виды движений* 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки при сесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке). Повторить *2* раза. **Подвижная игра «Не попадись»**. ^ **III часть.** Ходьба в колонне по одному.	6-8раз 5-6раз 7раз 6-8раз 3раза 3-4раза 2раза 2раза 2раза	Ползание на ладонях и коленях выполняется поточным способом. После выполнения упражнения дети обходят пособия с внешней стороны. При выполнении упражнений в равновесии воспитатель осуществляет страховку. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч выполняются поточным способом двумя колоннами; основное внимание уделяется энергичному отталкиванию и приземлению на полусогнутые ноги.

Сентябрь 4(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».	I часть. Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, переход на бег со сигналу воспитателя и продолжительный бег (до одной минуты), переход на ходьбу. Построение в круг. II часть. ^ *Игровые упражнения* 1. «Прыжки по кругу». Играющие образуют круг. Под счет воспитателя «1-8» — прыжки по кругу на двух ногах, затем насчет «1-8» — прыжки на правой ноге и на следующий счет l—8» — на левой. После небольшой паузы упражнения повторяются в другую сторону. 2. «Проведи мяч». Играющие строятся в 2-3 колонны, в руках у каждого мяч большого диаметра. Задание: провести мяч между кеглями (4—5 кеглей или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). 3. «Круговая лапта». Дети распределяются на две команды. Игроки одной команды становятся в круг, у каждого в руках мяч. Игроки второй команды находятся внутри круга. Задача игроков первой команды — коснуться (осалить) тех, кто находится внутри круга. Дети внутри круга стараются увернуться. Когда будут осалены не менее трети игроков, команды меняются местами. ^ **III часть.** Игра «Фигуры».	2-3раза 3-4раза 3-4раза	Отбивать мяч о пол при его проведении можно как правой, так и левой рукой (кому как удобно)

Задачи на Октябрь (подготовительная. гр.)

1.Образовательные:

1.1. Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами

1.2. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках

1.3. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу

1.4. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки

1.5. Повторить упражнения в ведении мяча

1.6. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры

1.7. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения

2. Развивающие:

2.1. развивать ловкость в упражнении с мячом

2.2. развивать координацию движений

3. Воспитательные:

3.1. Воспитывать в детях любовь к подвижным играм

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ОКТЯБРЬ						
1 НЕДЕЛЯ	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	ОРУ Без предметов	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному. П.И. «Фигуры».
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражне-ниях с мячом.	Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	ОРУ с обручем	1.Прыжки с высоты 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3.Ползание на ладонях и ступнях	«Не оставайся на полу». «Совушка».(ул.)	И.М.П. «Эхо». Ходьба в колонне по одному.
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в колонне по одному с изменением направления бег, перепрыгивая через предметы	ОРУ на гимнастических скамейках	1. Ведение мяча по прямой 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки	«Удочка». «Не попадись».(ул)	И.М.П. «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
4 НЕДЕЛЯ	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 по-вышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному Бег врассыпную Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе	ОРУ с мячом	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке	«Удочка». «Ловишки с ленточками».	Ходьба в колонне по одному. И.М.П. «Эхо».

ОКТЯБРЬ 1(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,	**I часть.** Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи —6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). Главное — не задевать за предметы и сохранять необходимую дистанцию друг от друга. **II часть. ^ Общеразвивающие упражнения** 1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз). 2. И. п. — основная стойка, руки за голову. I — поворот вправо, рукив стороны; 2 — исходное положение; 3—4 — влево (6 раз). 3. И. п. — основная стойка, руки в стороны. 1 — присесть руки на пояс; 2 — исходное положение (6 раз). 4. И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. I — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться,руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз). 5. И. п. —лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитация езды на велосипеде (1—8 раз, пауза и повторить) (3-4 раза). 6. И. п. — стойка ноги вместе, руки на пояс. 1-8 — прыжки на правой ноге; 1 -8 — прыжки на левой, пауза и повторить. **Основные виды движений** **1. Равновесие** — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая. Страховка воспитателем обязательна (2-3 раза). **2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры**, положенные по двум сторонам зала (6-8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см). По одной стороне зала дети прыгают только на правой ноге, а по другой — на левой (3—4 раза). **3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши**). Повторить 10-12 раз. **Подвижная игра «Перелет птиц***. На одной стороне зала находятся дети — птицы. На другой стороне располагают различные пособий — гимнастические скамейки, кубы и т.д. — это деревья. По сигналу воспитателя «Птицы улетают!* дети, помахивая руками как крыльями, разбегаются по всему залу. По сигналу «Буря!» все птицы бегут к деревьям и стараются как можно быстрее занять какое-либо место. Когда воспитатель произносит «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу — «птицы продолжают свой полет». **III часть**. Ходьба в колонне по одному.	6-8 р. 6 р. 6 р. 6-8 р. 3-4 р. по 1-8 2-3 р. 3-4 р. 10-12 р 2-3 р.	ОВД (3) Дети распо лагаются двумя шеренгами или по кругу, у каждого ребенка мяч. В про извольном порядке дети выполняют броски мяча вверх, стараясь пой мать мяч двумя руками, не прижимая его к груди (вариант — ловля мя Страховка воспитателем обязательна.

ОКТЯБРЬ 1(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках	**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). **II часть. Игровые упражнения** **«Переброс — поймай».** Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 4 м. В руках игроков одной шеренги мячи (диаметр 10-12 см). По сигналу воспитателя дети перебрасывают мячи двумя руками из-за головы через шнур, натянутый на высоте поднятой вверх руки ребенка. Игроки другой шеренги ловят мячи после отскока от пола (земли). **«Не попадись».** Дети образуют круг. Перед каждым ребенком на полу лежит мешочек с песком. В центре — двое водящих. По сигналу воспитателя играющие перепрыгивают через мешочек в круг, а по мере приближения водящих прыгают обратно. Ребенок, которого осалили, должен сделать два шага назад. Через 30—35 секунд игра останавливается, в игру вступают проигравшие, выбираются другие водящие. **III часть.** Подвижная игра **«Фигуры».**	2-3 мин. 2-3 мин. 2-3 мин. 3-4 р.	

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей 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.	**I часть.** Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи). **II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем** 1. И. п. — основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; *2* — исходное положение; 3—4 — то же влево (6-8 раз.). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально, хват с боков. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз). 3. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. I — выпад правой ногой вправо, обруч в прямой руке; 2 — исходное положение, быстро переложить обруч в левую руку; 3—4 — то же влево (4-6 раз). 4. И. п. — лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков. 1-2 — прогнуться, обруч вынести вперед-вверх, ноги приподнять; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз). 5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, обруч на полу I -— повернуться к обручу правым боком; 2-8 — прыжки вокруг обруча. То же влево (4 раза). **Основные виды движений** 1. **Прыжки с высоты** 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. 2. **Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед** (баскетбольный вариант). 3. **Ползание на ладонях и ступнях** («по-медвежьи») в прямом направлении (4-5 м). (2)Ведение мяча в шеренгах с отбивание его о пол на месте и продвигаясь вперед. При движении мяч вести впереди-сбоку. После того как первая шеренга пройдет треть дистанции, к выполнению упражнения приступает вторая шеренга. (3)Дети кладут мячи и так же, в шеренгах, выполняют ползание в прямом направлении способом на ладонях и ступнях (дистанция 4 м). Повторять не более 2 раз. **Подвижная игра «Не оставайся на полу».** **Ш часть. Игра «Эхо».**	6-8 р. 6-8 р. 4-6 р. 6-7 р. 4 р. 2-3 мин 2-3 мин 2 р. 2-3 р. 2-3 р.	ОВД (1) Воспитатель приглашает первую группу детей для прыжков после объяснения задания: ноги слегка согнуть в коленях, руки отвести назад и прыгнуть со скамейки на полусогнутые ноги. Поворот кругом, снова встать на скамейку, выполнить прыжок, и так несколько раз подряд. Затем приглашается вторая группа детей. Пока одна группа выполняет задание, вторая — располагается рядом сидя в шеренге, ноги скрестно (длительная статичная поза утомляет детей).

ОКТЯБРЬ 2(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.	**I часть.** Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты). **II часть. Игровые упражнения** **«Кто самый меткий?»** Играющие распределяются на четыре колонны и встают у исходной черты. На расстоянии 4 м от черты лежат 4 обруча (диаметр 50 см). У каждого ребенка в руках два мешочка с песком. По сигналу воспитателя первые в колонне бросают мешочки в цель (в обручи), затем берут их и идут в конец своей колонны. После этого упражнения выполняет следующая четверка и т. д. Воспитатель отмечает самых ловких и метких ребят. **«Перепрыгни — не задень».** Играющие строятся в две колонны и становятся на расстоянии двух шагов друг от друга. Перед каждой колонной становятся двое водящих с натянутой веревкой в руках (длина 1,5—2 метра). Водящие приподнимают веревку на высоту 20 см и по сигналу воспитателя проводят ее под ногами играющих, а те должны перепрыгнуть через веревку. Воспитатель отмечает команду-победителя. При повторении игры назначаются другие водящие. **Подвижная игра «Совушка».** **III часть.** Ходьба в колонне по одному.	1,5 мин. 3-4 р. 3-4 р. 3-4 р.	Следить за техникой выполнения упражнения

ОКТЯБРЬ 3(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	**I часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксированными («как петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны. **II часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. «Уборка урожая»** 1. И. п. — сидя на скамейке верхом, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение(6-8 раз). 2. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. I — руки в стороны; 2 — наклон вправо, коснуться правой рукой (пальцами) пола; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз). 3. И. п. — сидя верхом, руки за голову. I — поворот вправо, прямую руку в сторону; 2 — исходное положение; 3—4 — то же влево (6 раз). 4. И. п. — стоя липом к скамейке, руки произвольно. 1 — поставить правую ногу на скамейку; 2 — поставить левую ногу на скамейку; 3 —шаг вниз правой ногой; 4 — шаг вниз-вперед левой ногой. Повернуться кругом и повторить упражнение с левой ноги (4—5 раз). 5. И. п. — лежа на полу перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват рук за края скамейки. 1—2 — поднять прямые ноги вверх-вперед;3—4 — исходное положение (6—7 раз). 6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вдоль скамейки (на счет «J— *8»).*Остановка, поворот в другую сторону и продолжение прыжков (по вторить 3-4 раза). **Основные движения** 1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). 2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками. (2) Гимнастические скамейки ставятся параллельно одна другой, и дети двумя колоннами поточным способом выполняют ползание на животе с помощью хвата рук с боков (2-3 раза) (3) Гимнастическую скамейку переворачивают и проводится упражнение в равновесии — ходьба по рейке гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой и свободно балансируя руками. Главное — удержаться на рейке, пройти до конца, голову и спину удерживать прямо. Страховка воспитателем обязательна. Подвижная игра **«Удочка».** **III часть.** Игра малой подвижности «Летает — не летает».	6-8 р. 6-8 р. 6 р. 4-5 р. 6-7 р. 3-4 р. 3-4 р. 2-3 р. 2-4 р. 2-3 раза	ОВД (1) После показа и объяснения лети становятся в две шеренги и по сигналу воспитателя первая группа выполняет ведение мяча в прямом направлении до обозначенной линии. При ведении мяча дети передвигаются на слегка согнутых ногах с легким наклоном туловища вперед. Рука, ведущая мяч, согнута в локте, а кисть с расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Удары по мячу выполняются несколько сбоку от себя, равномерно, в соответствии с передвиже-нием. Затем дети берут мячи в руки и поворачиваются кругом. Вторая шеренга детей приступает к выполнению упражнения. В шеренгах дети располагаются на расстоянии 2—3 шагов друг от друга. Темп умеренный, у каждого индивидуальный. Повторить 3—4 раза.

ОКТЯБРЬ 3(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.	**I часть.** Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу. **II часть. Игровые упражнения** **«Успей выбежать»**. Играющие встают в круг. В центр круга выходят 5-6 ребят. Стоящие в кругу берутся за руки и начинают бег вправо или влево (или быструю ходьбу), а ребята в центре круга хлопают в ладоши. По сигналу воспитателя «Стой!» бегущие по кругу быстро останавливаются и поднимают сцепленные руки. Педагог вслух считает до трех. За это время стоящие в центре круга должны быстро выбежать из круга. После счета «три* дети опускают руки. Тот, кто остался в кругу, считается проигравшим. При повторении игры в центр круга выходят другие дети. **«Мяч водящему».** Играющие становятся в 3-4 колонны. На расстоянии 2-2,5 м от каждой колонны встает водящий с мячом (большой диаметр). По сигналу воспитателя водящие бросают мяч стоящим первыми игрокам, а те, поймав их, возвращают обратно и бегут в конец своей колонны. Затем водящие бросают мячи следующим игрокам и т. д. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая упражнение. Подвижная игра **«Не попадись».** **Ш часть.** Ходьба в колонне по одному.	5-6 р. 5-6 р.	Следить за соблюдением правил игровых упражнений.

ОКТЯБРЬ 4(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**I часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. На редкие удары в бубен ~ ходьба широким шагом, с энергичной работой рук, На частые удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную, используя все пространство зала, (При ходьбе с изменением темпа движения можно использовать в качестве сигналов хлопки в ладоши или музыкальное сопровождение.) **II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом «Богатыри»** *1. И.* п. — основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 — поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-8 раз). 2. И, п. — сидя ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой, ! — поднять мяч вверх; *2* — наклон вперед, коснуться мячом пола; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6-7 раз). 3. И. п. — стойка на коленях, мяч на полу перед собой. 1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), поворачиваясь и перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках у груди. 1—3 наклон вперед-вниз; прокатить мяч от одной ноги к другой и обратно; взять мяч в руки, выпрямиться; 4 — исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу 1 —поднять мяч вверх; 2 — наклон туловища вправо (влево); 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз). 6. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Прыжки с поворотом вокруг своей оси в правую и левую сторону. Выполняется под счет воспитателя «1—8» (повторить 3-4 раза). **Основные виды движений** **1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой**; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Повторить 2 раза. **2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами** (5—6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала. Вначале дети выполняют прыжки по одной стороне зала, затем переходят к пособиям, расположенным на другой стороне; ходьба является необходимой паузой. Повторить 2 раза. **3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке**, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. Подвижная игра **«Удочка».** ^ **III часть.** Ходьба в колонне по одному.	6-8 р. 6-7 р. по 3 раза 5-6 р. 6-8 р. 3-4 р. 2 р. 2 р. 2-3 р. 3-4 р.	ОВД (3) Важно не только удерживать устойчивое равновесие, но и сохранять ритмичность и темп ходьбы.

ОКТЯБРЬ 4(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.	**I часть**. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу. **II часть. Игровые упражнения** **«Лягушки».** Дети строятся в 3 или 4 колонны и становятся перед стенкой у исходной черты. В руках у первых в колонне игроков мяч среднего или малого диаметра (в зависимости от подготовленности детей). Расстояние до стенки 1,5—2 м. Ребенок бросает мяч о стенку и перепрыгивает через него после отскока о пол (землю). Второй ребенок в колонне подхватывает мяч, бросает о стенку, перепрыгивает через мяч после отскока и так далее. Каждый следующий игрок после выполнения упражнения встает в конец своей колонны. **«Не попадись».** Дети стоят по кругу. Перед каждым ребенком на полу мешочек. Внутри круга 2—3 водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают в круг на двух ногах через мешочек. Водящие стараются их осалить, но по мере их приближения играющие стараются быстро прыгнуть обратно. Проигравшие отходят от круга на 2-3 шага. Через некоторое время игра останавливается, и выбираются другие водящие, не из числа пойманных. Подвижная игра **«Ловишки с ленточками».** ^ **III часть.** Игра **«Эхо».**	2-3 мин. 3-4 мин. 3-4 мин. 2-3 р. 2-3 р.	Следить за соблюдением правил игровых упражнений

Задачи на Ноябрь (подготовительная. гр.)

1.Образовательные:

1.1. Закреплять навык ходьбы и бега по кругу, в ходьбе по канату

1.2. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур

1.3. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения

1.4. Упражнять в прыжках через короткую скакалку;

1.5. Бросании мяча друг другу;

1.6. Ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.

1.7. Повторить ведение мяча с продвижением вперед;

1.8. Упражнять в лазаньи под дугу.

1.9. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие.

2.0. Учить переходу с пролёта на пролёт при лазание по гимнастической стенке

повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.

2. Развивающие:

2.1. Развивать координацию движений , ловкость, смелость.

3. Воспитательные:

3.1. Воспитывать интерес детей к занятиям физкультурой.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Ноябрь						
1 НЕДЕЛЯ	1.Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталки-вании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом 2.Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгива - нием через бруски (кубики).	ОРУ без предметов	1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через шнуры 3.Эстафета с мячом «Мяч водящему». 1.«Мяч о стенку». 2. «Будь ловким».	П.И. «Догони свою пару». П.И. «Мышеловка».	И.М.П. «Угадай чей голосок? И.М.П. «Затейники».
2 НЕДЕЛЯ	1.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 2.Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	1.Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; 2.Бег с перепрыгиванием через предметы	ОРУ с короткой скакалкой	1.Прыжки через короткую скакалку 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах	П.И. «Не оставайся на полу».	Подвижная игра «Фигуры». Игра «Затейники».
3 НЕДЕЛЯ	1.Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. 2.Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками , бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании и с выполнением различных упражнений.	ОРУ с кубиками	1. Ведение мяча в прямом направлении 2. Лазанье под дугу 3. Равновесие 1. «Мяч водящему»	П.И. «Перелет птиц». П.И. «По местам».	«Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
4 НЕДЕЛЯ	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег врассыпную Ходьба с изменением направления движения, по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево);	ОРУ без предметов	1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет 2.Прыжки на двух ногах через шнур 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 4.Бросание мяча о стенку 5.«Передай мяч». 6.«С кочки на кочку».	П.И. «Фигуры» П.И. «Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности по выбору детей

Утренняя гимнастика на Ноябрь подготовительная гр.

Ноябрь.

Первая половина ноября (с воздушным шаром или надувным мячом)

1. Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, с ускорением, «змейкой» между предметами, с преодолением препятствий.
2. **«ПОДБРАСЫВАНИЕ»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, воздушный шар в обеих руках перед грудью. Выполнение: 1-2 – подбросить воздушный шар обеими руками и поймать его. 3 – вернуться в и.п. Повторить: 5 раз.
3. **«НАКЛОНЫ»** И.п.: стоя, ноги параллельно, шарик в обеих руках за спиной, руки опущены. Выполнение: 1 – наклон вперед; руки держать максимально высоко, удерживать шарик. 2 – вернуться в и.п. Повторить: 5 раз.
4. **«ВЫПАДЫ»** И.п.: стоя, ноги параллельно, руки опущены, шар в обеих руках. Выполнение: 1 – выпад вперед правой ногой (согнуть ногу в колене), вес тела переносится на правую ногу; прямые руки с шаром вперед; левую ногу на носок. 2 – вернуться в и.п. 3 – то же , но перенести вес тела на левую ногу. 4 – вернуться в и.п. Повторить: по 3 раза каждой ногой.
5. **«БРЕВНЫШКО»** И.п.: лежа на спине, руки выпрямлены над головой, воздушный шар в обеих руках, ноги выпрямлены.
Выполнение: 1-2 – без помощи рук и ног повернуться на бок. 3-4 – повернуться на живот. Так же в обратную сторону.
Повторить: 4 раза.
6. **«УСПЕЙ ПОЙМАТЬ»** И.п.: основная стойка, руки с воздушным шаром внизу. Выполнение: 1 – присесть на носках, спина прямая, колени в стороны; подбросить воздушный шар вверх. 2 – быстро встать, поймать шар – вернуться в и.п. Повторить: 6-8 раз.
7. «**ВОЗДУШНЫЕ, ЛЕГКИЕ ПУШИНКИ»** И.п.: ноги параллельно, руки опущены, висят, шар в одной руке.Выполнение: 1 – 10 – легкие подскоки то на одной ноге, то на другой, одновременно легкие взмахи прямыми руками вперед-назад (поочередно правой и левой). Ходьба с медленным перекатом ступни с пятки на носок и мягкими движениями рук. Повторить: 3 раза.
8. «Эхо» (упражнение на дыхание)

Вторая половина ноября (со скакалкой)

1.Ходьба с выполнением заданий. Бег «змейкой» между предметами, с преодолением препятствий, по канату.
2. **«ВЫСОКО»** И.п.: основная стойка, скакалка, сложенная вчетверо, впереди в опущенных руках. Выполнение: 1 – поднять прямые руки вперед. 2 – руки вверх, подняться на носки, прогнуться, посмотреть на скакалку. 3 – вернуться в и.п.
Повторить: 5 раз в медленном темпе.
3. **«МИКРОФОН»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка на шее, держать скакалку за ручки. Выполнение: 1 – поворот туловища вправо, правую руку в сторону. 2 – вернуться в и.п. 3 – то же влево. 4 – вернуться в и.п.
Повторить: по 4 раза в каждую сторону.
4. **«ЛОШАДКИ»** И.п.: ступня правой ноги впереди на середине скакалки, ручки натянутой скакалки в согнутых руках.
Выполнение: 1-2 – руки вверх, правую ногу согнуть в колене – вверх. 3-4 – вернуться в и.п. То же с другой ноги.
Повторить: по 4 раза каждой ногой.
5. **«КАЧЕЛИ»** И.п.: сидя, ноги вперед, скакалку, сложенную вдвое, зацепить за ступни и натянуть. Выполнение: 1-4 – наклон назад, ноги прямые вперед, покачаться. 5 – вернуться в и.п., пауза. Повторить: 2-3 раза.
6. **«ПРИСЕДАНИЯ»** И.п.: основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, в руках. Выполнение: 1 – скакалку вверх за плечи, вдох. 2 – присесть с прямой спиной, скакалку вперед, выдох. 3 – встать, скакалка за плечи, вдох. 4 – вернуться в и.п., выдох.
Повторить: 6 раз в медленном темпе.

НОЯБРЬ 1(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи. Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	**I часть.** Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное — в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга. **II часть. ^** ***Общеразвивающие упражнения*** 1. И. п. — стойка ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. 1 —руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 — руки в стороны; 4— исходное положение . 2. И. п. — основная стойка, руки на пояс. I — руки в стороны; *2* —присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 — встать, руки в стороны;4 — исходное положение . 3. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 —наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться; 4 —исходное положение. То же влево 4. И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. 1 —2 — поднять правую прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3—4 — исходное положение. То же левой ногой . 5. И. п. — лежа на животе, руки прямые. 1 —2 — приподняться и, прогнувшись, хлопнуть в ладоши перед собой (руки прямые); 3—4 — исходное положение . 6. И. п. — стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. I — прыжком ноги врозь, с хлопком в ладоши над головой; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется на счет воспитателя «1—8». Повторить 3 раза. ***Основные движения*** 1. Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы. 3. Эстафета с мячом «Мяч водящему». (см. стр. 30) Воспитатель раскладывает два каната (или толстых шнура) вдоль зала (расстояние между канатами 3 м). Дети становятся в шеренгу перед канатом и после показа и объяснения по очереди выполняют упражнение. При ходьбе по канату руки на пояс или за голову, спину и голову держать прямо. Воспитатель выкладывает вдоль по двум сторонам зала 6—S коротких шнуров (расстояние между шнурами 40 см). Дети поточным способом выполняют прыжки через шнуры не останавливаясь, без пауз, используя энергичное отталкивание ног от пола и взмах рук. Шнуры, возвращаясь, обходят с внешней стороны. Повторить 2—3 раза. **Подвижная игра «Догони свою пару».** Играющие становятся на одной стороне площадки: одна группа детей впереди, вторая — позади (расстояние между ними не менее трех шагов). По сигналу воспитателя первые быстро убегают на другую сторону площадки, вторые их ловят (осаливают). Перебежав на другую сторону площадки, дети меняются ролями. Игра повторяется 3-4 раза. Заканчивается игра ходьбой в колонне по одному **^ III часть. Игра «Угадай чей голосок?*** Водящий встает в центр зала и закрывает глаза. Дети образуют круг, не держась за руки, идут по кругу вправо и произносят: Мы собрались в ровный круг. Повернемся разом вдруг, А как скажем; «Скок-скок-с кок», Угадай, чей голосок. Слова «скок-скок-скок» произносит один ребенок (по указанию воспитателя). Водящий открывает глаза и пытается угадать, кто сказал эти слова. Если он отгадает, этот игрок становится на его место. Если водящий не угадал, то при повторении игры вновь выполняет эту роль. Дети идут по кругу в другую сторону.	8 раз 6-8 раз 6 раз 6-8 раз 6 раз 3 раза 4-5 раз 3-4 раза 3 раза 3-4 раза 3 раза	Следить за координацией движения

НОЯБРЬ 1 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи. Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	**I часть**. На одной стороне площадки ставят кегли (5-6 шт., расстояние между кеглями 0,5 м); на другой стороне раскладывают шнуры(5-6 шт., расстояние между шнурами 40 см) и, наконец, на третьей стороне раскладывают бруски (4—5 шт., расстояние между брусками 70 см). Ходьба в колонне по одному между кеглями, стараясь не задеть их, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики). **II часть.** ***Игровые упражнения*** 1. «Мяч о стенку». 2. «Будь ловким». Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, набивные мячи). **Подвижная игра «Мышеловка».** (см. картотеку П\И) **III часть. Игра малой подвижности «Затейники».**	2-3 мин. 2-3 мин. 3-4 раза 3-4 раза 2-3 раза 2-3 раза	1.Играющие выстраиваются перед стеной (заборчиком) и бросают мяч о стену, ловя его после отскока от земли (с хлопком, приседанием и т.д.).

НОЯБРЬ 2(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	**I часть** Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс). **II часть.** ***Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой*** 1. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, вниз. 1 —правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; *2* — исходное положение. То же левой ногой . 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, скакалка вверх;4 — исходное положение . 3. И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на грудь. 1 — скакалка вверх, руки прямые; 2 — наклон вперед, коснуться носков ног; 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение . 4. И. п. — стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. 1-3 — сесть справа на бедро, скакалка вперед; 4 — вернуться в исходное положение. 5. И. п. — лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой;1—2 — прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3—4 — исходное положение . 6. И. п. — основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на полу (стоя правым боком к скакалке). Прыжок с поворотом на 180" через скакалку несколько раз подряд. ***Основные виды движений*** 1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы). После выполнения гимнастических упражнений воспитатель предлагает детям разойтись по всему залу и расположиться таким образом, чтобы каждому было удобно прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед.. Для выполнения упражнений в ползании дети строятся в две шеренги перед гимнастическими скамейками и по очереди по сигналу воспитателя выполняют задание. Далее дети перебрасывают мяч друг другу, стоя в двух шеренгах (способ — двумя руками из-за головы; ноги на ширине плеч). Ориентиром дистанции между детьми могут служить мешочки, положенные у ног. **III часть. Подвижная игра «Фигуры».**	6 раз 5-6 раз 6 раз 6 раз 5-6 раз 1-2 мин 3-4 раза 8-10 раз 3-4 раза	1.Прыжки выполняются в произвольном темпе в индивидуальном порядке 2. Главное — смотреть вперед и при движении не уронить мешочек.

НОЯБРЬ 2 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи. Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	**I часть.** Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы (кубики, набивные мячи, бруски; ходьба в колонне по одному. **II часть.** ***Игровые упражнения*** 1. **Передача мяча по кругу в одну и другую сторону**. Дети образуют 3-4 круга и становятся на расстоянии одного шага друг от друга. У одного ребенка в каждом круге мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети передают друг другу мяч двумя руками, поворачиваясь к партнеру, пока мяч не окажется снова у первого. Следующая передача мяча проводится по кругу в другую сторону, и так несколько раз подряд. 2. **«Не задень».** Прыжки между кубиками, поставленными по двум сторонам зала (6—8 кубиков; расстояние между кубиками 0.5 м). **Подвижная игра «Не оставайся на полу».** **III часть**. **Игра «Затейники».**	3-4 мин 3-4 мин 6-8 раз 3-4 раза 2-3 раза	2.Проводится двумя колоннами в виде эстафеты. По итогам определяется победитель.

НОЯБРЬ 3(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.	**I часть.** Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании. **II часть. ^ *Общеразвивающие упражнения с кубиком*** 1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке внизу. 1 —руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 2 — исходное положение 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. 1 —кубик вверх; 2 — наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 — выпрямиться; 4 — наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение 3. И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, кубик поставить у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 —повернуться, взять кубик; 4 — вернуться в исходное положение 4. И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног. I -2 — стараясь не уронить кубик, поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 — исходное положение 5. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища, кубик на полу перед ногами. Прыжки вокруг кубика на правой и левой ноге попеременно, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков. **^ *Основные виды движений*** 1. **Ведение мяча в прямом направлении** (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м). Дети становятся в две колонны у исходной черты, у каждого в руках мяч. 2. **Лазанье под дугу**. Воспитатель ставит дуги в две линии (по 3-4 дуги). Задание — подойти к дуге, присесть, сгруппироваться в «комочек» и пройти под дугой, не касаясь ее верхнего края (рис. 6), затем подойти к следующему пособию. Выполняется двумя колоннами. После выполнения задания подойти к обручу, встать в него, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой (обруч лежит на расстоянии 2 м от последней дуги). 3**. Равновесие**. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.) (рис. 7). Выполняется двумя колоннами. **Подвижная игра «Перелет птиц».** **III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».**	2-3 мин. 6-8 раз 6 раз 6 раз 5-6 раз 2-3 раза 2-3 мин. 3-4 раза 3-4 раза 3-4 раза 2-3 раза	ОВД 1.По сигналу воспитателя стоящие первыми в колонне начинают вести мяч между предметами, огибая каждый предмет (кубик или набивной мяч)«змейкой» до линии финиша (шнур, веревка), затем возвращаются в конец своей колонны с внешней стороны от пособий. Каждый следующий игрок начинает выполнять задание после того, как предыдущий пройдет примерно треть дистанции. Воспитатель отмечает команду-победителя.

НОЯБРЬ 3(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	**I часть**. Ходьба в колонне по одному в обход зала; по сигналу воспитателя переход к ходьбе с высоким подниманием колен, затем к ходьбе широкими шагами со свободной координацией рук, далее ходьба мелким, семенящим шагом на носочках, и так в чередовании; бег врассыпную; переход на обычную ходьбу. **II часть.** ***Игровые упражнения*** 1**. «Мяч водящему»** Играющие строятся в 3—4 шеренги у исходной черты (шнур, веревка). Расстояние между детьми в шеренгах один шаг. Перед каждой шеренгой на расстоянии 2—2,5 м стоит водящий (можно увеличить расстояние между водящими и игроками в шеренгах, если позволяет физическая подготовленность детей). По сигналу воспитателя водящий бросает мяч игроку, стоящему первым в шеренге, тот бросает мяч обратно и садится на пол (ноги скрестно), затем водящий бросает мяч второму игроку и так далее. 2.**Подвижная игра «По местам».** Играющие образуют круг Перед каждым ребенком лежит предмет (кубик, мешочек, кегля). По сигналу воспитателя все разбегаются по залу (площадке) в разные стороны, а воспитатель убирает один предмет. На сигнал «По местам!» все играющие должны быстро встать в крут и занять место у какого-либо предмета. Тот, кто остался без места, считается проигравшим. Игра повторяется несколько раз. **III часть.** Ходьба в колонне по одному.	3-4 мин. 5-6 мин. 3-4 раза	И.У. 1. Получив мяч от последнего игрока в шеренге водящий поднимает мяч над головой, а все дети быстро встают. При повторении игры назначаются другие водящие.

НОЯБРЬ 4(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи. Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	**I часть**. Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй — бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег врассыпную; построение в 3 колонны. **II часть. ^** ***Общеразвивающие упражнения*** 1. И. п. — основная стойка, руки согнуты к плечам. 1-4 — круговые движения руками вперед; 5-8 — то же назад 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты за головой, 1 —поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 2 — исходное положение 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук пола у правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение 4. И. л. — основная стойка, руки на пояс. 1 — правую ногу в сторону на носок, руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопок над головой; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево 5. И. п. — лежа на спине, ноги прямые вместе, руки за головой. I —поднять правую (левую) ногу вверх-вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — исходное положение. 6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной (на счет «1—8»), ***Основные движения*** 1. **Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет**(по диагонали). 2. **Прыжки на двух ногах через шнур** справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. 3. **Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом**, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. 4. **Бросание мяча о стенку** одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. 3)Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами. Главное — сохранять устойчивое равновесие и осанку (голову и спину держать прямо). Страховка воспитателем обязательна. 4)Для упражнений в прыжках воспитатель кладет два шнура вдоль зала (длина шнура 4-5 м) и предлагает выполнить прыжки через шнуры, продвигаясь вперед и прыгая попеременно то на правой, то на левой ноге. Выполняется двумя колоннами. **Подвижная игра «Фигуры».** **III часть**. Ходьба в колонне по одному.	2-3 мин. 5-6 раз 6-8 раз 6 раз 6-8 раз 6-8 раз 3 раза 3-4 раза 3-4 раза 3-4 раза 3-4 раза 3-4 раза 1-2 мин.	ОВД 1.Первая группа выполняет лазанье на гимнастическую стенку. Ногу ставить на рейку серединой стопы. Хват за рейку: все пальцы вместе, большой палец снизу. (Можно показать на примере гимнастической палки.) 2. Вторая группа в это время выполняет игровое упражнение «мяч о стенку». Дети свободно располагаются перед стеной, в руках у каждою мяч (малый или средний диаметр). В произвольном темпе дети бросают мяч о стенку одной рукой и ловят его после отскока о пол. По команде воспитателя группы меняются местами.

НОЯБРЬ 4(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	**I часть.** Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег врассыпную. **II часть.** ^ ***Игровые упражнения*** **1.«Передай мяч»**. Играющие строятся в 3-4 колонны. Расстояние между детьми в колонне один шаг. Первый игрок в колонне получает мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя первые игроки передают мяч двумя руками назад между ног и бегут в конец своей колонны. Следующие игроки передают мячи назад и бегут в конец своей колонны и так далее. Когда впереди колонны вновь окажется первый игрок, он поднимает мяч высоко над головой. Повторить 2-3 раза. Воспитатель отмечает команду-победителя. **2.«С кочки на кочку».** По двум сторонам зала в шахматном порядке раскладывают плоские обручи (расстояние между обручами 30-40 см). Задание: прыжками «с кочки на кочку» достигнуть «берега реки». **Подвижная игра «Хитрая лиса».** Играющие стоят по кругу. Расстояние между детьми один шаг. Воспитатель предлагает ребятам закрыть глаза, обходит круг за их спинами и дотрагивается до одного ребенка — он становится лисой. Играющие открывают глаза и внимательно смотрят друг на друга, угадывая, кто же из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Дети спрашивают хором (с небольшими паузами) сначала тихо, потом громче: «Хитрая лиса, где ты?» После трехкратного произнесения этих слов хитрая лиса выходит на середину крута, поднимает руку и произносит: «Я здесь!» Все разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманных отводит в свой дом (заранее определенное место). Когда лиса поймает 2-3 детей, воспитатель говорит: «В круг!» Все играющие встают в круг, и игра возобновляется. ^ **III часть**. Игра малой подвижности по выбору детей.	2-3 мин 2-3 раза 3-4 раза 3-4 раза	И.У. 2. Выполняется двумя колоннами с сохранением дистанции во избежание травм.

Задачи на Декабрь (подготовительная. гр.)

1.Образовательные:

1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге с разным положением рук, в рассыпную, с изменением темпа движения, по кругу с поворотом в другую сторону.

1.2. Упражнять детей в продолжительном беге

1.3. Упражнять на правой и левой ноге

1.4. Упражнять в ползании на животе

1.5. Упражнять в подбрасывании малого мяча

2. Развивающие:

2.1. Ловкость и глазомер

2.2. Силу

2.3. Выносливость

3. Воспитательные:

3.1. Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу,

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ДЕКАБРЬ						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную	Общеразвивающие упражнения в парах	1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах между предметами 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. «Пройди — не задень». 5. «Пас на ходу». 6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании ,повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения.	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне 3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях 4.«Пройди — не урони» 5.«Из кружка в кружок» 6.Игровое упражнение «Стой!».	Подвижная игра «Салки с ленточкой».	Игра малой подвижности «Эхо!». Ходьба в колонне по одному
3 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения ,бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе 3.Равновесие 1.«Пас на ходу». 2.«Кто быстрее». 3.«Пройди — не урони».	Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Подвижная игра «Лягушки и цапля».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
4 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке ,повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Построение в шеренгу Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.	Общеразвивающие упражнения	1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 3.Прыжки на двух ногах с мешочком 4.«Точный пас».. 5.«Кто дальше бросит?» 6.«По дорожке проскользни».	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Игра малой подвижности «Эхо».

Утренняя гимнастика на декабрь подготовительная гр

Декабрь.

Первая половина декабря (без предметов)

1. Ходьба с выполнением движений руками, с поворотом вправо влево, в другую сторону по сигналу.
2. **«ХЛОПОК».** И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1 – дугами через стороны руки вверх, хлопок, 3 – 4 – и.п. То же, с подъемом на носки. Повторить 8 раз.
3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1-2 – наклон вперед, не сгибая ноги, руки вперед, голова прямо; 3-4 – и.п. То же, руки в стороны, назад. Повторить 6 раз.
4. **«ПРУЖИНКИ».** И.п.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз. Слегка приседать, не отрывая ступней от пола, поочередно взмахивая руками вперед-назад. После 4-6 взмахов – пауза. Спину держать прямо. Повторить 6 раз.
5. И.п.: лежа на животе, кулаки под подбородком. 1-2 – поднять голову, верхнюю часть туловища, руки вперед-вверх, прогнуться. 3-4 – и.п. То же, руки в стороны, приподнимая ноги – «рыбка». То же, опираясь на прямые руки, подняться, опуститься. Повторить 8 раз.
6. **«ХЛОПОК ПОД КОЛЕНОМ».** И.п.: то же, на спине, руки за головой. 1-2 – согнуть ногу, приподнять голову, хлопок под коленом. 3-4 – и.п. Носки ног тянуть, колено ближе к животу. Повторить по 5 раз под каждой ногой.
7. **«ДОТЯНИСЬ ДО ПЯТКИ».** И.п.: стоя на коленях, руки в стороны. 1-2 – поворот вправо, правой рукой коснуться левой пятки, левая рука на правое плечо. 3-4 – и.п. То же, другой рукой. Повторить 5 раз.
8. **«МЕНЯЙ РУКИ».** И.п.: о.с. 1-2 – присесть, приподнимая пятки, разводя колени, одну руку к плечу, другую в сторону. 3-4 – и.п. Голову не опускать, спину прямо. То же, меняя руки. Повторить 10 раз.
9. **«ПОДСКОКИ».** И.п.: то же, руки на пояс. 20 подскоков на правой ноге, 20 – на левой, 10 шагов. Повторить 3-4 раза. Увеличить продолжительность ходьбы.
10. Дыхание. И.п.: о.с. 1-4 – руки в стороны, поднимаясь на носки. 5-8 – вниз, сказать «вниз». Повторить 4-6 раз.

Вторая половина декабря (без предметов)

1. Перестроение в ходьбе «один-два», бег врассыпную, с преодолением препятствий (6-8 брусков) между набивными мячами.
2. **«МЕЛЬНИЦА».** И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1-4 – делать вращательные движения прямых рук в боковой плоскости, 5-8 – то же, в обратную сторону – пауза. Голову не опускать. Повторить 6 раз.
3. И.п.: ноги сомкнуты, руки за спину. 1 – руки дугами через стороны вверх, хлопок над головой. 2-3 – наклон вниз, приближая голову к ногам, хлопок за ними. 4 – и.п. Повторить 8 раз.
4. И.п.: о.с. руки на пояс. 1-3 – три раза присесть, разводя колени, спина прямо. 4 – и.п. Повторить 10 раз.
5. **«ШАЛАШ».** И.п.: упор на коленях, смотреть вперед. 1-2 – выпрямить ноги, переходя на носки, не сгибая руки, выгнуть спину, смотреть на колени. 3-4 – и.п. Повторить 8 раз.
6. **«ФУТБОЛ».** И.п.: лежа на спине, колени подтянуть к животу. Бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу, потом двумя ногами сразу. Через 8-10 движений – пауза. Повторить 8 раз.
7. И.п.: сидя на пятках, руки за головой. 1-2 – поворот вправо (влево), разведя плавно руки в стороны. 3-4 – и.п. Следить за движением рук. Голову не опускать. Повторить 5 раз.
8. **«ХЛОПОК».** И.п.: сидя, руки упор сзади. 1 – поднять прямую правую (левую) ногу, хлопок под коленом. 2 – и.п. Спину держать прямо, голову не опускать, носки тянуть. Повторить по 5 раз.
9. И.п.: ноги вместе, руки вниз. 10 подскоков на месте, поворот на 90 (четыре раза), затем ходьба. Повторить 3-4 раза. Увеличить продолжительность ходьбы в замедленном темпе.
10. **«НАСОС».** И.п.: ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – наклон вниз, руки скользят по туловищу вниз, 3-4 – и.п. Во время наклона говорить «ш-ш-ш». повторить 5 раз.

Декабрь 1(1) неделя

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

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи: Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	**I часть**. Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную **II часть Общеразвивающие упражнения в парах** 1. И. п. — основная стойка липом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1-2 — медленно поднять руки вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, держась за руки. 1 — поднять руки вверх; 2 — наклон вправо, правая рука вниз, левая — вверх, выпрямиться; то же влево (6 раз). 3. И.п. —основная стойка, лицом друг к другу. 1—2— держась за руки, присесть, развести колени в стороны; 3—4 — исходное положение (6 раз). 4.И. п. — основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. I —2 — поднять назад-вверх правую (левую) ногу; 3—4 — исходное положение — «ласточка». 5. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах: правая вперед, левая назад — попеременно, в чередовании с небольшой паузой. На счет воспитателя «1—8»; повторить 3 раза. **Основные движения** **1.Равновесие**. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3—4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка), руки свободно балансируют. Выполняется двумя колоннами. **2.Прыжки на двух ногах между предметами**, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи). Предметы ставятся по двум сторонам зала. Выполняется двумя колоннами. Главное — энергично отталкиваться от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги, стараясь не задевать предметы. **3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками**. Дети свободно располагаются по всему залу и в произвольном темпе выполняют задание (по 10-12 бросков подряд), затем небольшая пауза и повторение упражнения. **Подвижная игра «Хитрая лиса».** **III часть.** Ходьба в колонне по одному	2-3 мин. 5-6 раз 6 раз 2 мин. 3 раза 3 раза 10-12 раз 3-4 раза	ОВД 1 Дети делают три шага, а на четвертый перешагивают мяч (повторить 3 раза). ОВД 2 Главное — следить за полетом мяча, при ловле стараться не прижимать его к груди.

Декабрь 1 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи. Повторить ходьбу в колонне по одному"с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	I **часть.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «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, затем переход на обычную ходьбу. **II часть. Игровые упражнения** **1. «Пройди — не задень».** Ходьба между кеглями, поставленными в линию по двум сторонам зала (6—8 шт.; расстояние между кеглями 40 см). **2. «Пас на ходу».** Играющие распределяются на пары и становятся у исходной черты. В руках одного ребенка в паре мяч большого диаметра **3. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.** Дети свободно располагаются по всему залу и выполняют прыжки через короткую скакалку различными способами — кто как умеет. Главное — чтобы ребята не мешали друг другу, во избежание травм. **Подвижная игра «Совушка».** **3 часть.** Ходьба в колонне по одному.		ОВД 1 По одной стороне зала ходьба, руки на пояс; по другой — ходьба, руки за голову. ОВД 2 По команде воспитателя играющие передвигаются с одной стороны зала на другую и на ходу перебрасывают мяч друг другу. Главное — быстро дойти до линии финиша и не уронить мяч (дистанция 10 м).

Декабрь 2 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	**I часть.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. **II часть. Общеразвивающие упражнения.** 1. И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 — правую ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться; 2 — исходное положение; 3—4 — то же, отставляя левую ногу 2. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 2 — исходное положение. То же влево 3. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присесть, палка вперед; 2 — исходное положение 4. И. п. — стойка ноги врозь, палка вниз. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение 5. И. п. — основная стойка сбоку от палки, лежащей на полу. Прыжки вокруг палки (в обе стороны) **Основные движения** **1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед** (расстояние 6 м). **2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне***. Играющие строятся в 3—4 колонны. Перед каждой колонной лежит короткий шнур. Водящие с мячом в руках (большой диаметр) становятся напротив первых игроков в колоннах на небольшом расстоянии. По команде воспитателя водящие бросают мяч первым игрокам колонны, те ловят мяч, бросают его обратно и бегут в конец своей колонны. Второй игрок получает мяч от водящего, возвращает его обратно и тоже бежит в коней колонны и так далее. Когда первые игроки снова окажутся на своем месте в колоннах, воспитатель отмечет команду-победителя. Эстафета повторяется 3-4 раза. **3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях** (2—3 раза). **Подвижная игра «Салки с ленточкой».** Играющие становятся в круг. III часть. Игра малой подвижности «Эхо!».	2-3 мин. 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6 раз 3-4 раз 3-4 раза 2-3 раза 2-3 раза 2 раза	П.И. Каждый прикрепляет сзади к поясу ленточку (полоску из цветного материала). В центре круга находится водящий-ловишка. По сигналу воспитателя «Беги!» все дети разбегаются, а ловишка старается вытянуть у кого-либо ленточку. Лишившийся ленточки игрок отходит в сторону. По сигналу воспитателя «Раз, два, три — в круг скорей беги!» дети снова образуют круг. Ловишка показывает собранные им ленточки и возвращает их играющим. Игра возобновляется с новым водящим.

Декабрь 2 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	**I часть**. Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; на сигнал педагога «Цапля!» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в колене, руки за голову, удерживая равновесие; переход на обычную ходьбу. На сигнал «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками «как крылышками». Ходьба и бег проводятся в чередовании. **II часть. Игровые упражнения** 1.**«Пройди — не урони».** Ходьба «змейкой» между предметами (6-8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м) с мешочком на голове, руки свободно балансируют. По окончании ходьбы взять мешочек в руки . 2.**«Из кружка в кружок».** Вдоль стены зала кладут 5-6 обручей плотно, один к другому. Играющие становятся в две колонны. По сигналу воспитателя дети по очереди прыгают на двух ногах, используя взмах рук, из обруча в обруч без паузы и возвращаются в коней своей колонны с внешней стороны (2-3 раза). 3.**Игровое упражнение «Стой!».** **III часть.** Ходьба в колонне по одному	2-3 мин. 3-4 раза 2-3 раза 2-3 раза	Играющие становятся в одну шеренгу или произвольно недалеко друг от друга. На противоположной стороне зала спиной к играющим стоит водящий. Он громко произносит: «Быстро шагай, смотри не зевай, стой!*- На каждое слово играющие шагом продвигаются вперед (ритмично, в соответствии с произносимым текстом). На последнем слове дети останавливаются, а водящий быстро оглядывается. Тот, кто не успел остановиться, делает шаг назад. Водящий отворачивается и снова произносит текст, а дети продолжают движение. Игрок, успевший пересечь линию финиша, прежде чем водящий произнесет слово «Стой!», становится водящим. Игра повторяется.

Декабрь 3 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи. Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	**I часть**. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега. **II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом** 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 — исходное положение 2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3—4 — исходное положение 3.И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. 1 — прокатить мяч пол коленом и поймать левой рукой; 2 — прокатить мяч под коленом и поймать правой рукой 4.И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Подбрасывать мяч вверх невысоко поочередно правой и левой рукой, ловить двумя руками 5.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол у носков ног одной рукой, ловить двумя руками 6.И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге вокруг своей оси в одну и другую сторону **Основные виды движений** **1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой** вверх и ловля его двумя руками. **2.Ползание по гимнастической скамейке на животе**, хват рук с боков (2—3 раза). **3.Равновесие** — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс **Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки»**. Воспитатель выкладывает на полу круг из веревки (или чертит на земле) (ориентирами также могут быть мешочки с песком или кубики). Выбирается водяший — коршун. Он становится на середину круга. Остальные дети — воробышки, они стоят за кругом. Воробышки прыгают в круг и из круга. Коршун бегает в круге и не лает воробышкам долго там находиться. Воробышек, до которого водяший дотронулся, останавливается, поднимает руку, но из игры не выбывает. Воспитатель отмечает тех, кого коршун ни разу не поймал. Игра повторяется после небольшого перерыва. **III часть**. Ходьба в колонне по одному.	2-3 мин 6-8 раз 6 раз 8 раз 10 раз 10 раз По 3 раза 1-2 мин 2-3 раза 2-3 раза 3-4 раза	ОВД 1.При выполнении упражнений с мячом главное — следить за полетом мяча и не прижимать его к груди во время ловли. Дети располагаются свободно по всему залу. 3.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, сохраняя устойчивое положение во время движения и правильную осанку. Упражнение выполняется двумя колоннами в умеренном темпе. Страховка воспитателем обязательна.

Декабрь 3(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.	**I часть**. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения. **II часть. Игровые упражнения** **1.«Пас на ходу».** Дети распределяются на пары и становятся у исходной черты. В руках у одного ребенка в паре мяч (большой диаметр). **2.«Кто быстрее»**. Играющие строятся в две колонны и по сигналу воспитателя выполняют прыжки на двух ногах в прямом направлении до предмета (кубик, кегля, набивной мяч), обходят предмет и проходят в свою колонну с внешней стороны (дистанция 6—8 м). Отмечается команда-победитель. **3.«Пройди — не урони».** Ходьба на носках между кеглями, руки за голову (или на пояс) (расстояние между кеглями 0,5 м, дистанция 5 м). Выполняется двумя колоннами от исходной черты. Спину и голову держать прямо и не задевать за кегли. **Подвижная игра «Лягушки и цапля».** **III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.**	2-3 мин 2-3 раза 2-3 раза 2 раза 3-4 раза 2-3 раза	ОВД 1. Двигаясь на противоположную сторону зала, пары перебрасывают мяч по ходу движения до линии финиша. Воспитатель отмечает три первые пары, быстро и без потерь мяча прошедшие всю дистанцию. При повторении упражнение выполняется в обратном направлении. Повторить

Декабрь 4(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	**I часть.** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети выполняют поворот без остановки движения. **II часть. Общеразвивающие упражнения** 1. И. п. — основная стойка. 1—2 — шаг вправо, руки в стороны; 3—4—исходное положение (6—8 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклон вправо, левую руку за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз). 3. И. п. — основная стойка, руки на пояс. I — руки в стороны; 2 —присесть, руки за голову; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз). 4. И. п. — сидя ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх; 2 — опустить ногу, вернуться в исходное положений (6-8 раз). 5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять прямые ноги вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3 — скрестить ноги — ноги в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (4—5 раз). 6. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на месте — правая нога вперед, левая — назад попеременно на счет педагога «1—8», в чередовании с небольшим отдыхом. Повторить 3—4 раза. **Основные движения** 1. **Ползание по гимнастической скамейке** на ладонях и ступнях. 2. **Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом** с мешочком на голове, руки на пояс. 3. **Прыжки на двух ногах с мешочком**, зажатым между колен. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи») выполняется поточным способом (2-3 раза). **Подвижная игра «Хитрая лиса».** **Ш часть. Игра малой подвижности «Эхо».**	2-3 мин 6-8 раз 6 раз 6-8 раз 6-8 раз 4-5 раз 3-4 раза 3-4 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза	ОВД 2.Упражнение на равновесие выполняется двумя колоннами: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Задание выполняется в среднем темпе; главное — удерживать устойчивое равновесие и не уронить мешочек. 3.Дети становятся в две шеренги: первая — у исходной черты, вторая — в пяти шагах от нее. По сигналу воспитателя дети прыжками на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, как пингвины, передвигаются в прямом направлении до второй условной черты (дистанция 6-8 м). После того как первая шеренга продвинется на треть дистанции, дается команда для выполнения задания второй шеренгой.

Декабрь 4(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	I **часть.** Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе. **II часть. Игровые упражнения** **1.«Точный пас»..** **2.«Кто дальше бросит?»** Дети лепят снежки, строятся в шеренги и кладут снежки около ног, встав около исходной черты. Задание: метание снежков на дальность. В качестве ориентиров ставятся несколько цветных предметов (кегли или кубики), на расстоянии 10—12 м от детей. **3.«По дорожке проскользни».** Дети распределяются по трое, подходят к условной черте и берутся за руки. После небольшого разбега двое продолжают бег по снегу (утрамбованному), а третий (стоящий в середине) скользит по ледяной дорожке, стоя на двух или на одной ноге. Играющие поочередно меняются местами. **Ш часть. Игра малой подвижности «Эхо».**	2-3 мин. 3-4 раза	И.У. 1.Играющие распределяются на пары. У каждого ребенка клюшка, у одного ребенка в паре в руках шайба. Дети становятся на расстоянии 2—2,5 м друг от друга и перебрасывают шайбу клюшками плавными, несильными движениями, чтобы она попадала точно на клюшку партнера

Задачи на Январь (подготовительная. гр.)

1.Образовательные:

1.1. Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук;

1.2. Упражнять в прыжках в длину с места;

1.3.Упражнять в ползании по скамейке.

1.4.Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.

1.5.Учить подъему в гору и спуску с нее

1.6.Закреплять повороты на лыжах.

1.7. Упражнять в равновесии.

2. Развивающие:

2.1. Развивать ловкость

2.2. Силу

2.3. Выносливость

3. Воспитательные:

3.1. Воспитывать любовь к занятиям физической культурой,

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ЯНВАРЬ						
1 НЕДЕЛЯ						
2 НЕДЕЛЯ						
3 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Учить подъему в гору и спуску с нее Закреплять повороты на лыжах.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную. Взять лыжи из стойки, скрепить их, вынести на участок детского сада. Построение с лыжами в шеренгу.	Общеразвивающие упражнения с кубиком Общеразвивающие упражнения без лыж. Упражнения на лыжах:	1.Прыжки в длину с места 2.«Поймай мяч». 3.Ползание по прямой на четвереньках 1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами 3.Подъем на горку «лесенкой» и спуск с нее в посадке лыжника	Подвижная игра «Совушка». Подвижная игра : «Кто быстрее до флажка»	Ходьба в колонне по одному Легкий бег без лыж 200 метров
4 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Закреплять повороты на лыжах. Упражнять в равновесии.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой Общеразвивающие упражнения без лыж Упражнения на лыжах:	1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Равновесие 3.Прыжки через короткую скакалку 1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами 3.Упражнение на равновесие.	Подвижная игра «Паук и мухи» Подвижная игра : «Доганялки»	Игра малой подвижности по выбору детей. Легкий бег без лыж 200 метров

Утренняя гимнастика на январь подготовительная гр

Январь.

Первая половина января (с гимнастической палкой)

1. Ходьба в колонне по одному приставным шагом с правой и левой ноги попеременно, в полуприседе. Бег «змейкой», с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен.
2. **«МЫ ШТАНГИСТЫ».** И.п.: стоя, ноги слегка расставить. 1 – палку на грудь, 2 – с силой вверх, 3 – на грудь, 4 – и.п. Повторить 8 раз.
3. **«ГРЕБЦЫ».** И.п.: ноги на ширине плеч, палка в горизонтальном положении, держать ближе к середине. Поворот вправо и влево, имитируя греблю на байдарке. Повторить 6-8 раз.
4. **«СУМЕЙ СЕСТЬ».** И.п.: лежа на спине, палка в опущенных руках. 1 – махом палку за голову, 2-3 – махом палку вперед, сесть, 4 – и.п. Повторить 8 раз.
5. **«ПОСМОТРИ НА ПАЛКУ».** И.п.: лежа на животе, кулаки под подбородком, палка перед собой. 1-2 – палку вверх, посмотреть на нее, 3-4 – и.п. – расслабиться. Повторить 6 раз.
6. **«ПАЛКУ К КОЛЕНУ».** И.п.: лежа на спине, палка на бедрах. 1 – палку вверх, 2 – согнуть правую (левую) ногу, приподнять, палку к колену, 3 – палку вверх, 4 – и.п. Голову и плечи не поднимать, носки тянуть. Повторить 4-6 раз.
7. **«ДОСТАНЬ НОСКИ НОГ».** И.п.: сидя, ноги врозь пошире, палка в согнутых руках перед грудью. 1-3 – наклон вперед, коснуться палкой носков ног, 4 – и.п. Повторить 6 раз.
8. **«НА СТАДИОН».** И.п.: о.с. палка сзади на локтевых сгибах. Бег на месте, высоко поднимая колени, 3 раза по 20 с, чередуя с ходьбой.
9. **«ОТДОХНЕМ».** И.п.: о.с. палка на полу. Медленная ходьба, разводя руками в стороны ниже плеча, ладонями вверх – вдох, руки вниз – выдох.

Вторая половина января (с обручем)

1. Ходьба и бег «змейкой», с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки. Повороты направо, налево.
2. **«ОБРУЧ ЗА ПЛЕЧИ».** И.п.: ноги слегка расставить, обруч опущен. 1-2 – обруч вверх, за плечи, голова прямо. 3-4 – и.п. Повторить 8 раз.
3. **«ПОДУЙ В ОБРУЧ».** И.п.: ноги на ширине плеч, обруч перед грудью. 1-2 – полу-наклон вперед, приблизить обруч к лицу – длительный выдох. 3-4 – и.п. – вдох. Повторить 8-10 раз.
4. **«ДОСТАНЬ ОБРУЧ».** И.п.: лежа на спине, обруч за головой. 1-2 – ноги вверх, слегка развести в стороны, коснуться обруча. 3-4 – плавно вниз. Ноги не сгибать, носки тянуть. Повторить 6-8 раз.
5. **«ПОДНИМИ ОБРУЧ».** И.п.: лежа на животе, обруч в согнутых руках, зацепить носками ног за обод, ноги согнуты в коленях. 1-2 – ноги и руки вверх, прогнуться. 3-4 – и.п. Повторить 6-8 раз.
6. **«ПОКАЖИ НОСОК».** И.п.: о.с. руки на пояс, обруч на полу на расстоянии полушага. 1 – правую (левую) ногу вверх, носок тянуть. 2 – в обруч на носок. 3 – вверх. 4 – и.п. Повторить по 6 раз.
7. И.п.: стоять на четвереньках с опорой на колени, руки в обруче, смотреть вперед. 1 – правую (левую) руку в сторону смотреть на руки. 2 – и.п. Повторить по 3-4 раза.
8. **«ВПРЫГНИ - ВЫПРЫГНИ».** И.п.: о.с. обруч на полу сбоку. Впрыгивать в обруч и выпрыгивать, продвигаясь по кругу (два круга), два круга обойти в противоположную сторону. То же, но повернуться к обручу другим боком. Темп произвольный. Повторить 4-5 раз.
9. Ходьба по массажным дорожкам.

Январь 3(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи: Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	**I часть**. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную. **II часть. ^ Общеразвивающие упражнения с кубиком** 1.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 2 — вернуться в исходное положение (6-8 раз). 2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. I — руки в стороны; 2 — наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — наклон, взять кубик в другую руку, выпрямиться. Повторить 4-5 раз, 3.И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, поставить кубик у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — поворот вправо, взять кубик; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз). 4.И. п, — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик между ступнями ног. 1-2 — поднять ноги вверх (не уронив кубика); 3—4 — исходное положение (6 раз). 5.И. п. — основная стойка, кубик на полу у ног. Прыжки на правой ноге в правую сторону (на левой ноге в левую сторону) 3—4 раза. **Основные виды движений** **1.Прыжки в длину с места** (на мат). **2.«Поймай мяч».** Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если ему это удается, то дети меняются ролями (рис. 9). **3.Ползание по прямой на четвереньках**, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м. **III часть. Подвижная игра «Совушка».**	2-3 мин. 6-8 р 4-5 р. 6-8 р. 6 р. 3-4 р. 6-8 р. 3-4 мин 3-4 мин. 3-4 раза.	Одна группа детей под руководством воспитателя выполняет прыжки в длину с места. Вторая группа выполняет задание с мячом. Через некоторое время дети меняются заданиями. Ползание на четвереньках с продвижением вперед и подталкивая мяч головой на небольшое расстояние производится группами (по количеству пособий).

Январь 3 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи: Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Учить подъему в гору и спуску с нее Закреплять повороты на лыжах.	**1 часть:** Взять лыжи из стойки, скрепить их, вынести на участок детского сада. Построение с лыжами в шеренгу. **2 часть: Общеразвивающие упражнения без лыж.** 1. И. п. — основная стойка. 1—2 — шаг вправо, руки в стороны; 3—4—исходное положение (6—8 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклон вправо, левую руку за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз). 3. И. п. — основная стойка, руки на пояс. I — руки в стороны; 2 —присесть, руки за голову; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз). 4. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на месте — правая нога вперед, левая — назад попеременно на счет педагога «1—8», в чередовании с небольшим отдыхом. Повторить 3—4 раза. **Упражнения на лыжах:** 1. И.п. – основная стойка. 1- приподнять правую ногу, 2- левую ногу с лыжей, сохраняя ее в горизонтальном положении. 2. И.п. – основная стойка, руки на поясе . Упражнение «Солнышко» (поворот по часовой стрелке не отрывая задние концы лыж от снежного покрытия.) 3. Посадка лыжника (лыжи стоят параллельно, ноги слегка согнуты так, чтобы колено согнутой ноги находилось над носком ботинка, туловище немного наклонено вперед, руки свободно опущены). Эти упражнения помогают почувствовать отягощение ноги лыжей. **Основные виды движений** 1. Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2. Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами 3. Подъем на горку «лесенкой» и спуск с нее в посадке лыжника **Подвижная игра : «Кто быстрее до флажка»** **3-я часть:** Легкий бег без лыж 200 метров	2-3 мин. 6-8 р. 6 р. 6-8 р. 3-4 р. 6-8 р. 5-6 р. 1 мин. 5 мин. 3-4 мин. 3-4 мин 2-3 раза. 1-2 мин.	Во время построения воспитатель проверяет соответствие лыж росту детей, наличие рукавиц, состояние лыжных креплений. ОВД Воспитатель вместе с детьми проходит по спортивной площадке (50 м).

Январь 4 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	**I часть**. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. **II часть. Общеразвивающие упражнения со скакалкой** 1.И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 —2 —выпад правой ногой вперед, руки вперед; 3—4 — исходное положение. То же левой ногой (8 раз). 2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вправо, скакалка вправо; 3 — скакалка прямо; 4 —исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону). 3.И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на коленях. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться скакалкой пола между ногами; 3— выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз). 4.И. п. — лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1 —2 — прогнуться, скакалка вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз). 5.И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 —отставить правую (левую) ногу назад на носок, скакалка вверх; 2 — исходное положение (6-8 раз). **Основные виды движений** **1.Ползание по гимнастической скамейке** на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза). **2.Равновесие** — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. **3.Прыжки через короткую скакалку** различными способами. **Подвижная игра «Паук и мухи»,** В одном углу зала обозначается кружком (или шнуром) паутина, где живет водяший - паук. Остальные дети — мухи. По сигналу воспитателя все мухи разбегаются по залу, «летают», жужжат. Паук находится в паутине. По сигналу воспитателя «Паук!» мухи останавливаются в том месте, где их застала команда. Паук выходит и внимательно смотрит. Того, кто пошевелится, паук отводит в свою паутину. После двух повторений подсчитывают количество пойманных мух. Игра возобновляется с другим водящим. **III часть**. Игра малой подвижности по выбору детей.	2-3 мин 8 раз. По 3 раза 6-8 раз 5-6 раз 6-8 раз 2 раза 3 раза 2-3 мин. 3-4 раза 1-2 мин.	ОВД При ползании по гимнастической скамейке главное — не уронить мешочек, смотреть вперед. Выполняется в умеренном темпе. Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами. Двое детей становятся каждый на свою гимнастическую скамейку (расстояние между скамейками такое, чтобы дети свободно держались за руки), берутся за руки и проходят, сохраняя устойчивое равновесие. В конце скамейки руки отпустить и сойти со скамейки. Страховка воспитателем обязательна. Для упражнения с короткой скакалкой дети свободно располагаются по залу так, чтобы не мешать друг другу (во избежание травм). Прыжки через короткую скакалку в произвольном темпе способами, соответствующими возможностям детей.

Задачи на Февраль (подготовительная. гр.)

1.Образовательные:

1.1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук, со сменой темпа движения, в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание

1.2. Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках, разучить прыжки с подскоком, упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге

1.3. Повторить упражнения в бросании мяча, в переброске мяча

1.4. Повторить игровое задание с клюшкой и шайбой

1.5. Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя

1.6. Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом

2. Развивающие:

2.1. Развивать ловкость и глазомер, силу, выносливость, координацию движений

3. Воспитательные:

3.1. Воспитывать самостоятельность и доброжелательное отношение друг к другу

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ФЕВРАЛЬ						
1 НЕДЕЛЯ	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, повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. Учить ходьбе скользящим шагом	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров «Быстро по местам». Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2.Броски мяча 3. Прыжки на двух ногах 4.«Точная подача». 5.«Попрыгунчики».	Подвижная игра «Ключи». Подвижная игра «Два Мороза». Игра «У кого меньше шагов?».	Ходьба в колонне по одному
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя. Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом	Ходьба в колонне по одному затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке	Общеразвивающие упражнения с палкой	1, Прыжки 2.Переброска мячей друг другу 3.Лазанье пол дугу 4 «Гонки санок». 5. «Пас на клюшку». 6.Ходьба на лыжах по учебной лыжне	Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Игра «Затейники».
3 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге , в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой Повторить выполнение на лыжах различных шагов и поворотов. Повторить ходьбу на лыжах скользящим шагом.	Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога Игровое задание «Шире шаг»	Общеразвивающие упражнения	Лазанье на гимнастическую стенку 1.Равновесие — ходьба парами 2.«Попади в круг» 3. «Гонка санок». 4.«Загони шайбу».	Подвижная игра «Не попадись»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Карусель».
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками Повторить выполнение упражнений на лыжах: «пружинка», приседание, повороты переступанием	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании). Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». Построение в две шеренги Ходьба по извилистой лыжне	Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)	1.Ползание на четвереньках между предметами 2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками 3. Прыжки из обруча в обруч 4.«Не попадись». Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте.	Подвижная игра «Жмурки».	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?». Игра «Белые медведи»

Утренняя гимнастика на февраль подготовительная гр

Февраль.

Первая половина февраля (в парах)

1. Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура», с изменением направления, между предметами. Бег в умеренном темпе до 1,5 мин.
2. И.п.: о.с. стоя спиной друг к другу, взяться за руки. 1-2 – руки в стороны, ниже плеч, одновременно отводя в сторону ногу, 3-4 – и.п. Повторить 10 раз.
3. И.п.: лежа друг к другу, опираясь ступнями ног, руки вверх. 1-2 махом сесть, взяться за руки. 3-4 – и.п. Повторить 6 раз.
4. И.п.: о.с. стоя лицом друг к другу, взяться за руки. 1-2 – левой ногой шаг назад, присев на ней, правую вперед на носок, приподнять, сцепленные руки вперед. 3-4 – и.п. То же, другой ногой. Повторить 6-8 раз.
5. И.п.: одному стать на четвереньки, другой стоя берет его за щиколотки («тачка»). Первый идет вперед на руках, второй держит товарища за щиколотки. Темп произвольный. Меняться местами. Повторить 3-4 раза.
6. И.п.: стоя рядом, лицом друг к другу, на расстоянии вытянутой руки, о.с. кисть руки положить друг другу на плечи, вторая рука на поясе. Делать 8 маховых движений прямой ногой с оттянутым носком вперед – назад, повернуться на 180. То же, с другой ноги. Повторить 2-3 раза.
7. И.п.: стоять спиной друг к другу, близко, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-2 – наклон в одну (другую) сторону, чувствуя спину товарища. Ноги не сгибать, не сдвигать. Повторить 8 раз.
8. И.п.: то же, рядом, лицом друг к другу, держась за плечо друг друга. Подскакивать поочередно на правой и левой ноге, делая круг, - пауза. То же, в другую сторону. Повторить 6 раз.
9. Ходьба в колонне по одному.

Вторая половина февраля (с малым мячом)

1. Ходьба и бег с изменением направления, врассыпную. Ходьба по канату приставным шагом.
2. И.п.: ноги слегка расставить, руки с мячом за спиной. 1-2 – руки в стороны, мяч в правой руке. 3-4 – и.п. Переложить мяч в левую руку. Повторить 5 раз.
3. И.п.: о.с. мяч в правой руке. 1-2 – правую (левую) прямую ногу вверх, переложить мяч в левую (правую) руку. 3-4 – и.п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 5 раз.
4. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой (левой) руке. 1-2 – наклон вниз, не сгибая колени, переложить мяч в левую (правую) руку за правой пяткой. 3-4 – и.п. Повторить 5 раз.
5. И.п.: ноги врозь, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх, хлопок сзади, поймать мяч. Повторить 10 раз.
6. И.п.: о.с. приседая, подбросить мяч вверх, выпрямляясь, поймать. Повторить 8-10 раз.
7. И.п.: ноги на ширине плеч. Поворот вправо (влево), бросок мяча о пол, поймать – и.п. Сохранять устойчивое положение. Бросать мяч ближе к пяткам. Повторить 5 раз.
8. И.п.: о.с. мяч на полу справа. Перепрыгивать боком через мяч на двух ногах. Сделать 10 прыжков, чередуя их с ходьбой на месте. Повторить 3 раза.
9. Ходьба по массажным дорожкам.

Февраль 1 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи. 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, развивая ловкость и глазомер.	**I часть.** Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала. **II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем** 1.И. п. —основная стойка, обруч в правой руке. 1—3 —обруч вперед, назад, вперед, передать обруч в левую руку; 4 — опустить обруч. То же с передачей обруча в правую руку (6 раз). 2.И. п. —стоя в обруче, руки вдоль туловища. I — присесть, взять обруч обеими руками, хват сбоку; 2 — встать; 3 — присесть, положить обруч на пол; 4 — исходное положение (6-8 раз). 3.И. п. — основная стойка, обруч вертикально над головой, хватом сбоку. 1—2 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 3—4 — исходное положение. То же влево (6 раз). 4.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 — поворот туловища влево; 2 — исходное положение. То же влево (6-8 раз). 5.И. п. — лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, поднять обруч вперед-вверх; 3—4 — исходное положение (5-6 раз). 6.И. п. — стоя в обруче, руки на пояс. На счет «1 —7» прыжки на двух ногах в обруче; на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторить (3-4 раза). **Основные движения** **1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке**, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка). **2.Броски мяча** в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы). **Подвижная игра «Ключи».** Играющие становятся в круги, начерченные в любом порядке (или выложенные из коротких шнуров) на расстоянии не менее 2 м один от другого. Выбирается водящий. Он подходит к одному из игроков и спрашивает: «Где ключи?» Тот отвечает: «Пойди к... (называет одного из детей), постучи!» В это время другие дети стараются поменяться местами. Водящий должен быстро занять свободный кружок во время перебежки. Если водящий долго не может занять кружок, он кричит: «Нашел ключи!» Тогда все играющие меняются местами, оставшийся без места становится водящим. **III часть**. Ходьба в колонне по одному.	2-3 мин. 6 раз 6-8 раз 6 раз 6-8 раз 5-6 раз 3-4 раза 2 раза 2 раза 2 раза 3-4 раза	ОВД Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами: ходьба приставными шагами, два шага, на третий перешагивание через набивной мяч, руки на поясе или свободно балансируют. Страховка воспитателем обязательна (для этого скамейки ставят рядом). При выполнении упражнений с мячом дети строятся в две шеренги; расстояние между шеренгами 3 м. В руках у детей одной шеренги по мячу (малый или средний диаметр). По сигналу воспитателя первая группа бросает мяч в середину между шеренгами одной рукой, а вторая группа ловит мячи после отскока от пола двумя руками. Прыжки на двух ногах выполняются двумя колоннами. Задание: перепрыгивать через шнуры (6—8 шт.; расстояние между шнурами 50 см), на двух ногах с энергичным отталкиванием от пола, используя взмах рук, без паузы. Повторить 2 раза.

Февраль 1 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.	**I часть.** «Быстро по местам». По кругу ставят санки (на один меньше количества играющих). Дети выполняют ходьбу между санками «змейкой», затем бег в умеренном темпе, а на сигнал «По местам!» быстро садятся на любые санки. Кто не успел сесть, тот проиграл. Игровое задание повторяется. **II часть.** ***Игровые упражнения*** **1.«Точная подача»**. Дети распределяются на пары; у каждого ребенка по клюшке и одна шайба на пару. Один игрок становится на расстоянии 1,5 м от ворот, а другой — в 2 м. от первого. Задача второго игрока — бросить шайбу первому, а тот должен отбить ее в ворота. Через некоторое время дети меняются местами. **2.«Попрыгунчики».** Санки ставят по кругу, боком к ним стоят играющие. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах примерно треть круга, затем остановка и продолжение прыжков на двух ногах по кругу. Поворот кругом и повторение задания. **III часть. Подвижная игра «Два Мороза».**	4-5 раз 4-5 мин 4-5 мин 4-5 раз	ОВД Следить за техникой выполнения упражнения

Февраль 2 (1) неделя(зал)

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи. 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).	**1.часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную. **2 часть. ^ Общеразвивающие упражнения с палкой** 1.И. п. — основная стойка, палка на грудь, хватом сверху. 1— палка вверх; 2 — палка за голову, на плечи; 3 — палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз). 2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 —- палка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз). 3.И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присесть, палка вперед; 2 — исходное положение (6 раз). 4.И. п. — сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1 — палка вверх; 2 —наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз). 5.И. п. —лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2 —прогнуться, палка вверх-вперед; 3-4 — исходное положение (6 раз). 6.И. п. — основная стойка, палка на полу. Прыжки вокруг палки в обе стороны (2-3 раза). **Основные виды движений** **1, Прыжки** — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. **2.Переброска мячей друг другу**, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). **3.Лазанье пол дугу** (шнур) прямо и боком. Дети строятся в две шеренги; расстояние между шеренгами 3 м; исходная линия для каждой шеренги обозначается шнуром. При переброске мяча (баскетбольный вариант) описать мячом небольшую дугу к туловищу вниз, затем на грудь и, разгибая руки вперед от себя, послать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Ловить мяч кистями рук, образуя пальцами как бы половину шара, в который мяч и должен попасть. В момент ловли мяча стараться не прижимать его к груди. При бросках и ловле мяча важно занять правильное исходное положение — ноги слегка расставлены на ширине плеч, одна нога выставлена на полшага вперед, руки согнуты в локтях (по 8—10 бросков). Лазанье под шнур прямо и боком в группировке, стараясь не задевать за край шнура (шнур на высоте 50 см от пола) (подряд 3-4 раза), затем выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой. Выполняется шеренгами. **Подвижная игра «Не оставайся на земле».** **III часть**. Ходьба в колонне по одному.	2-3 мин 6 раз 6-8 раз 6 раз 6 раз 6 раз 2-3 раза 2-3 раза 8-10 раз 3-4 раза 3-4 раза	ОВД (1) Упражнения в прыжках проводятся двумя колоннами, с соблюдением дистанции между детьми. Задание: выполнить два прыжка на одной ноге, два — на другой, и так попеременно то на правой, то на левой ноге — прыжки с подскоком. От исходной черты дети по очереди выполняют упражнение до линии финиша (дистанция 8-10 метров). Линию финиша перепрыгнуть на двух ногах и пройти с внешней стороны в конец своей колонны. Повторить 2—3 раза.

Февраль 2(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	**I часть.** Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке, на сигнал «Фигуры!» остановиться и показать какую-либо «фигуру»: птичку, зайчика, спортсмена и др. Игра повторяется, затем переход на ходьбу колонной по одному. **II часть.** ***Игровые упражнения*** **1. «Гонки санок».** Дети делятся на две группы. На исходную линию в одну шеренгу ставят санки, и дети садятся на санки верхом, ноги на земле, руки произвольно. По сигналу «Марш!» дети передвигаются на санках до линии финиша, отталкиваясь двумя ногами от снега (дистанция 10-15 м). Воспитатель отмечает первых трех участников. Вторая группа детей занимает место на линии старта. Первая группа отдыхает (каждая группа выполняет задание 2 раза). **2. «Пас на клюшку»**. Дети становятся парами, в руках у каждого ребенка клюшка и одна шайба на пару. Ребенок несильным движением подает шайбу партнеру на клюшку, тот, поймав ее, тем же движением возвращает обратно. Шайбу следует не подбрасывать как мяч, а передавать скользящим движением друг другу. **III часть. Игра «Затейники».**	2-3 мин. 2 раза 4-5 мин 4-5 раз	ОВД Следить за техникой выполнения упражнения

Февраль 3(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи. Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	**I часть.** Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) — две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три. **II часть.** ***Общеразвивающие упражнения*** 1. И. п. — основная стойка, руки за голову. I — руки в стороны; 2 —исходное положение (6—8 раз). 2. И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью, согнуты в локтях. 1 —поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз). 3. И. п. —сидя, руки в упоре сзади, колени согнуты. Поднять прямую правую (левую) ногу, носок оттянут (6-8 раз). 4. И. п. —лежа на спине, руки прямые за голову. 1—2 — поворот на живот; 3—4 — вернуться в исходное положение (3—4 раза в каждую сторону). 5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — поднимаясь на носки, руки за голову; 3 — опуститься на всю стопу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз). 6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. I — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполняется на счет «1—8» (3 раза). ***Основные виды движений*** 1. **Лазанье на гимнастическую стенку**, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. 2. **Равновесие — ходьба парами** по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. В конце скамейки опустить руки и сойти, не прыгая (2 раза). 3. **«Попади в круг».** Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м от детей. Построение в шеренгу и выполнение метания (перед каждым ребенком на полу лежат 3 мешочка). **Подвижная игра «Не попадись»** (с прыжками). **III часть**. Ходьба в колонне по одному.	2-3 мин 6-8 раз 6 раз 6-8 раз 3-4 раза 6-8 раз 3 раза 2 раза 2 раза 2 раза 3-4 раза 1-2 мин	ОВД(1) Основное внимание уделяется хвату рук за рейку: большой палец вниз, остальные — сверху. Одна группа выполняет лазанье на гимнастическую стенку, другая — занимается с мячами (бросание мяча о стенку и ловля после отскока о пол; дети стоят на расстоянии 2 м от стенки). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.

Февраль 3(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	**I часть**. «Снежинки». Дети образуют круг. Ходьба по кругу; на сигнал воспитателя «Ветер!» дети-снежинки ускоряют шаг и переходят на бег в умеренном темпе. На сигнал «Ветер стих!» постепенно замедляют движение и останавливаются. **II часть.** **1. «Гонка санок».** Дети распределяются на две группы. Ребята первой группы ставят санки на исходную линию и ложатся на живот. По сигналу педагога «Марш!» дети передвигаются до линии финиша, отталкиваясь от снега энергичными движениями рук (дистанция 5-6 м). Воспитатель отмечает самых быстрых и ловких ребят. К выполнению задания приступает вторая группа. Эстафета проводится 2 раза. **2.«Загони шайбу».** На площадке чертится круг (диаметр 3 м). Дети распределяются на две команды. Одна команда находится в центре круга и охраняет его от попадания шайбы. Игроки второй команды, передавая шайбу друг другу, стараются в удобный момент попасть в круг. Если это удается, дети меняются местами. **III часть. Игра «Карусель».**	4-5 мин. 2 раза 5-6 мин.	Следить за техникой выполнения упражнения

Февраль 4 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	**I часть**. Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врас¬сыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании). **II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)** 1.И. п. — основная стойка, мяч внизу. I — мяч на грудь, согнув локти; 2 — мяч вверх, поднимаясь на носки, руки прямые; 3 — мяч на грудь; 4 — исходное положение (6—7 раз). 2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. I — мяч вверх; 2 —наклон вперед, коснуться правого (левого носка); 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз). 3.И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой в обеих руках. 1—4 — поворот туловища вправо (влево), перебирая мяч руками и прокатывая его вокруг туловища (3 раза в каждую сторону). 4.И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1 —2 — присед, мяч вперед; 3—4 —вернуться в исходное положение (6—8 раз). 5.И.п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1—2 — наклон вправо (влево) медленным движением; 3—4 — исходное положение. 6.И. п. — основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево (3—4 раза). **Основные виды движений** 1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. 3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. Вдоль стен по двум сторонам зала лежат предметы (5-6 набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колоннами. . **Подвижная игра «Жмурки».** **III часть**. Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».	2-3 мин. 6-7 раз 6-8 раз 3 раза 6-8 раз 6-8 раз 3-4 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 3-4 раза 2 раза	ОВД Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Сохранять равновесие и ритмичность в ходьбе. Выполняется двумя колоннами. Страховка воспитателем обязательна

Февраль 4(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.	**I часть.** Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». Играющие строятся в 3-4 круга, в центре каждого круга кубик своего цвета. Дети должны запомнить цвет кубика. По сигналу педагога «Беги!» все разбегаются по площадке. На сигнал «Найди свой цвет!» встают в круг около своего кубика. Отмечается команда-победитель. **II часть.** ***Игровые упражнения*** **«Не попадись».** Из снежков выкладывается круг. Дети стоят по кругу, в центре двое водящих. Ребята прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих, а те стараются «заморозить» играющих. Когда будут осалены несколько ребят, игра останавливается, выбираются другие водящие из числа ни разу не пойманных. ^ **III часть. Игра «Белые медведи»** («Карусель», «Затейники»). **Содержание игры.** "Медведь" рычит: "Выхожу на ловлю!" - и устремляется ловить "медвежат". Сначала он ловит одного "медвежонка" (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных "медвежонка" берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. "Медведь" отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два "медвежонка" соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: "Медведь, на помощь!" "Медведь" подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят "медвежат". Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все "медвежата". Последний пойманный становится "белым медведем". **(БЕГ)**	4-5 мин. 4-5 раза 5-6 мин.	Следить за техникой выполнения упражнения

Задачи на Март (подготовительная. гр.)

1.Образовательные:

1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, беге врассыпную;

1.2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием;

1.3. Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.

1.4. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель

1.5. Повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.

1.6. Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку

2. Развивающие:

2.1. Ловкость, быстроту, силу.

2.2. При выполнении упражнений на равновесие развивать координацию движений

2.3. Развивать глазомер

3. Воспитательные:

3.1. Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр и игр малой подвижности.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАРТ						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками ходьба и бег врассыпную Игровое упражнение «Бегуны».	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Эстафета с мячом Игровые упражнения 1. Игра «Лягушки в болоте» 2.«Мяч о стенку».	Подвижная игра «Ключи». Игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную. Игра с бегом «Мы — веселые ребята»	Общеразвивающие упражнения с флажками	1.Прыжки 2.Перебрасывание мяча через сетку 3.Ползание под шнур Игра с бегом «Мы — веселые ребята».	Подвижная игра «Затейники». Игра «Охотники и утки»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Тихо — громко»
3 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках ходьба и бег врассыпную. Игра с бегом «Кто скорее до мяча»	Общеразвивающие упражнения с палкой	1.Метание мешочков 2.Ползание 3.Равновесие 1.«Пас ногой» 2.«Ловкие зайчата»	Подвижная игра «Волк во рву». Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному Игра «Эхо».
4 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога. Игровое упражнение «Салки — перебежки».	Общеразвивающие упражнения	1.Лазанье на гимнастическую стенку 2.Равновесие 3.Прыжки на правой и левой ноге «Передача мяча в колонне»	Подвижная игра «Совушка». Игра «Удочка»	Игра малой подвижности по выбору детей. Игра «Горелки».

Утренняя гимнастика на март подготовительная гр.

Март.

Первая половина марта (со скакалкой)

1. Ходьба и бег в чередовании, врассыпную, «змейкой». Перестроение в 3 колонны.
2. И.п.: ноги вместе, скакалка, сложенная вдвое, в руках. 1-2 – скакалку вверх – вдох. 3-4 – скакалку за плечи, присесть неглубоко на всей ступне, сгруппироваться, голову вниз, соединить концы скакалки – выдох. Повторить 10 раз.
3. И.п.: ноги слегка расставить, сложенная вдвое скакалка на шее, руки согнуты. 1-2 – наклон вправо, опуская правую руку. 3-4 – и.п. То же, наклон влево. Повторить по 5 раз.
4. И.п.: ноги врозь, правая нога впереди на скакалке, натянутой в руках (оставшиеся концы навернуть на ладони). 4-7 раз правую прямую ногу с оттянутым носком вверх-вниз, придерживая скакалкой, спина прямо – пауза, сменить ногу. То же, левой. Повторить 3-4 раза.
5. И.п.: стоя на скакалке, ноги на ширине плеч, скакалка в руках. 1-2 – наклон вперед, руки назад, натягивая скакалку, голова прямо. 3-4 – и.п. Повторить 8 раз.
6. И.п.: о.с. стоять на скакалке, концы ее в опущенных руках, скакалка под носками. 1-2 – приседать на носках, разводя колени, спину прямо, скакалку натянуть в стороны. 3-4 – и.п. Повторить 10 раз.
7. И.п.: то же, скакалка, сложенная вдвое, в руках. 1 – скакалку вверх. 2 – скрестный поворот на 180. 3-4 – и.п. То же, поворот влево. Повторить по 5 раз.
8. И.п.: о.с. скакалка сзади, держать за концы. Прыжки на месте через вращающуюся скакалку поочередно на правой и левой ноге. Повторить 2 раза по 30 прыжков, чередуя с ходьбой.
9. Дыхательная гимнастика

Вторая половина марта (без предметов)

1. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения. Ходьба и бег «змейкой».
2. **«МЫ СИЛЬНЫЕ».** И.п.: о.с. руки к плечам, кисти сжаты в кулак. 1-2 – с силой руки вверх, разжимая кулаки, подъем на носки. 3-4 – и.п. Повторить 10 раз.
3. И.п.: стоя на коленях. 1-2 – правую руку в сторону-вверх, поворачивая вправо (влево) туловище и голову. 3-4 – и.п. Повторить 6 раз.
4. И.п.: о.с. руки за спину. 1 – присесть на носках с прямой спиной, разводя колени, руки вперед. 2 – упор руками, ноги выпрямить, голову опустить. 3 – присесть, руки вперед. 4 – и.п. Повторить 6-10 раз.
5. **«ЗМЕЯ».** И.п.: лежа на спине, руки в стороны, ноги сомкнуть, поднять вверх. Размахивая ногами, продвигаться вперед, руки и спину от пола не отрывать. Повторить 6 раз.
6. **«СЕСТЬ И ВСТАТЬ».** И.п.: стоя на коленях. 1-2 – сесть на пол справа (слева), не помогая руками. 3-4 – и.п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 6 раз.
7. И.п.: о.с. руки на пояс. 1-2 – плавно правую (левую) руку в сторону, одновременно правую (левую) ногу вперед на носок. Спину держать прямо, голову не опускать. Повторить 6-8 раз.
8. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-2 – наклон вправо, правую руку согнуть за спину, левую за голову. То же, влево, сменив положение рук. Повторить по 5-6 раз.
9. **«НОГИ ВРОЗЬ И СКРЕСТНО».** И.п.: ноги скрестно, руки на пояс. 20 подпрыгиваний на месте, меняя положение ног. Повторить 3-4 раза, чередуя с ходьбой.
10. **«РУКИ В СТОРОНЫ».** И.п.: о.с. 1-2 – руки в стороны, прогнуться. 3-4 – и.п., сказать «в-н-и-з». повторить 4-6 раз.

Март 1(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	**I часть**. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — кубики; расстояние между предметами 40 см); главное — сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег врассыпную. **II часть.** ***Общеразвивающие упражнения с малым мячом*** 1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — переложить мяч в правую руку за спиной; 3 — руки вперед; 4 — исходное положение, мяч в правой руке (6-8 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед; 2—3 — прокатить мяч вокруг левой ноги; 4 — выпрямиться, вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же вокруг правой ноги (6 раз). 3. И.п. —стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—2 — наклониться вправо и прокатить мяч как можно дальше от себя; 3—4 — исходное положение. То же влево (3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — лежа на спине, руки за голову, мяч в правой руке. 1 — поднять левую ногу вперед-вверх, коснуться мячом левого носка; 2 — исходное положение, мяч в левой руке. То же к правой ноге {8 раз). 5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах кругом с поворотом в правую и левую сторону попеременно (2—3 раза *в* каждую сторону). ***Основные виды движений*** 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. Страховка воспитателем обязательна. Одна группа детей выполняет упражнение в равновесии, вторая — упражнения с малым мячом (бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками); дети находятся в поле зрения педагога. Через некоторое время дети меняются заданиями. 2. Прыжки. Выполняется шеренгами. На исходную линию выхолит первая группа детей. Задание: передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м). Поворот кругом — и сделать 2—3 шага назад от линии финиша (2 раза). 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». **Подвижная игра «Ключи».** **III часть.** Ходьба в колонне по одному.	2-3 мин. 6-8 раз 6 раз 3 раза 8 раз 2-3 раза 2-3 раза 2 раза 2-3 раза 1-мин	ОВД 3 Играюшие становятся в несколько шеренг. У игрока, стоящего первым в шеренге, мяч большого диаметра. По сигналу педагога игрок ударяет мячом о пол (землю), ловит его двумя руками, передает следующему игроку и так далее. Игрок, стоящий в шеренге последним, также ударяет мячом о пол и передает его направо. Когда мяч снова окажется у первого игрока, он поднимает его над головой и произносит: «Готово!» Определяется команда-победитель.

Март 1(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	**I часть. «Бегуны»**. Дети становятся на линии старта в шеренгу. По команде «Марш» бег на скорость (дистанция 10 м) (расстояние между детьми не менее двух шагов), повернуться кругом и от линии финиша повторить задание. Педагог определяет двух победителей. Повторить 3-4 раза, с обязательной паузой между забегами. **II часть. Игровые упражнения** 1. Игра **«Лягушки в болоте».** На одной стороне зала (за чертой) находится водящий-журавль. В середине зала — болото (круг, выложенный из шнура). Вокруг сидят дети-лягушки и произносят: Вот с насиженной гнилушки В воду шлепнулись лягушки. Ква-ке-ке. ква-ке-ке, Будет дождик на реке. С окончанием слов лягушки прыгают в болото. Журавль ловит лягушек, не успевших прыгнуть. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. Когда журавль поймает несколько лягушек, выбирают другого журавля, из числа тех, кто ни разу не был пойман. Игра возобновляется. **2.«Мяч о стенку».** **Игра «Совушка».** **III часть. Игра малой подвижности.**	3-4 раза 3-4 раза 2-3 раза 2-3 раза 2 раза	И.У. 2 Дети становятся в 3—4 колонны перед стенкой (щитом). У игрока, стоящего первым в колонне, мяч малого диаметра. Игрок бросает мяч о стенку, затем уходит в конец своей колонны. Второй игрок должен поймать мяч после отскока о пол и бросить его о стенку. И так далее. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча выполнившая задание. Повторить 2—3 раза.

Март 2 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	**I часть**. Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную. **II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками** 1.И. п. —основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2-флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз). 2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. I — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз). 3.И. п. — основная стойка, флажки вниз. 1 — флажки в стороны; 2 —присесть, флажки вперед; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз). 4.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. I — флажки в стороны; 2 — наклон вперед, скрестить флажки; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз). 5.И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1— мах флажками вперед; 2 — мах флажками назад; 3 — мах флажками вперед; 4 — исходное положение (6-7 раз). 6.И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком в исходное положение. Насчет «1—8», затем небольшая пауза и повторить 2 раза. **Основные виды движений** **1.Прыжки** через короткую скакалку, продвигаясь вперед. **2.Перебрасывание мяча через сетку** (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли). **3.Ползание под шнур**, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и продвигаясь до обозначенной линии; прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Выполняется шеренгами, дети располагаются так, чтобы не мешать друг другу во избежание травм. Педагог ставит две стойки и натягивает сетку или шнур на высоте 40 см от пола. Дети шеренгами выполняют задание: хорошо сгруппироваться и пройти под шнуром, не касаясь руками пола и не задевая шнур прямо и боком несколько раз подряд. **Подвижная игра «Затейники». (**См. сборник п.и. Степаненкова) **III часть.** Ходьба в колонне по одному.	2-3 мин. 6 раз 6 раз 8 раз 6-8 раз 6-7 раз 2 раза 2-3 раза 2-3 мин 2-3 мин 2-3 раза 1 мин	ОВД 2 Дети становятся в две шеренги одна напротив другой; между ними шнур (шнур натянут на высоте поднятой вверх руки ребенка). Расстояние до шнура 2 м. У одной группы детей мячи (средний или малый диаметр). По сигналу педагога дети перебрасывают мячи через шнур, вторая группа ловит их после отскока.

Март 2(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	**I часть.** Игра с бегом **«Мы — веселые ребята»**. Дети стоят за чертой на одной стороне площадки (зала). В процессе игры им надо добежать до длинной черты (дистанция 10—15 м). В центре площадки находятся двое водящих. Дети 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 водящие догоняют их. Тот, кого водящий осалил, отходит в сторону. Как только дети пересекут финишную черту, подсчитывается количество проигравших. Игра повторяется с другими водящими. **II часть.** Игра **«Охотники и утки».** Дети делятся на две равные команды — охотники и утки. Утки становятся в середину большого круга. Охотники бросают мяч (большой диаметр), стараясь осалить им уток. Утка, которой коснулся мяч, выбывает из игры. Когда большинство (примерно треть) уток будет осалено, команды меняются ролями. **III часть.** Игра **«Тихо — громко»**. С помощью считалки выбирается водящий, он становится в центр круга и закрывает глаза. Воспитатель дает одному из играющих какой-либо предмет, который можно спрятать (шнурок, ленточка). Все дети кроме водящего знают, у кого предмет. Когда водящий приближается к этому ребенку, дети начинают громко хлопать в ладоши, когда отдаляется — хлопки становятся тише. Игра продолжается до тех пор, пока водящий не найдет предмет. Если ему долго это не удается, то выбирается другой водящий.	3-4 раза 3-4 раза 2-3 раза	

Март 3(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	**I часть**. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную. **II часть. Общеразвивающие упражнения с палкой** 1.И. п. — основная стойка, скакалка внизу хватом сверху. 1 — выпад правой ногой вперед, палку вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз). 2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (8 раз). 3.И. п. — сидя, ноги врозь, палка в согнутых руках. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться палкой носков ног; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (8 раз). 4.И. п. — лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1-2—прогнуться, палка вперед-вверх; 3—4 — исходное положение (6-7 раз). 5.И. п. — лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1—2 —поднять вверх правую (левую) ногу, коснуться носка ноги; 3—4 — исходное положение (8 раз). 6.И. п. — основная стойка. 1 — прыжком ноги врозь, палка вверх; 2 — прыжком в исходное положение. На счет «! — 8»; повторить 3 раза. **Основные движения** **1.Метание мешочков** в горизонтальную цель. **2.Ползание** в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»), **3.Равновесие** — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс). Для выполнения упражнения в ползании дети становятся в шеренгу (первая группа) и по сигналу воспитателя передвигаются на четвереньках на ладонях и коленях в прямом направлении до обозначенной черты (дистанция 6-8 м), затем встают, выпрямляются и хлопают в ладоши над головой. Воспитатель определяет первых двух участников. Задание выполняется в обратном направлении. Вторая группа приступает к заданию, а первая — отдыхает, наблюдая (сидя на полу, в шеренге). Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или на пояс). Главное — не уронить мешочек, сохранять устойчивое равновесие и осанку. Упражнение выполняется двумя колоннами. Страховка воспитателем обязательна. **Подвижная игра «Волк во рву».** **III часть.** Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз.	2-3 мин 6 раз 8 раз 8раз 6-7 раз 8 раз 3 раза По 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 1 мин.	Упражнение в метании выполняется группами. Первая группа встает на исходную линию и кладет мешочки у носков ног. На расстоянии 3 м от детей лежат обручи (лиаметр 50 см). При метании правой рукой левую ногу поставить чуть вперед, а правую — назад и согнутой рукой, с энергичным замахом постараться попасть в цель — обруч. При метании левой рукой — правая нога вперед, левая — назад параллельно. Метание мешочков выполняется по команде. Дети метают правой и левой рукой попеременно.

Март 3 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	**I часть.** «Кто скорее до мяча». Дети становятся в две шеренги. Задание: как можно быстрее добежать до предмета, взять его в руки и поднять над головой (дистанция 10 м). По команде воспитателя «Марш!» упражнение выполняет первая шеренга. Педагог отмечает первых трех участников. Затем вторая группа выполняет задание, педагог отмечает победителей. Задание выполняется каждой командой 3 раза, поочередно. **II часть.** ***Игровые упражнения*** **1.«Пас ногой».** Играющие встают в круги по 3—4 человека. В центре каждого круга водящий, перед ним лежит мяч большого диаметра. Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (пас ногой); каждый ребенок, получив мяч, на несколько секунд задерживает его, принимая ногой, и снова посылает водящему. **2.«Ловкие зайчата».** **Подвижная игра «Горелки»**. Играющие строятся в две колонны, взявшись за руки парами. Впереди — водящий. Ребята хором произносят: Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо: Птички летят, Колокольчики звенят! Раз-два-три — беги! После слова «беги!» дети, стоящие в последней паре, опускают руки и бегут в начало колонны: один справа, другой слева от колонны. Водящий пытается поймать одного из ребят, прежде чем он успеет снова взяться за руки со своим партнером. Если водящему удается это сделать, он берется за руки с пойманным и они встают впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигательной активности можно разделить детей на две команды. **III часть.** Игра «Эхо».	2-3 мин 3-4 раза 3-4 раза	Педагог кладет на пол два шнура (длина 3 м) парал-лельно, расстояние между шнурами 2 м. На расстоянии 1 м от шнуров лежит обруч, в котором находится мяч. Задание: встать боком к шнуру и на двух ногах перепрыгивать через него справа и слева, и так ло конца шнура, затем подойти к обручу, встать в него и поднять мяч нал головой. Выполняется двумя колоннами, победитель определяется в каждой паре. Повторить 2—3 раза.

Март 4(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	**I часть**. Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога. **II часть. Общеразвивающие упражнения** 1.И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз). 2.И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1—2 — поворот туловища вправо, коснуться пятки левой ноги; 3—4 — исходное положение. То же с поворотом влево (по 3 раза). 3.И. п. —сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 —наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз). 4.И. п. — лежа на спине, руки прямые за головой. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх, коснуться носка; 2 — вернуться в исходное положение (6 раз). 5.И. п. — основная стойка, руки за голову. 1 — поднимаясь на носки, руки вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 6.И. п. — основная стойка, прыжки с поворотом на 180° (6 прыжков). После паузы повторить 3 раза. **Основные движения** **1.Лазанье на гимнастическую стенку** (2—3 раза). **2.Равновесие** — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову (2-3 раза). **3.Прыжки на правой и левой ноге** между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см). Упражнение на равновесие выполняется двумя колоннами. Задание: пройти по прямой, перешагивая через предметы; голову и спину держать прямо. Упражнения в прыжках выполняется двумя колоннами. Главное — не задевать предметы, соблюдать дистанцию в колонне. **Подвижная игра «Совушка».** **III часть**. Игра малой подвижности по выбору детей.	2-3 мин 8 раз По 3 раза 6раз 6 раз 5-7 раз 3раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 3-4 раза	ОВД 1 Одна группа детей выполняет упражнения в лазанье по гимнастической стенке: лазанье до четвертой рейки, переход на другой пролет и спуск. Главное — правильный хват руками за рейки. Страховка воспитателем обязательна. В это время вторая группа занимается с мячом: переброска мячей в парах (способ произвольный). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.

Март 4(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	**I часть**. Игровое упражнение «Салки — перебежки». Дети строятся в две шеренги; расстояние между шеренгами 1,5—2 м. По сигналу воспитателя лети первой шеренги от исходной черты начинают бег в ускоренном темпе, а ребята второй шеренги стараются их догнать и осалить, прежде чем те пересекут линию финиша. Подсчитывают количество проигравших (осаленных). Повторение упражнения происходит от линии финиша — вторая группа детей по сигналу воспитателя приступает к заданию. Повторить 2-3 раза. **II часть. Игровые упражнения** 1. «Передача мяча в колонне». Дети строятся в 3—4 колонны; расстояние между играющими один шаг. У стоящего в колонне первым — мяч (большой диаметр). По сигналу педагога дети начинают передавать мяч назад двумя руками над головой (стойка ноги на ширине плеч). Последний в колонне игрок получает мяч, бежит в начало колонны и так же передает мяч. Задание выполняется до тех пор, пока первым в колонне не окажется игрок, стоявший первым перед началом игры. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча справившаяся с заданием. **Игра «Удочка»** (с прыжками). **III часть. Игра «Горелки».**	2-3 раза 5-6 мин. 3-4 раза 2-3 раза	

Задачи на Апрель (подготовительная. гр.)

1.Образовательные:

1.1. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, Повторить бег на скорость
1.2. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два)
1.3. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе с дополнительным заданием;
1.4. Повторить задание в прыжках, с мешочком, упражнять детей в прыжках в длину с разбега
1.5. Упражнять в метании мешочков на дальность
1.6. Повторить упражнения в ползании по повышенной опоре.
1.7. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, игровые упражнения с мячом

2. Развивающие:

2.1. Ловкость, быстроту, силу.
2.2. При выполнении упражнений на равновесие развивать координацию движений
2.3. Развивать глазомер

3. Воспитательные:

3.1. Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр и игр малой подвижности.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Апрель						
1 НЕДЕЛЯ	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Игра «Быстро возьми». Игровое задание «Быстро в шеренгу»	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	Равновесие Прыжки на двух ногах Переброска мячей в шеренгах 1. «Перешагни — не задень». 2. «С кочки на кочку»	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Охотники и утки».	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности «Великаны и гномы».
2 НЕДЕЛЯ	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег врассыпную. «Слушай сигнал».	Общеразвивающие упражнения с обручем.	**1.** Прыжки в длину с разбега. **2.** Броски мяча друг другу в парах. 3.Ползание на четвереньках 1.«Пас ногой». 2.«Пингвины».	Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Горелки	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки»	Общеразвивающие упражнения	1.Метание мешочков на дальность 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове 4.Прыжки на двух ногах 1. «Пройди — не задень». 2. «Кто дальше прыгнет». 3. «Пас ногой». 4. «Поймай мяч».	Подвижная игра «Затейники». Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко».	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.
4 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Игровое задание «По местам» Игровое задание «По местам»	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках	1.Бросание мяча в шеренгах. 2.Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие 1.Бросание мяча в шеренгах. 2.Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие	Подвижная игра «Салки с ленточкой». Подвижная игра «Салки с ленточкой».	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.

Утренняя гимнастика на апрель подготовительная гр.

АПРЕЛЬ

Первая половина апреля (с обручем)

1. Ходьба и бег с изменением направления, с ускорением и замедлением движений по сигналу. «Улитка» - ходьба в 2 круга во встречном направлении.
2. **«НА ПЯТКУ».** И.п.: о.с. обруч у плеч. 1-2 – обруч вверх, посмотреть на него, правую (левую) ногу в сторону на носок. 3-4 – и.п. Повторить 5 раз.
3. И.п.: сидя, ноги врозь пошире, обруч у плеч. 1-2 – поворот вправо (влево), обруч вверх. 3-4 – и.п. Повторить по 6 раз.
4. **«НОГИ В ОБРУЧ».** И.п.: лежа на спине, обруч на бедрах. 1-2 – поставить обруч вертикально, согнуть ноги, продеть в обруч, выпрямить. 3-4 – и.п. Повторить 4-6 раз.
5. И.п.: сидя в обруче, ноги упор, руки упор сзади. 1-2 – ноги прямые вперед, вернуться в и.п. 3-4 – то же, повернувшись на ягодицах вправо на 90. Так описать круг. То же, влево. Повторить 3-4 раза.
6. **«ДОСТАНЬ ОБРУЧ».** И.п.: лежа на спине, обруч за головой. 1-4 – ноги вверх, слегка развести в стороны, коснуться обруча. 5-8 – плавно вниз. Повторить 6-8 раз.
7. **«ВОКРУГ».** И.п.: стоя на коленях, обруч сбоку. Покатить обруч вокруг себя. Сменить направление. Повторить 5 раз. Для отдыха предлагать сесть на пятки.
8. **«ОБРУЧ ЗА СПИНУ».** И.п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1-2 – обруч вверх, посмотреть, потянуться. 3-4 – и.п. Повторить 4 раза.
9. И.п.: о.с. обруч на полу сбоку. Прыжки вокруг обруча спиной вперед (три круга). Сменить направление. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой.
10. Ходьба с выполнением заданий руками.

Вторая половина апреля (без предметов)

1. Ходьба и бег с перешагиванием через шнуры, врассыпную, бег со средней скоростью до 1,5 мин.
2. **«БОЛЬШИЕ КОЛЕСА».** И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Последовательное вращение прямых рук в лицевой плоскости вперед. То же, вращение рук назад. Спину держать прямо, голову не опускать. Повторить 4-5 раз по 6-8 движений.
3. **«НОЖНИЦЫ».** И.п.: сидя, ноги вперед, руки упор сзади. Разводить и сводить прямые ноги, носки оттянуты, вернуться в и.п., расслабиться. То же, ноги попеременно вверх-вниз (6-8 движений). Голову не опускать. Повторить 6-8 раз.
4. И.п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 – руки вверх, потянуться, посмотреть. 2 – наклон к правой (левой) ноге, скользя руками. 3 – руки вверх. 4 – и.п. Повторить 5 раз.
5. И.п.: стоя, ноги скрестно. 1-2 – сесть по-турецки. 3-4 и.п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 8 раз.
6. И.п.: о.с. 1-2 – поднимаясь на носки, плавно руки вверх, потянуться. 3-4 плавно руки вниз. Повторить 8 раз.
7. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1-2 – поворот вправо, руки вверх. 3-4 – и.п. То же влево. Повторить 5 раз.
8. **«ПОДСКОКИ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 20 подскоков на правой (левой) ноге, другая прямая вперед, носок тянуть. Повторить 3-4 раза, чередуя с ходьбой.
9. **«НАСОС».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-2 – наклон вправо (влево) , скользя правой (левой) рукой по бедрам, произнося «ш-ш-ш», правую (левую) руку к подмышке. 3-4 – и.п. Ноги не сдвигать и не сгибать. Повторить 4-6 раз.

Апрель 1 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	**I часть.** Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. Воспитатель говорит: «Быстро возьми!» Каждый ребенок должен быстро взять кубик. Тот, кто остался без кубика, считается про игравшим. Повторить 3—4 раза. **II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом** 1. И. п. — мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — согнуть руки в локтях и передать мяч за головой в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 —исходное положение. То же левой рукой (6 раз). 2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 —выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке; 4 — исходное положение (6 раз). 3. Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1 —*2* — прокатить мяч вправо, наклонив туловище вправо; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз). 4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки прямые, передать мяч в левую руку; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз). 5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на счет «1—8» (по 2 прыжка на одной ноге и 2 — на другой); после серии прыжков пауза и повторение упражнения. **Основные виды движений** 1. **Равновесие** — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2. **Прыжки на двух ногах** вдоль шнура, продвигаясь вперед. **3. Переброска мячей в шеренгах.** (3)Ребята становятся в две шеренги, расстояние между шеренгами *3* м. У ребят одной шеренги малые мячи. По сигналу воспитателя дети бросают мячи в середину свободного пространства между шеренгами энергичным движением и с определенным замахом от плеча (одной рукой). Вторая шеренга ловит мячи после отскока о пол двумя руками (по 10-12 раз). **Подвижная игра «Хитрая лиса».** **III часть**. Ходьба в колонне по одному	3-4 раза 6 раз 6 раз 6 раз 6-8 раз 2-3 раза 3-4 раза 3-4 раза 2-3 мин. 3-4 раза 1-2 мин	ОВД 1.Упражнение на равновесие выполняется двумя колоннами. Задание: пройти по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной, сохраняя равновесие, ритмичность в ходьбе, хорошую осанку (голову и спину держать прямо). 2.Вдоль зала кладут два шнура (длина 4—5 м, расстояние между шнурами 2—3 м). Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его то справа, то слева попеременно, и так до конца дистанции (2 раза).

Апрель 1 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	**I часть.** Игровое задание «Быстро в шеренгу». Играющие становятся в три шеренги по трем сторонам зала (площадки) лицом друг к другу. На сигнал педагога «Беги!» разбегаются, кружатся в разные стороны. На сигнал «Быстро в шеренгу!» каждый ребенок должен быстро найти свое место в шеренге. Повторить 3 раза. **II часть.** ^ **Игровые упражнения** **1. «Перешагни — не задень»**. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (6~8 мячей) на каждый шаг, руки за голову (или на пояс), Упражнение выполняется двумя колоннами в умеренном темпе. Главное — удерживать устойчивое равновесие и соблюдать дистанцию. **2. «С кочки на кочку».** Вдоль зала в две линии в шахматном порядке кладут 6-8 плоских обручей (или выкладывают круги из коротких шнуров, веревок). Играющие становятся в две колонны. По сигналу педагога стоящие первыми начинают прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы — «с кочки на кочку». Дети прыгают поточным способом, соблюдая дистанцию. Игровое задание повторяется. **Подвижная игра «Охотники и утки».** **Ш часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».**	По 3 раза 3-4 раза 3-4 раза 3-4 раза 1-2 раза	Следить за техникой выполнения игрового упражнения

Апрель 2(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу	**I часть**. Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!*; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. **II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.** 1. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. I — мах обручем вперед; 2 — мах обручем назад; 3 — мах обручем вперед с передачей обруча в левую руку. То же левой рукой (6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз хватом с боков. 1 —обруч вверх, руки прямые; 2 — наклон туловища вправо (влево), обруч вправо; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз). 3. И. п. — основная стойка, обруч в обеих руках вниз. 1-2 — приседая, колени развести, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (5—6 раз). 4. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1 —обруч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться обручем пола между носками ног; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз). 5. И. п. — основная стойка в обруче. На счет «1 —7» прыжки на двух ногах в обруче, на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторение прыжков (2-3 раза). **Основные виды движений** **3. Прыжки в длину с разбега.** **4. Броски мяча друг другу в парах.** **3. Ползание на четвереньках** — «Кто быстрее до кубика». (3). Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении «Кто быстрее до кубика». По сигналу педагога первая шеренга ползет от линии старта (черта, шнур) до кубиков. (На финишной черте находятся кубики по количеству играющих.) Достигнув финиша, ребенок берет кубик и поднимает его над головой. **Подвижная игра «Мышеловка».** **III часть**. Ходьба в колонне по одному.	2-3 мин. 6 раз 6 раз 5-6 раз 6 раз 2-3 раза 4-5 раз 2-3 мин. 3-4 раза 3-4 раза 2-3 мин	ОВД (1). Прыжки в длину с разбега (3-4 шага), энергично отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе полусогнутые ноги. Упражнение выполняется поточным способом небольшими группами. (2). Одна группа выполняет прыжки в длину с разбега, вторая группа разбивается на пары и занимается переброской мяча. Способ передачи мяча произвольный. По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.

Апрель 2(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	1. **часть.** «Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» повернуть в другую сторону и продолжить ходьбу (поворот выполняется без остановки); бег врассыпную, на сигнал «Стоп»! остановиться. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. 2. **часть**. **Игровые упражнения** **1.«Пас ногой».** Играющие распределяются на пары и встают на расстоянии 2 м друг от друга. У одного ребенка в паре мяч. Ударом ноги (правой или левой) он посылает мяч партнеру точно в ноги. Тот движением ноги останавливает мяч и посылает его обратно. Мяч посылать только в ноги (во избежание травм). **2.«Пингвины».** Играющие становятся в 4 колонны, у каждого ребенка мешочек с песком. По сигналу первый в колонне «пингвин» прыгает на двух ногах, зажав мешочек между колен, до линии финиша, обозначенной шнуром. Педагог определяет победителя. На следующий сигнал вторые в колонне выполняют задание и так далее, пока все играющие не окажутся на противоположной стороне в колоннах. Игровое упражнение повторяется. Победитель определяется в каждой четверке. По количеству победителей в каждой колонне определяется команда-победитель. **Подвижная игра «Горелки».** **III часть.** Ходьба в колонне по одному.	2-3 мин 3-4 мин 2-3 раза 3-4 раза 1-2 мин.	Следить за техникой выполнения игрового упражнения

Апрель 3 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей 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 педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную. **II часть. Общеразвивающие упражнения** 1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, руки за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, к правой (левой) ноге; 3 — выпрямиться; 4 —исходное положение (5 раз). 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую —вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. 4. И. п. — основная стойка, руки на пояс, 1—2 — присед, колени развести в стороны, удерживая равновесие; 3—4 — исходное положение (5 раз). 5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжком ноги врозь, руки в стороны; прыжком в исходное положение. Выполняется на счет «1-8». Повторить 3-4 раза, с небольшой паузой между сериями прыжков. **Основные виды движений** **1. Метание мешочков на дальность** — «Кто дальше бросит». **2. Ползание по гимнастической скамейке** на четвереньках с мешочком на спине. **3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове**, перешагивая через предметы. **4. Прыжки на двух ногах**, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»). (3). Вдоль зала в две линии кладут набивные мячи (кубики) на расстоянии двух шагов ребенка меджу мячами (расстояние между линиями 2—2,5 м). Дети двумя колоннами лицом друг к другу выполняют ходьбу приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс — два приставных шага, подняв согнутую ногу, перешагнуть через предмет и приставить вторую ногу, и так до конца дистанции. Главное — сохранять устойчивое равновесие и не уронить мешочек. (4). Задание в прыжках выполняется двумя шеренгами. На исходную линию выходит первая группа. Задание: прыжки ноги врозь, ноги вместе и так далее, продвигаясь вперед до линии, на которой стоит кубик (дистанция 6—8 м). Тот, кто быстрее выполнит задание и поднимет кубик над головой, считается победителем. **Подвижная игра «Затейники».** **III часть**. Ходьба в колонне по одному.	2-3 мин. 6-8 раз 5 раз 6-7 раз 5 раз 3-4 раза 4-5 раз 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 раза	ОВД (1).Дети строятся в шеренги. На полу перед каждым ребенком лежит 3—4 мешочка. Задание: метнуть мешочек как можно дальше способом от плеча, занять правильное исходное положение — одна нога чуть впереди другой; используя энергичный замах. Ориентиром могут быть кубики (кегли), поставленные на разном расстоянии от детей. После выполнения задания дети собирают мешочки, воспитатель отмечает отличившихся и приглашает следующую группу. (2). Ползание по скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и колени, с мешочком на спине выполняется двумя колоннами. Каждый следующий в колонне ребенок кладет предыдущему мешочек на спину. В умеренном темпе. Главное — смотреть вперед и не уронить мешочек.

Апрель 3(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	**I часть.** Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки». На исходную линию становится первая группа детей в одну шеренгу. Задание: быстро добежать до линии финиша (дистанция 10—15 м). Определяется победитель, и приглашается вторая группа детей. Повторить 2-3 раза. **II часть. Игровые упражнения** **1. «Пройди — не задень».** Вдоль зала (площадки) по двум сторонам ставят кегли (или кубики, набивные мячи); (6—8 шт.; расстояние между предметами 30 см). Дети строятся в колонну по одному и по сигналу педагога выполняют по одной стороне зала ходьбу между кеглями в среднем темпе на носочках, руки на пояс (или за голову), сохраняя хорошую осанку (голову и спину держать прямо); по второй стороне бег «змейкой» между кеглями. Повторить 2—3 раза. **2. «Кто дальше прыгнет»**. Желательно проводить упражнение в прыжках в длину с разбега на площадке. Перед прыжком выполнить энергичный разбег с ускорением, затем отталкивание в определенном месте с таким расчетом, чтобы толчок пришелся на ту ногу, которой ребенку удобнее оттолкнуться для выполнения прыжка. В полете обе ноги сгибать в коленях и подтягивать к груди; приземляться на обе ноги, вынося руки вперед. Разбег проводится по дорожке (земляной), а приземление — в яму с песком. **3. «Пас ногой».** Дети распределяются на пары и пасуют друг другу мяч, отбивая его поочередно правой и левой ногой (расстояние 1,5—2 м). **4. «Поймай мяч»**. Играющие распределяются на тройки. Двое ребят становятся на расстоянии 2 м друг от друга, в руках у одного из них мяч (большой диаметр); между ними находится третий игрок. Дети перебрасывают мяч друг другу, а игрок, который находится между ними, старается коснуться мяча. Если ему это удается, он меняется местами с тем игроком, от которого направлялся мяч. **Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко».** **III часть**. Ходьба в колонне по одному.	2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 мин. 2-3 мин. 2-3 раза 1-2 мин.	Следить за техникой выполнения игрового упражнения

Апрель 4(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	**I часть**. Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3—4 команды (по 5—6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу. Педагог отмечает команду, которая быстро и правильно справилась с заданием. Игра повторяется 2—3 раза. **II часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках** 1. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5—6 раз). 2. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), коснуться пальцами пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз). 3. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — поворот, руки за голову; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение (6 раз). 4. И. п. — стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 — шаг на скамейку правой ногой; 2 — шаг на скамейку левой ногой; 3 — шаг со скамейки правой ногой; 4 — шаг со скамейки левой ногой. Поворот кругом и повторение задания (3-4 раза). 5. И. п. — стоя правым боком к скамейке, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки на счет «1—8»; поворот кругом и повторить прыжки (3-4 раза). **Основные виды движений** 3. Бросание мяча в шеренгах. 4. Прыжки в длину с разбега. 5. Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см). Главное — пройти, сохраняя равновесие, не уронив предмет. **Подвижная игра «Салки с ленточкой».** **III часть.** Ходьба в колонне по одному.	2-3 раза 5-6 раз 6 раз 6 раз 3-4 раза 3-4 раза 10-12 раз 3-4 раза 2-3 раза 3-4 раза 1-2 мин.	ОВД (1). Построение в две шеренги (расстояние между детьми 3 м). В руках у одной группы играющих мячи (малый или средний диаметр). Задание: бросить мяч в середину свободного пространства между шеренгами одной рукой от плеча. Вторая группа ловит мяч после отскока двумя руками. Дети попеременно по сигналу педагога перебрасывают мяч друг другу (10-12 раз). (2). При проведении упражнений в прыжках дети делятся на две группы: одна группа прыгает, вторая — играет с мячом (игра с элементами футбола). Затем дети меняются заданиями.

Апрель 4 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	**I часть**. Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3—4 команды (по 5—6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу. Педагог отмечает команду, которая быстро и правильно справилась с заданием. Игра повторяется 2—3 раза. **II часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках** 1. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5—6 раз). 2. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), коснуться пальцами пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз). 3. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — поворот, руки за голову; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение (6 раз). 4. И. п. — стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 — шаг на скамейку правой ногой; 2 — шаг на скамейку левой ногой; 3 — шаг со скамейки правой ногой; 4 — шаг со скамейки левой ногой. Поворот кругом и повторение задания (3-4 раза). **5.** И. п. — стоя правым боком к скамейке, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки на счет «1—8»; поворот кругом и повторить прыжки (3-4 раза). **Основные виды движений** **3. Бросание мяча в шеренгах.** **4. Прыжки в длину с разбега.** 5. **Равновесие** — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см). Главное —пройти, сохраняя равновесие, не уронив предмет. **Подвижная игра «Салки с ленточкой».** **III часть.** Ходьба в колонне по одному.	2-3 раза 5-6 раз 6 раз 6 раз 3-4 раза 3-4 раза 10-12 раз 3-4 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 мин.	Построение в две шеренги (расстояние между детьми 3 м). В руках у одной группы играющих мячи (малый или средний диаметр). Задание: бросить мяч в середину свободного пространства между шеренгами одной рукой от плеча. Вторая группа ловит мяч после отскока двумя руками. Дети попеременно по сигналу педагога перебрасывают мяч друг другу (10-12 раз). При проведении упражнений в прыжках дети делятся на две группы: одна группа прыгает, вторая — играет с мячом (игра с элементами футбола). Затем дети меняются заданиями.

Задачи на МАЙ (подготовительная. гр.)

1.Образовательные:

1.1. Повторить упражнения в ходьбе и беге; со сменой темпа движения, в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; с выполнением заданий по сигналу

1.2. Упражнять в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в прыжках в длину с места;

1.3. Упражнять в бросании малого мяча о стенку

1.4. Упражнять детей в продолжительном беге,

1.5. Упражнять в прыжках через короткую скакалку;

1.6. Повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.

1.7. Повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку;

1.8. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре

2. Развивающие:

2.1. Развивать выносливость

2.2. При выполнении упражнений на равновесие развивать координацию движений

2.3. Развивать глазомер

2.4. Развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении

3. Воспитательные:

3.1. Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр, игр малой подвижности и при проведении ОРУ

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАЙ						
1 НЕДЕЛЯ	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. Упражнять детей в продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие 2.Прыжки с ноги на ногу 3.Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока 4. «Пас на ходу». 5. «Брось — поймай». 6. «Прыжки через короткую скакалку»	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Великаны и гномы». Игра по выбору детей.
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)	1.Прыжки в длину с места 2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3.Пролезание в обруч прямо и боком 4. «Ловкие прыгуны». 5. «Проведи мяч» 6. «Пас друг другу	Подвижная игра «Горелки». Игра «Мышеловка».	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения	1.Метание мешочков на дальность 2.Равновесие 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «Мяч водящему». «Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры с мячом.	Подвижная игра «Воробьи и кошка» Подвижная игра «Горелки».	Ходьба в колонне по одному Ходьба в колонне по одному.
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с палками	1.Лазанье по гимнастической 2.Равновесие 3.Прыжки на двух ногах между кеглями «Кто быстрее». «Пас ногой». «Кто выше прыгнет».	Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Игра малой подвижности по выбору детей.

Утренняя гимнастика на МАЙ подготовительная гр.

МАЙ

Первая половина мая (с мячом)

1. Повторить разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения.
2. И.п.: мяч зажат между ступнями. 1-2 – поднимаясь на носки, руки назад, прогнуться – вдох. 3-4 – и.п. – выдох. Повторить 6-8 раз.
3. И. п.: сидя, ноги скрестно, мяч на полу. 1-4 – катить мяч вокруг себя вправо (влево). Голову не опускать. Повторить 4 раза.
4. И.п.: то же, руки упор сзади, мяч зажат межд. 1-2 –

МАЙ 1 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	**I часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную. **II часть.** Общеразвивающие упражнения с обручем 1. И. п. — основная стойка, обруч вниз, хват руками с боков. 1 — обруч вверх; 2 — обруч вперед; 3 — обруч вверх; 4 — исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. — стойка, ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исход ,влево. Исходное положение (6 раз). 3. И. п. — основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2 —присед, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (6 раз). 4. И. п. —сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2 —наклон к правой (левой) ноге, потянуться; 3-4 — исходное положение(6-8 раз). 5. И. л. — основная стойка, обруч вниз. 1 — правую ногу назад на носок, обруч вверх: 2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз). **6.** 6. И. п. — стоя в обруче. Прыжки на двух ногах на счет «1-7», насчет «8» прыжок из обруча. После серии прыжков пауза и повторение прыжков. ***Основные движения*** 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая. 2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). 3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием. **Подвижная игра «Совушка».** **III часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».**	2-3 мин. 5-6 раз 6 раз 6 раз 6-8 раз 6 раз 5-6 раз 2-3 раз 2-3 раза 2-3 раза 3-4 раза 1-2 раза	ОВД Одна группа выполняет броски мяча о стену (расстояние до стенки 2 м) одной рукой и ловлю мяча после отскока с дополнительным заданием (хлопнуть в ладоши, присесть, повернуться кругом и т.д.). Вторая группа выполняет упражнение на равновесие. Главное — соблюдать ритмичность движения, сохранять устойчивое равновесие, удерживая мешочек на голове (руки произвольно). Выполняется колонной по одному. Страховка воспитателем обязательна. По сигналу педагога дети меняются заданиями. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед выполняются шеренгами (дистанция 5 м). Повторить 2-3 раза.

МАЙ 1 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	**I часть.** Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег. **II часть.** *Игровые упражнения* **«Пас на ходу»**. Играющие распределяются на пары и становятся на исходную линию. У одного ребенка в паре мяч (большой диаметр). По сигналу педагога дети шагом передвигаются на другую сторону площадки, перебрасывая мяч друг другу в ходьбе (дистанция 10 м). Побеждает пара, быстро и без потери мяча справившаяся с заданием. Повторить 2-3 раза. **«Брось — поймай»**. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о землю (пол) одной рукой и ловя мяч двумя руками. В зависимости от подготовленности детей используются малые мячи или среднего диаметра. Выполняется колонной по одному (небольшими подгруппами); второй группе дается несложное задание с мячом. Прыжки через короткую скакалку. Дети свободно располагаются по площадке, у каждого в руках короткая скакалка. Выполняют прыжки на месте, вращая скакалку вперед, затем прыжки с дополнительным подскоком, прыжки на правой и левой ноге. Мальчикам, которые не очень охотно прыгают через скакалку, можно предложить упражнения по передаче мяча ногами — с элементами футбола. **III часть.** Игра по выбору детей.	2мин. 2-3раза 2-3мин. 2-3мин. 3-4раза	Следить за техникой выполнения игрового упражнения

МАЙ 2 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	**I часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную. **II часть.** Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр) 1. И. п. — основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты в локтях. 1 — мяч вверх; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вверх; 4 — исходное положение (6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (8 раз). 3. И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1-2 — присесть, мяч вперед; 3—4 — исходное положение (6 раз). 4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч на грудь, руки согнуты. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вниз, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—7 раз). 5. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу перед ребенком. 1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), перебирая его руками (3 раза в каждую сторону). 6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо, затем влево. *Основные виды движений* 1.Прыжки в длину с места. 2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м). 3.Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3—4 раза). Подвижная игра «Горелки». **III часть.** Игра малой подвижности «Летает — не летает».	2-3мин. 6раз 8раз 6раз 6-7раз 6раз 5-6раз 2-3раза 2-3раза 2-3раза 3-4раза 1-2раза	Прыжки в длину с места выполняются небольшими группами. Главное — энергично отталкиваться и приземляться на обе ноги. Ведение мяча по прямой, отбивая его одной рукой (баскетбольный вариант) до обозначенной линии, затем взять мяч в руки и повернуться кругом. Повторение упражнения от линии финиша (3—4 раза). Упражнение в лазанье в обруч выполняется парами. Один ребенок держит обруч вертикально, а другой — несколько раз подряд пролезает в обруч прямо и боком. По сигналу педагога дети меняются местами.

МАЙ 2 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	**I часть**. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную. **II часть.** Игровые упражнения «Ловкие прыгуны». На площадке в две линии в шахматном порядке выкладывают обручи (по 6—8 шт.). Дети двумя колоннами выполняют прыжки в обручи на двух ногах — то вправо, то влево (без паузы) переступают условную черту и поворачиваются кругом. Упражнение повторяется в обратную сторону (3—4 раза). Педагог отмечает команду-победителя. «Проведи мяч». Педагог ставит кубики в две линии (4—5 шт.; расстояние между кубиками 1,5 м). Задание: провести мяч ногами, не отпуская его далеко от себя, проводя между кубиками. «Пас друг другу». Мальчики распределяются на пары и прокатывают мяч друг другу ногами, поочередно то правой, то левой ногой (расстояние между детьми 1,5—2 м). Девочки выполняют прыжки через короткую скакалку (способ по выбору детей). Игра «Мышеловка». **III часть.** Ходьба в колонне по одному.	2мин. 3-4раза 2-3мин. 2-3мин. 2-3мин. 1-2мин.	Следить за техникой выполнения игрового упражнения

МАЙ 3(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей 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 воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную. **II часть.** Общеразвивающие упражнения 1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки за голову, правую ногу назад на носок; 1 — исходное положение; 3—4 — то же левой ногой (6 раз). 2.И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — присед, руки за голову; 3 — подняться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз). 3.И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — поднять правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз). 4.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз). 5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной. На счет «1—8». Повторить 3—4 раза; после каждой серии прыжков небольшая пауза. *Основные движения* 1.Метание мешочков на дальность. 2.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза). **Подвижная игра «Воробьи и кошка».** На полу (на земле) чертится круг (или выкладывается из веревки), диаметр 4 м. Один ребенок — кошка, он находится в середине круга. Остальные дети — воробьи, становятся за чертой круга. По сигналу педагога воробьи начинают прыгать в круг и из круга (на двух ногах). Кошка неожиданно «просыпается» и старается поймать (осалить) воробьев. Тот, кто не успел прыгнуть из круга, считается пойманным; он делает шаг назад из круга. Когда кошка поймает 2-3 воробьев, выбирается другой водящий из числа непойманных. Игра повторяется. III часть. Ходьба в колонне по одному.	2-3мин. 6раз 6раз 6раз 6раз 3-4раза 2-3раза 2-3раза 2раза 3-4раза 1-2мин	Метание мешочков на дальность выполняется поочередно двумя шеренгами. Ориентирами могут служить предметы (кегли, кубики, флажки), поставленные на определенном расстоянии от исходной линии (на разном удалении от детей). Педагог отмечает самых ловких и умелых ребят. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке выполняется двумя колоннами в среднем и быстром темпе (скамейки стоят параллельно, расстояние между скамейками 1,5 м).

МАЙ 3(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей 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 стороне бег между кубиками (расстояние между кубиками 50 см) — в чередовании (2-3 раза). Ходьба и бег врассыпную. **II часть.** Игровые упражнения **«Мяч водящему».** Играющие образуют 3—4 круга, встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В центре каждого круга находится водящий , который поочередно бросает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. Как только все играющие выполнят упражнение, водящий поднимает мяч высоко над головой. Игра повторяется 2-3 раза со сменой водящих. **«Кто скорее до кегли»**. Играющие строятся в две колонны и встают на расстоянии одного шага друг от друга, По сигналу воспитателя дети по очереди прыгают от исходной черты на двух ногах через шнур, справа и слева от него, продвигаясь вперед, и так до конца (дистанция 3-4 м), обегая предмет и обходя колонну с внешней стороны, чтобы встать в ее конец. Следующий в колонне ребенок начинает прыжки после того, как первый пройдет треть дистанции. Повторить 2—3 раза. Индивидуальные игры с мячом. Подвижная игра «Горелки». **III часть.** Ходьба в колонне по одному.	2-3раза 2-3раза 2-3раза 2-3мин. 2-3мин. 1-2мин.	Следить за техникой выполнения игрового упражнения

МАЙ 4(1) неделя

НОД №66 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	**I часть.** Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег врассыпную. **II часть.** Общеразвивающие упражнения с палками 1.И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом на ширине плеч. 1 —палка вверх; 2 — палка вниз; 3 — полу присед, палка вверх; 4 — исходное положение (5 раз). 2.И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 — шаг правой ногой вправо, палка вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4— исходное положение. То же влево (6 раз). 3.И. п. — основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1 — палка вверх; 2 — присесть, палка вперед; 3 — встать, палка вверх; 4 — исходное положение (8 раз). 4.И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — исходное положение (8 раз). 5.И. п. — основная стойка, палка вертикально одним концом на полу, хват обеими руками. I — мах правой ногой вправо, носок оттянут; 2 —исходное положение. То же левой ногой (8 раз). 6.И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху на ширине плеч. Прыжком ноги врозь, палка вверх; прыжком ноги вместе, палка вниз. Выполняется на счет «1-8». Повторить 3-4 раза. *Основные виды движений* 1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. Хват за рейку двумя руками: все пальцы вместе сверху, большой палец вниз; ноги ставить на рейку серединой стопы. Задание выполняется небольшими группами. 2.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс). Выполняется двумя колоннами. Страховка воспитателем обязательна. 3.Прыжки на двух ногах между кеглями (5—6 шт.; расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии (руки произвольно). Подвижная игра «Охотники и утки». **III часть.** Игра малой подвижности «Летает — не летает».	2-3мин. 5раз 6раз 8раз 8раз 8раз 3-4раза 2-3раза 2-3раза 2-3раза 3-4раза 1-2раза	

МАЙ 4(2) неделя

НОД №67 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	**I часть.** «По местам». Дети строятся в три колонны. Воспитатель ставит перед каждой колонной цветной кубик. По сигналу все разбегаются. На сигнал «По местам!» быстро построиться, найдя свое место в колонне. **II часть.** Игровые упражнения **«Кто быстрее»**. Играющие строятся в три колонны, расстояние между детьми в колонне один шаг. В руках у игрока, стоящего первым в колонне, мяч большого диаметра. По сигналу педагога дети начинают передавать мяч друг другу двумя руками снизу между ног, наклоняясь вниз-вперед, не сходя с места. Как только мяч получит последний в колонне игрок, он обегает свою колонну и встает впереди. Побеждает команда, игроки которой быстро и без потерь мяча справились с заданием. **«Пас ногой».** Играющие распределяются на пары и передают мяч одной ногой друг другу (расстояние между детьми 2 м). **«Кто выше прыгнет»**. Девочки выполняют игровое упражнение со скакалкой — по два прыжка через короткую скакалку, третий прыжок как можно выше. Мальчики выполняют прыжки (по выбору детей). Подвижная игра «Не оставайся на земле». **III часть.** Игра малой подвижности по выбору детей.	2мин. 3-4раза 2-3мин. 2-3мин. 2-3мин. 1-2мин.	Следить за техникой выполнения игрового упражнения

Задачи на Сентябрь (средняя. гр.)

1. Образовательные:
   1.1. Учить сохранять устойчивое равновесие
   1.2. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному.
   1.3. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги
   1.4. Упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.
   1.5. Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы.
2. Развивающие:
   2.1. Развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других.
3. Воспитывающие:
   3.1. Воспитывать интерес к двигательным действиям.

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 минут
СЕНТЯБРЬ						
1 НЕДЕЛЯ	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 равнения (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 НЕДЕЛЯ	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 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .	Перестроение в круг. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную	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.
4 НЕДЕЛЯ	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 малыми обручами	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 1 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**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. **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 **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. **3 часть.** Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.	5-6р. 3р. 5-6р. 5р. 3 р. 3-4р 2-3 р.	Для того чтобы ходьба колонной по одному не переходила в ходьбу по кругу, 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)..

Сентябрь 1 (2) неделя

НОД №2 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**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. **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 **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. 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. Игра повторяется 2-3 раза. **3 часть.** Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.	5-6р. 3р. 5-6р. 5р. 3 р. 3-4р 2-3 р.	Для того чтобы ходьба колонной по одному не переходила в ходьбу по кругу, 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)..

Сентябрь 2 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	**I 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. **2 часть.** **Общеразвивающие упражнения с флажками. «Мама, Папа, Я – спортивная семья»** 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. **Основные виды движений.** 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). 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ - стойка на коленях, сидя на пятках (10-12 раз для каждой группы). 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. **3 часть.** Ходьба в колонне по одному.	5-6 р. 5-6 р. 5-6 р. 5-6 р. 3 р. 3-4 р. 10-12 р. 3-4 р.	ОВД 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). 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.

Сентябрь 2 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	**I 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. **2 часть.** **Общеразвивающие упражнения с флажками. «Мама, Папа, Я – спортивная семья»** 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. **Основные виды движений.** 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). 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. **3 часть.** Ходьба в колонне по одному.	5-6 р. 5-6 р. 5-6 р. 5-6 р. 3 р. 3-4 р. 10-12 р. 3-4 р.	ОВД 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). 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.

Сентябрь 3 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .	**1 часть.** Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании). После ходьбы в колонне по одному и по дорожке (ширина 20 см) воспитатель подает сигнал к бегу врассыпную 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. **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 **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 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. **3 часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.	5-6 р. 6 р . 3-4 р. 5-6 р. 5-6 р. 3 р. 10-12 р. 2-3 р.	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» .

Сентябрь 3 (2) неделя

НОД №6 по физической культуре в средней группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .	**1 часть.** Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании). После ходьбы в колонне по одному и по дорожке (ширина 20 см) воспитатель подает сигнал к бегу врассыпную 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. **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 **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. **3 часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.	5-6 р. 6 р . 3-4 р. 5-6 р. 5-6 р. 3 р. 10-12 р. 2-3 р.	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» .

Сентябрь 4 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**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. **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). **Основные виды движений.** 1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу 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 движениями 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. **3 часть.** Игра малой подвижности **«Где постучали?».** См. стр. 28	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.	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.

Сентябрь 4 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**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. **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). **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».** **3 часть.** Игра малой подвижности **«Где постучали?».** См. стр. 28	5-6 р. 3 р. 5-6 р. 5-6 р. 5-6 р. 3 р. . 2-3 р. 2-3 р. 2-3 р. 2-3 р.	

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.
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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
ОКТЯБРЬ						
1 НЕДЕЛЯ	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, как мышки, за «котом».
2 НЕДЕЛЯ	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 врассыпную 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 НЕДЕЛЯ	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 НЕДЕЛЯ	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 1 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**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. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой** (или с коротким шнуром). **«В сосновом бору»** 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. **Основные виды движений.** 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. **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 врассыпную. 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).. **3 часть.** Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».	2-3 раза 5-6 раз 5-7 раз По 3раза 5-6 раз 10-12раз 3-4 раза 3-4 раза 3-4 раза	После серии из 4-5 прыжков пауза Основное внимание при ходьбе по скамейке уделяется сохранению устойчивого равновесия и правильной осанке - голову и спину держать прямо Игра повторяется несколько раз. На роль кота выбирается другой ребенок

Октябрь 1 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**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. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой** (или с коротким шнуром). **«В сосновом бору»** 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 . **Основные виды движений.** 1.**Равновесие** - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза). 2**. Прыжки на двух ногах до косички**, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны. Дистанция 4 м. Повторить 2 раза. **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 врассыпную. 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).. **3 часть.** Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».	2-3 раза 5-6 раз 5-7 раз По 3раза 5-6 раз 10-12раз 3-4 раза 2 раза 3-4 раза	После серии из 4-5 прыжков пауза Основное внимание при ходьбе по скамейке уделяется сохранению устойчивого равновесия и правильной осанке - голову и спину держать прямо Игра повторяется несколько раз. На роль кота выбирается другой ребенок

Октябрь 2 (1) неделя

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

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.	**1 часть**. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15-20 см): главное - не наступать на линии; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании. **2 часть. Игровые упражнения**. **«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. **«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. **3 часть. Подвижная игра «Найди свой цвет!».(см Сборник п.и. Э.Я. Степаненкова стр№50)**	2-3 мин 5-6раз 5-6раз	По сигналу педагога

Октябрь 2 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**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 врассыпную и бег врассыпную. Построение в три колонны. **2 часть. Общеразвивающие упражнения. «Одеваемся на прогулку»** 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). 2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п-стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 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). **Основные виды движений.** 1. **Прыжки**-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза). 2. **Прокатывание** мячей друг другу (10-12 раз). **Подвижная игра «Цветные Автомобили». (см. стр.№50 сб. п. и. Э.Я. Степаненкова)** **3 часть. «Автомобили поехали в гараж»** (в колонне по одному.)	5-6раз 5-6раз 5-6раз 5-6раз 3-4раз 2-3раз 10-12раз	ОВД 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).

Октябрь 3 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**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 врассыпную и бег врассыпную. Построение в три колонны. **2 часть. Общеразвивающие упражнения. «В осеннем лесу»** 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). 2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п-стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 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). **Основные виды движений.** 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). 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». **Подвижная игра «Цветные Автомобили». (см. стр.№50 сб. п. и. Э.Я. Степаненкова)** **3 часть. «Автомобили поехали в гараж»** (в колонне по одному.)	5-6раз 5-6раз 5-6раз 5-6раз 3-4раз 3-4раз 10-12раз	ОВД(2) Задание выполняется в среднем темпе 2 раза. После прокатывания дети поднимают мяч над головой.

Октябрь 3 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	**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. **2часть. Игровые упражнения.** 1.«Подбрось - поймай».. 2.«Кто быстрее» (эстафета). Повторить 2-3 раза. **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. **3 часть.** Ходьба в колонне по одному. Впереди идет самый ловкий ловишка.	2-3мин. 2-3раз 3-4раза	ОВД (1)Дети в построении врассыпную выполняют броски мяча вверх и ловят двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди и не ронять на пол (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.

Октябрь 4 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**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. **2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом. «Богатыри»** 1. И. п. -стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение. 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. 3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение. 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. **Основные виды движений.** 1.Прокатывание мяча в прямом направлении 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза). **Подвижная игра «У медведя во бору».** **3 часть.** **Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».**	2-3мин. 5-6раз 5-6раз 5-7раз по 3раза 3раза 3-4раза. 2-3раза 2-3раза	ОВД (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 руках3 раза подряд. Затем по сигналу воспитателя дети занимают исходное положение (ноги на ширине плеч), наклоняются, энергичным движением прокатывают мяч вперед и бегут за ним.

Октябрь 4 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**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. **2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом. «Богатыри»** 1. И. п. -стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение. 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. 4. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение. 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. **Основные виды движений.** 1. Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза). 3. Подбрасывание мяча двумя руками (мячи лежат в 2-3 обручах большого диаметра). **Подвижная игра «У медведя во бору».** **3 часть.** **Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».**	2-3мин. 5-6раз 5-6раз 5-7раз по 3раза 3-4раза 3-4раза. 2-3раза 2-3раза	ОВД (3) Дети подходят к обручам, берут мячи и по сигналу воспитателя упражняются в бросании вверх и ловле мяча двумя руками.

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.

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 минут
НОЯБРЬ						
1 НЕДЕЛЯ	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 «Найди и промолчи».
2 НЕДЕЛЯ	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 врассыпную; 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 звено, победившее в игре «Самолеты».
3 НЕДЕЛЯ	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 поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	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 НЕДЕЛЯ	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 врассыпную - 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 поясе 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

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	**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. **II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.** 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). 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). 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). 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). 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. **Основные виды движений.** **1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке**, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (2-3 раза). **2. Прыжки на двух ногах,** продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза). **Подвижная игра «Салки».** **3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».**	2-3 мин. 4-5 раз 5-6 раз по 3 раза 5-8 раз по 3 раза 2-3 раза 2-3 раза 3-4 раза 1-2 раза	ОВД 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.

Ноябрь 1(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	**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. **II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.** 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). 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). 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). 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). 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. **Основные виды движений.** **1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове**, руки в стороны .Страховка воспитателем обязательна. **2. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий** (шнуров). Общая дистанция 3 м **3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками** (диаметр мяча 20-25 см) подряд в произвольном темпе. **Подвижная игра «Салки».** **3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».**	2-3 мин. 4-5 раз 5-6 раз по 3 раза 5-8 раз по 3 раза 3-4 раза 3-4 раза 5-6 раза 1-2 раза 1-2 раза	Следить за осанкой

Ноябрь 2(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	**1 часть**. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу. **П часть. Общеразвивающие упражнения.** 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 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение 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. И. п. - лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрямиться, вернуться в исходное положение 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. **Основные виды движений.** **1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий** (шнуров), повторить 2-3 раза. **2. Прокатывание мячей друг другу** (исходное положение - стойка на коленях), 10-12 раз. **Подвижная игра «Самолеты».** Дети распределяются на три звена и размещаются в разных углах зала. Перед каждым звеном - кубик (кегля) определенного цвета. 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. **111 часть. Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».**	5-6 раз 4-5 раз 4-5 раз 4-5 раз 2-3 раза 2-3 раза 10-12 раз 3-4 раза 1-2 мин.	ОВД 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 то же задание 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 получат мячи, подается команда к выполнению упражнения. Главное в задании - энергично отталкивать мяч двумя руками и выдерживать направление движения.

Ноябрь 2(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	**1 часть**. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу. **П часть. Общеразвивающие упражнения.** 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). 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). 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). 4. И. п. - лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 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. **Основные виды движений.** **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.) **2. Перебрасывание мяча друг другу** (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу. **Подвижная игра «Самолеты».** Дети распределяются на три звена и размещаются в разных углах зала. Перед каждым звеном - кубик (кегля) определенного цвета. 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. **111 часть. Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».**	5-6 раз 4-5 раз 4-5 раз 4-5 раз 2-3 раза 2-3 раза 10-12 раз 3-4 раза 1-2 мин.	Следить за осанкой и за техникой выполнения упражнений

Ноябрь 3(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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	**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. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.** 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). 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). 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). 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. **Основные виды движений.** **1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками** (10-12 раз). Дети располагаются произвольно по всему залу. **2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.** **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. 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». **3 часть. Ходьба в колонне по одному.**	2-3 мин. 4-5 раз 6раз. 5-6 раз 3-4 раза 10-12 раз 3-4 раза 3-4 раза 1-2 мин.	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.

Ноябрь 3(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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	**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. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.** 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). 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). 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). 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. **Основные виды движений.** **1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя** руками после отскока (10-12 раз). **2. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни** - «как медвежата». Дистанция 3 м **3. Прыжки на двух ногах между предметами**, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м. **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. 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». **3 часть. Ходьба в колонне по одному.**	2-3 мин. 4-5 раз 6раз. 5-6 раз 3-4 раза 10-12 раз 3-4 раза 3-4 раза 3-4 раза 1-2 мин.	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.

Ноябрь 4(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**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). **П часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки вверх, скрестить, опустить, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 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). 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). 4. И. п. -стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Присесть, флажки вынести вперед; подняться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. -ноги слегка расставлены, флажки вниз. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (3 раза). **Основные виды движений.** **1. Ползание по гимнастической скамейке на животе**, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2-3 раза). **2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе** (голову и спину держать прямо). **Подвижная игра «Цветные автомобили».** **3часть. Ходьба в колонне по одному.**	2-3 мин. 5-6 раз 3 раза 4-5 раз 4-5 раз 3 раза 2-3 раз 2-3 раза 2-3 раза 1-2 мин.	В конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Страховка со стороны воспитателя обязательна.

Ноябрь 4(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**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). **П часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки вверх, скрестить, опустить, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 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). 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). 4. И. п. -стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Присесть, флажки вынести вперед; подняться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. -ноги слегка расставлены, флажки вниз. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (3 раза). **Основные виды движений.** **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. **2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени** (2-3 раза). **3. Прыжки на двух ногах до кубика** (или кегли) на расстояние 3 м (2 раза). **Подвижная игра «Цветные автомобили».** **3часть. Ходьба в колонне по одному.**	2-3 мин. 5-6 раз 3 раза 4-5 раз 4-5 раз 3 раза 2-3 раз 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 мин.	В конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Страховка со стороны воспитателя обязательна.

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 минут
ДЕКАБРЬ						
1 НЕДЕЛЯ	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 врассыпную 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 «Найдем цыпленка».
2 НЕДЕЛЯ	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 НЕДЕЛЯ	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 врассыпную	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 НЕДЕЛЯ	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 врассыпную	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 врассыпную 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.

Декабрь 1(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**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. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с платочком.** 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). 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). 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). 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). 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. **Основные виды движений.** **1. Равновесие** - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Повторить 2 раза. **2. Прыжки через 4-5 брусков**, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см. **Подвижная игра «Лиса и куры».** **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.	1-2 мин. 4-5 раз По 3 раза 4-5 раз 4-5 раз 3 раза 2 раза 2-3 раза 2-3 раза 2 раза	ОВД 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. 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.

Декабрь 1(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**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. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с платочком**. 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). 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). 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). 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). 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. **Основные виды движений.** **1. Равновесие** - ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга) **2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров**, положенных на расстоянии 40 см один от другого **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. **Подвижная игра «Лиса и куры».** **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.	1-2 мин. 4-5 раз По 3 раза 4-5 раз 4-5 раз 3 раза 2 раза 2-3 раза 2-3 раза 2 раза 2 раза	ОВД 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. 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.

Декабрь 2(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**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 врассыпную, к построению в колонну по одному и перестроению в три колонны. Проходя мимо короба, каждый ребенок берет мяч (диаметр 10-12 см). **2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.** 1. 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 2. 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 3. 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 4. И. п. - сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатить мяч вправо и влево вокруг туловища, перебирая его руками 5. И. п. -лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках. Прогнуться, вынести мяч вперед-вверх, руки прямые; вернуться в исходное положение 6. 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,). **Основные виды движений.** **1. Прыжки со скамейки** (высота 20 см) на резиновую дорожку **2. Прокатывание мяча между предметами** **Подвижная игра «У медведя во бору».** **3 часть. Игра малой подвижности по выбору детей**	1-2 мин 5-6 раз По 3 раза 5-6 раз По 3 раза 4-5 раз 3-4 раза 6-8 раз 3 раза 3-4 раза 2 раза	ОВД Воспитатель ставит две гимнастические скамейки (в стык) и предлагает детям первой группы 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). 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.

Декабрь 2(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**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 врассыпную, к построению в колонну по одному и перестроению в три колонны. Проходя мимо короба, каждый ребенок берет мяч (диаметр 10-12 см). **2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.** 1. 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 2. 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 3. 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 4. И. п. - сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатить мяч вправо и влево вокруг туловища, перебирая его руками 5. И. п. -лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках. Прогнуться, вынести мяч вперед-вверх, руки прямые; вернуться в исходное положение 6. 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,). **Основные виды движений.** **1.Прыжки со скамейки (высота 25 см).** **2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч).** **3. Бег по дорожке (ширина 20 см).** **Подвижная игра «У медведя во бору».** **3 часть. Игра малой подвижности по выбору детей**	1-2 мин 5-6 раз По 3 раза 5-6 раз По 3 раза 4-5 раз 3-4 раза 6-8 раз 2 мин. 3 раза 3-4 раза 2 раза	ОВД Воспитатель ставит две гимнастические скамейки (в стык) и предлагает детям первой группы 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). 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.

Декабрь 3(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	**1 часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. **2 часть. Общеразвивающие 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 мячей друг другу** с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу) 2. **Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке** с опорой на ладони и колени **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» «волю> отводит В свой «овраг». Игра возобновляется. После того как будут пойманы 2-3 «зайца», выбирают другого «волка». **3 часть. Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».**	2-3 мин. 5-6 раз 5-6 раз 4-5 раз По 3 раза 3 раза 8-10 раз 2-3 раза 3-4 раза 2 раза	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 упражнений мячи возвращают на место. Ползание по гимнастической скамейке выполняется на ладонях и коленях поточным способом двумя колоннами.

Декабрь 3(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	**1 часть**. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. **2 часть. Общеразвивающие 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» «волю> отводит В свой «овраг». **3 часть. Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».**	2-3 мин. 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	П.И. 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 упражнений мячи возвращают на место. Ползание по гимнастической скамейке выполняется на ладонях и стопах поточным способом двумя колоннами.

Декабрь 4(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**1 часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются. **2 часть. Обще развивающие упражнения с кубиками.** 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 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 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках вниз. Присесть, кубики вынести вперед. Встать, вернуться в исходное положение 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 5. И. п. - ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков **Основные виды движений.** **1.Ползание по гимнастической скамейке на животе**, хват рук с боков скамейки **2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке** боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз **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. **3 часть. Ходьба в колонне по одному.**	1-2 мин. 5-6 раз 4-5 раз 4-5 раз По 3 раза 3-4 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 1 мин.	ОВД 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. 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

Декабрь 4(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**1 часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются. **2 часть. Обще развивающие упражнения с кубиками.** 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 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 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках вниз. Присесть, кубики вынести вперед. Встать, вернуться в исходное положение 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 5. И. п. - ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков **Основные виды движений.** **1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.** **2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке** **3. Прыжки на двух ногах** **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. **3 часть. Ходьба в колонне по одному**.	1-2 мин. 5-6 раз 4-5 раз 4-5 раз По 3 раза 3-4 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 1 мин.	ОВД **1.**Выполняется двумя колоннами в среднем темпе (2-3 раза). **,** **2.**руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше (2-3 раза). **3.**до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м. Повторить 3 раза.

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

3Воспитывающие:

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 минут
ЯНВАРЬ						
1 НЕДЕЛЯ						
2 НЕДЕЛЯ						
3 НЕДЕЛЯ	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 «Найдем кролика!».
4 НЕДЕЛЯ	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 врассыпную	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, врассыпную 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, врассыпную 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.

Январь 3(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	**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. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.** 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). 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): 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). 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). 5. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 3 раза в чередовании с небольшой паузой. **Основные виды движений.** **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. **2. Прыжки на двух ногах**, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза). **Подвижная игра «Кролики».** **3 часть.** Ходьба в колонне по одному. **Игра малой подвижности «Найдем кролика!».**	2-3 мин. 4-5 р. 4-5 р. 6 р. 4-5 р. 3 раза 3-4 р. 2-3 р. 3-4 раза 1-2 раза.	Два каната положены по двум сторонам зала параллельно друг другу. Упражнения выполняются поточным способом в колонне по одному: ходьба по канату (в среднем темпе), затем переход к другому канату и выполнение прыжков вдоль каната на двух ногах.

Январь 3(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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	**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. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.** 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). 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): 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). 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). 5. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 3 раза в чередовании с небольшой паузой. **Основные виды движений.** **1. Равновесие** - ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. **2. Прыжки на двух ногах**, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук (2-3 раза). **3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками**, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе. **Подвижная игра «Кролики».** **3 часть.** Ходьба в колонне по одному. **Игра малой подвижности «Найдем кролика!».**	2-3 мин. 4-5 р. 4-5 р. 6 р. 4-5 р. 3 раза 3-4 р. 2-3 р. 2-3 мин. 3-4 раза 1-2 раза.	Два каната положены по двум сторонам зала параллельно друг другу. Упражнения выполняются поточным способом в колонне по одному: ходьба по канату (в среднем темпе), затем переход к другому канату и выполнение прыжков вдоль каната на двух ногах.

Январь 4(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	**1 часть**. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (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 врассыпную. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Подбросить мяч вверх (не высоко), поймать двумя руками (5-6 раз). 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). 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). 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). 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). 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). **Основные виды движений.** **1.Прыжки с гимнастической скамейки** (высота 25 см) (4-6 раз). **2. Перебрасывание мячей друг другу** с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз). **Подвижная игра «Найди себе пару».** **3 часть**. Ходьба в колонне по одному.	2-3 раза 5-6 раз 4-5 раз 4-5 раз 6 раз 4-5 раз 3-4 раза 4-6 раз 10-12 раз 3-4 раза 1-2 мин.	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). Дети становятся в две шеренги на расстояние 2 м одна от другой. По команде воспитателя: «Бросили!» - дети перебрасывают мяч друг другу двумя руками снизу. Повторить 10-12 раз.

Январь 4(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках , отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами	**1 часть**. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (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 врассыпную.	2-3 раза	Следить за техникой выполнения упражнений.
	2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.		
	1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Подбросить мяч вверх (не высоко), поймать двумя руками (5-6 раз).	5-6 раз	
	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).	4-5 раз	
	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).	4-5 раз	
	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).	6 раз	
	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).	4-5 раз	
	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).	3-4 раза	
	Основные виды движений.		
	1. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. Повторить 3-4 раза.	3-4 раза	
	2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3 м, повторить несколько раз.	3-4 раза	
	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.	2 раза	
	Подвижная игра «Найди себе пару».	3-4 раза	
	3 часть. Ходьба в колонне по одному.	1-2 мин.	

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 минут
ФЕВРАЛЬ						
1 НЕДЕЛЯ	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 «Котята и щенята».	Игра малой подвижности
2 НЕДЕЛЯ	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 по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет
3 НЕДЕЛЯ	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 по одному.
4 НЕДЕЛЯ	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 по 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. Повторить5 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.

ФЕВРАЛЬ 1(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	**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 врассыпную. Построение в три колонны. **2 часть. Общеразвивающие упражнения.** 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). 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). 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). 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). 5. И. п. -стойка ноги вместе, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах (ноги врозь - ноги вместе) под счет воспитателя 1-8 или удары в бубен (музыкальное сопровождение). Повторить 3-4 раза. **Основные виды движений.** **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). **2. Прыжки через бруски** (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза). **Подвижная игра «Котята и щенята». (см. приложение к плану)** **3 часть.** Игра малой подвижности.	2-3 мин. 4-5 раз 6 раз 6 раз 4-5 раз 3-4 раза 2-3 раза 3 раза 2-3 раза	ОВД Воспитатель ставит две гимнастические скамейки и 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 в две линии бруски, и дети двумя колоннами выполняют прыжки через препятствие (2-3 раза).

ФЕВРАЛЬ 1(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе с перешагиванием через предметы, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу	**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 врассыпную. Построение в три колонны. **2 часть. Обще развивающие упражнения.** 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). 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). 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). 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). 5. И. п. -стойка ноги вместе, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах (ноги врозь - ноги вместе) под счет воспитателя 1-8 или удары в бубен (музыкальное сопровождение). Повторить 3-4 раза. **Основные виды движений.** 1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (2-3 раза). 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). 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м). **Подвижная игра «Котята и щенята». (см. приложение к плану)** **3 часть.** Игра малой подвижности.	1-2 мин. 4-5 раз 6 раз 6 раз 4-5 раз 3-4 раза 2-3 раза 2-3 раза 10-12 раз 2-3 раза 1-2 раза	ОВД(3) Исходное положение для всех - стойка ноги врозь, мяч внизу (броски двумя руками снизу). Задание выполняется по сигналу воспитателя: «Бросили!» Следующая команда дается педагогом после того, как все дети поймают мячи или подберут упавшие (10-12 раз).

ФЕВРАЛЬ 2(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	**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. **2 часть. Общеразвивающие упражнения на стульях.** 1. И. п. - сидя на стуле, руки за голову. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз). 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). 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). 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). 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). 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. **Основные виды движений.** **1.Прыжки из обруча в обруч** (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза. **2. Прокатывание мячей между предметами** (кубики, кегли), 3-4 раза. **Подвижная игра «У медведя во бору».** 3 часть. Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.	2-3 мин. 5 раз 5 раз 6 раз 4 раза 4-5 раз По 5-6 3-4 раза 3-4 раза 3-4 раза	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).

ФЕВРАЛЬ 2(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу.	**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. **2 часть. Обще развивающие упражнения на стульях.** 1. И. п. - сидя на стуле, руки за голову. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз). 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). 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). 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). 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). 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. **Основные виды движений.** **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. **2. Прокатывание мячей друг другу** (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ - стойка на коленях (10-12 раз). 3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой **Подвижная игра «У медведя во бору».** 3 часть. Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.	2-3 мин. 5 раз 5 раз 6 раз 4 раза 4-5 раз По 5-6 2-3 раза 10-12 раза 3-4 раза	Следить за техникой выполнения упражнений

ФЕВРАЛЬ 3(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	**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 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 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). 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). 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). 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). **Основные виды движений.** **1.Перебрасывание мячей друг другу** (10-12 раз). **2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.** **Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».** 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-«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. **3 часть.** Ходьба в колонне по одному.	2-3 мин. 4-5 раз По 3 раза 4-5 раз 6 раз 3-4 раза 10-12раз 2-3 раза 2-3 раза	ОВД Дети перестраиваются в колонну по одному, затем в 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. Вдоль зала ставят две гимнастические скамейки, на расстоянии 2 м от них ставят по кубику. Дети выполняют ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни, затем выполняют прыжки на двух ногах до кубика (2-3 раза).

ФЕВРАЛЬ 3(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в метании в вертикальную цель, в ползании по гимнастической скамейки, в прыжках на двух ногах	**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 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 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). 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). 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). 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). **Основные виды движений.** **1. Метание мешочков в вертикальную цель** - щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ - от плеча) (5-6 раз). **2. Ползание по гимнастической скамейке** с опорой на ладони и колени (2-3 раза). **3. Прыжки на двух ногах между предметами,** поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли) (2-3 раза). **Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».** (см. НОД № 40) **3 часть.** Ходьба в колонне по одному.	2-3 мин. 4-5 раз По 3 раза 4-5 раз 6 раз 3-4 раза 5-6 раз 2-3 раза 2-3 раза	Следить за техникой выполнения упражнений

ФЕВРАЛЬ 4(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами	**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. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.** 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). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку на грудь. Присесть, палку вынести вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4-5 раз). 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). 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). 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. **Основные виды движений.** **1. Ползание по гимнастической скамейке** с опорой на ладони и колени (2-3 раза). **2. Равновесие** - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову). **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. **3 часть**. Ходьба в колонне по одному.	2-3 мин. 4-5 раз 4-5 раз 5-6 раз 4-5 раз 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 3-4 раза	ОВД Следить за техникой Предметы разложены на расстоянии двух шагов ребенка (5-6 шт.) в две линии. Повторить 2-3 раза. Воспитатель обращает внимание детей на поддержание правильной осанки при выполнении упражнения: голову и спину держать прямо. 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.

ФЕВРАЛЬ 4(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке, в равновесие, в в прыжках на правой и левой ноге.	**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. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.** 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). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку на грудь. Присесть, палку вынести вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4-5 раз). 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). 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). 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. **Основные виды движений.** 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «помедвежьи». Выполняется двумя колоннами поточным способом. Повторить 2-3 раза. 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. 3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м). Повторить 2-3 раза. **Подвижная игра «Перелет птиц».** **3 часть**. Ходьба в колонне по одному.	2-3 мин. 4-5 раз 4-5 раз 5-6 раз 4-5 раз 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 3-4 раза	Следить за техникой выполнения упражнений

Задачи на МАРТ (средняя. гр.)

1. Образовательные:

1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную, 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 минут
МАРТ						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную 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 «Найди и промолчи».
2 НЕДЕЛЯ	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 Упражнять в прокатывании мячей друг другу;	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.	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 по одному.
3 НЕДЕЛЯ	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 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. упражнять в лазании по гимнастической стенке	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, 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 «Найдем 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

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	**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. **2часть. Общеразвивающие упражнения.** 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). 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). 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). 4. И. п. - сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - лежа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вперед, прогнуться, ноги слегка приподнять; вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 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. **Основные виды движений.** **1. Ходьба на носках между 4-5 предметами** (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза. **2. Прыжки через шнур справа и слева**, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2-3 раза. **Подвижная игра «Перелет птиц».** **3 часть.** Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	1 мин. 4-5 раз 5 раз По 3 раза 5-6 раз 4-5 раз 2 раза 2 раза 2-3 раза 2-3 раза 2 раза	Сначала дети выполняют упражнение в равновесии - ходьба на носках между предметами, а затем прыжки на двух ногах через шнур. Упражнения проводятся поточным способом.

МАРТ 1(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	**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. **2часть. Общеразвивающие упражнения.** 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). 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). 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). 4. И. п. - сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - лежа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вперед, прогнуться, ноги слегка приподнять; вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 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. **Основные виды движений.** **1.Равновесие** - ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза). **2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку**. **Подвижная игра «Перелет птиц».** **3 часть.** Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	1 мин. 4-5 раз 5 раз По 3 раза 5-6 раз 4-5 раз 2 раза 3-4 раза 2-3 раза 2-3 раза 2 раза	Сначала дети выполняют упражнение в равновесии - ходьба на носках между предметами, а затем прыжки на двух ногах через шнур. Упражнения проводятся поточным способом.

МАРТ 2(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**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. **2часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.** 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). 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). 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). 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). 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). **Основные виды движений.** **1.Прыжки в длину с места** (1 0-12 раз). **2. Перебрасывание мячей через шнур** (8-10 раз). **Подвижная игра «Бездомный заяц».** Из числа играющих выбирается «охотник», остальные дети - «зайцы», ОНИ находятся в «норках» (кружках). Количество «норою 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. **3 часть**. Ходьба в колонне по одному.	1 мин. 5 раз 5-6 раз 5-6 раз 4-5 раз 3-4 раза 10—12 раз 8-10 раз 2-3 раза 1 мин.	ОВД 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). 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.

МАРТ 2(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**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. **2часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.** 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). 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). 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). 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). 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). **Основные виды движений.** **1.Прыжки в длину с места** (10-12 раз). **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). **3. Прокатывание мяча друг другу** (исходное положение - сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м (по 8-10 раз). **Подвижная игра «Бездомный заяц».** **3 часть**. Ходьба в колонне по одному.	1 мин. 5 раз 5-6 раз 5-6 раз 4-5 раз 3-4 раза 10—12 раз 5-6 раз 8-10 раз 2-3 раза 1 мин.	ОВД Следить за техникой выполнения ОВД

МАРТ 3(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнение задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	**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. **2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.** 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). 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). 3. И. п. -ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Присесть, уронить мяч, поймать; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 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). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с небольшой паузой. Дети с мячами в руках перестраиваются в две колонны. **Основные виды движений.** **1.Прокатывание мяча между предметами** (2-3 раза). **2. Ползание по гимнастической скамейке на животе**, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза). **Подвижная игра «Самолеты».** 3 часть. Игра малой подвижности.	1-2 мин. 6 раз 6 раз 4-5 раз 6 раз 1 мин. 2-3 раза 2 раза 2-3 раза 1-2 раза	Воспитатель ставит вдоль зала в две линии кубики или набивные мячи (5 штук) на расстоянии 40 см один от другого. Дети двумя колоннами прокатывают мячи между предметами «змейкой», подталкивая двумя руками (руки «совочком»). После выполнения упражнения воспитатель предлагает ребятам выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться. Дети кладут мячи в короб. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой. Поточным способом двумя колоннами дети выполняют ползание на животе.

МАРТ 3(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнение задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании по скамейке с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии.	**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. **2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.** 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). 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). 3. И. п. -ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Присесть, уронить мяч, поймать; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 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). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с небольшой паузой. Дети с мячами в руках перестраиваются в две колонны. **Основные виды движений.** **1.Прокатывание мячей между предметами.** **2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони».** **3. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.** **Подвижная игра «Самолеты».** 3 часть. Игра малой подвижности.	1-2 мин. 6 раз 6 раз 4-5 раз 6 раз 1 мин. 2-3 раза 2 раза 2-3 раза 1-2 раза 1-2 раза	Воспитатель ставит вдоль зала в две линии кубики или набивные мячи (5 штук) на расстоянии 40 см один от другого. Дети двумя колоннами прокатывают мячи между предметами «змейкой», подталкивая двумя руками (руки «совочком»). После выполнения упражнения воспитатель предлагает ребятам выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться. Дети кладут мячи в короб. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой. Поточным способом двумя колоннами дети выполняют ползание на животе.

МАРТ 4(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	**1часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться. **2 часть. Обще развивающие упражнения с флажками.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5-6 раз). 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). 3. И. п. - стойка на коленях, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; вернуться в исходное положение (6 раз). 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). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах перед флажками (2 раза). **Основные виды движений.** **1. Ползание по гимнастической скамейке** с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи) (2 раза). **2. Равновесие** - ходьба по доске, положенной на пол. **3. Прыжки через 5-6 шнуров**, положенных в одну линию. **Подвижная игра «Охотник И зайцы».** **3 часть**. Игра малой подвижности «Найдем зайку».	1-2 мин. 5-6 раз 5 раз 6 раз 5-6 раз 2 раза 2 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 раза	ОВД Воспитатель ставит две гимнастические скамейки, затем кладет на пол две доски и на расстоянии 1 м от них - 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 0,5 м). 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). Повторить 2-3 раза.

МАРТ 4(2) неделя

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

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

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			2—3 минут
АПРЕЛЬ						
1 НЕДЕЛЯ	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 НЕДЕЛЯ	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 НЕДЕЛЯ	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, помахивая 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 НЕДЕЛЯ	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, врассыпную, 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 врассыпную 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.

АПРЕЛЬ 1(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей В ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания В равновесии и прыжках.	**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 **2 часть. Обще развивающие упражнения.** 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). 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). 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). 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). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков. **Основные виды движений.** **1. Равновесие** - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). **2. 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. **Подвижная игра «Пробеги тихо».** **3 часть.** Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».	2-3 мин. 5-6 раз 5 раз 5 раз 6 раз 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 раза	 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.

АПРЕЛЬ 1(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей В ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания В равновесии и прыжках.	**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 **2 часть. Обще развивающие упражнения.** 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). 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). 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). 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). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков. **Основные виды движений.** **1.Равновесие** - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза); страховка воспитателем обязательна. **2.Прыжки на двух ногах** через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого; повторить 2-3 раза. **3.Метание мешочков в горизонтальную цель** правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м). **Подвижная игра «Пробеги тихо».** **3 часть.** Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».	2-3 мин. 5-6 раз 5 раз 5 раз 6 раз 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 раза	Следить за техникой выполнения основных видов движений

АПРЕЛЬ 2(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**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 врассыпную. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с кеглей.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. поднять руки, переложить кеглю в левую руку; опустить руки (5-6 раз). 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). 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). 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). 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. **Основные виды движений.** **1.Прыжки в длину с места (5-6 раз).** **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. **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. **3 часть.** Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.	1-2 мин. 5-6 раз 6 раз По 3 раза 4-6 раз 2-3 раза 5-6 раз 3-4 раза 2-3 раза 1-2 мин.	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).

АПРЕЛЬ 2(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**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 врассыпную. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с кеглей.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. поднять руки, переложить кеглю в левую руку; опустить руки (5-6 раз). 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). 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). 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). 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. **Основные виды движений.** **1.Прыжки в длину с места** «Кто дальше прыгнет». **2. Метание мячей в вертикальную цель** с расстояния 1,5 м способом от плеча. **3. Отбивание мяча одной рукой** несколько раз подряд и ловля его двумя руками (построение в произвольном порядке по всему залу). **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. **3 часть.** Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.	1-2 мин. 5-6 раз 6 раз По 3 раза 4-6 раз 2-3 раза 2-3 раз 3-4 раза 3-4 раза 2-3 раза 1-2 мин.	Следить за техникой выполнения основных видов движений

АПРЕЛЬ 3(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	**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. **2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.** 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). 2. И. п. - ноги слега расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; поднять мяч, вернуться в исходное положение (5 раз). 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). 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). 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). 6. и. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах кругом, в обе стороны. **Основные виды движений.** **1.Метание мешочков на дальность** (6-8 раз). **2. Ползание по гимнастической скамейке** с опорой на ладони и колени (2-3 раза). **Подвижная игра «Совушка».** **3 часть.** Ходьба в колонне по одному.	2-3 раза 4-6 раз 5 раз 4-5 раз 5 раз По 2-3 раза По 2-3 раза 6-8 раз 2-3 раза 2-3 раза 1-2 мин	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». Упражнение проводится шеренгами (группами). 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.

АПРЕЛЬ 3(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	**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. **2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.** 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). 2. И. п. - ноги слега расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; поднять мяч, вернуться в исходное положение (5 раз). 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). 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). 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). 6. и. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах кругом, в обе стороны. **Основные виды движений.** **1. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность.** **2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи».** **3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.** **Подвижная игра «Совушка».** **3 часть.** Ходьба в колонне по одному.	2-3 раза 4-6 раз 5 раз 4-5 раз 5 раз По 2-3 раза По 2-3 раза 6-8 раз 2-3 раза 2-3 раза 2-3 мин 1-2 мин.	Следить за техникой выполнения основных видов движений

АПРЕЛЬ 4(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	**1 часть.** 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. **2часть. Обще развивающие упражнения с косичкой.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку на грудь; вверх, на грудь, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 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). 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). 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. **Основные виды движений.** **1. Равновесие** - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3 раза). **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). **Подвижная игра «Птички и кошка» .** **3 часть.** Ходьба в колонне по одному.	1-2 мин 4-5 раз 5 раз 5 раз 5 раз 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 мин.	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.

АПРЕЛЬ 4(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	**1 часть.** 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. **2часть. Обще развивающие упражнения с косичкой.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку на грудь; вверх, на грудь, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 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). 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). 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. **Основные виды движений.** **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) **2. Прыжки на двух ногах между предметами**, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого. **Подвижная игра «Птички и кошка» .** **3 часть.** Ходьба в колонне по одному.	1-2 мин 4-5 раз 5 раз 5 раз 5 раз 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 мин.	Следить за техникой выполнения основных видов движений

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			2—3 минут
МАЙ						
1 НЕДЕЛЯ	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 врассыпную. 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 НЕДЕЛЯ	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 врассыпную 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 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку	Ходьба в колонне по одному бег врассыпную.	Обще развивающие 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 «Найдем зайца».
4 НЕДЕЛЯ	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.	Обще развивающие 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 стенку и спуск с нее 2. Равновесие - ходьба по доске	Подвижная игра «У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному.

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 КОЛЕНО».** 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 раз.
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.

МАЙ 1(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	**1 часть**. Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны. **2 часть. Общеразвивающие упражнения.** 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). 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). 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). 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). 5. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперед, приподняться (ПРОГНУТЪСЯ), вернуться в исходное положение (5 раз). 6. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (под счет воспитателя 1-8). Основные виды движений. 1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза). 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см). Подвижная игра «Котята И щенята». 3 часть. Игра малой подвижности.	1-2 мин. 4-5 раз 4-5 раз 5-6 раз 5 раз 5 раз 10-20 сек. 2 раза 3-4 раза 3-4 раза 1-2 раза	ОВД Сначала дети двумя колоннами выполняют упражнения в равновесии (главное - спину и голову держать прямо, сохраняя устойчивость при ходьбе, стараясь не оступиться) (2-3 раза). Воспитатель раскладывает 5-6 шнуров на расстоянии 40 см один от другого. Дети шеренгами прыгают на двух ногах через шнуры (2-3 раза).

МАЙ 1(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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	**1 часть**. Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны. **2 часть. Общеразвивающие упражнения.** 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). 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). 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). 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). 5. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперед, приподняться (ПРОГНУТЪСЯ), вернуться в исходное положение (5 раз). 6. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (под счет воспитателя 1-8). **Основные виды движений.** 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. 2. Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см. 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками (набивными мячами) «змейкой». Выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться. **Подвижная игра «Котята И щенята».** 3 часть. Игра малой подвижности.	1-2 мин. 4-5 раз 4-5 раз 5-6 раз 5 раз 5 раз 10-20 сек. 2 раза 3-4 раза 3-4 раза 2-3 раза 1-2 раза	ОВД Сначала дети двумя колоннами выполняют упражнения в равновесии (главное - спину и голову держать прямо, сохраняя устойчивость при ходьбе, стараясь не оступиться) (2-3 раза). Воспитатель раскладывает 5-6 шнуров на расстоянии 40 см один от другого. Дети шеренгами прыгают на двух ногах через шнуры (2-3 раза).

МАЙ 2(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	**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. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.** 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). 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). 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). 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). 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). **Основные виды движений.** 1.Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см) (6-8 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу (8-10 раз). **Подвижная игра «Котята и щенята».** **3 часть**. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.	2-3 мин. 5 раз 5 раз По 3 раза 5 раз 3-4 раза 6-8 раз 8-10 раз 2-3 раза 1-2 раза	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. 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).

МАЙ 2(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	**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. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.** 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). 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). 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). 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). 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). **Основные виды движений.** 1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м. 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой). **Подвижная игра «Котята и щенята».** **3 часть**. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.	2-3 мин. 5 раз 5 раз По 3 раза 5 раз 3-4 раза 6-8 раз 8-10 раз 2-3 раза 2-3 раза 1-2 раза	ОВД Следить за техникой выполнения упражнений

МАЙ 3(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	**1 часть**. Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!» -дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную. 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. **2 часть. Обще развивающие упражнения с палкой.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку вниз. Палку вверх, за голову, вверх, за голову, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палку вниз. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, палка на колени. Палку вверх, наклон вперед, коснуться носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка вниз. Присесть, палку вынести вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 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). **Основные виды движений.** 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). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза). Упражнение в ползании выполняется двумя колоннами. **Подвижная игра «Зайцы и волк».** **3 часть**. Игра малой подвижности «Найдем зайца».	2-3 мин. 5 раз 6 раз 5-6 раз 5-6 раз 3 раза 3-4 раза 2 раза 3-4 раза 1-2 раза	Следить за техникой выполнения упражнений Упражнение в ползании выполняется двумя колоннами.

МАЙ 3(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку	**1 часть**. Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!» -дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную. 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. **2 часть. Обще развивающие упражнения с палкой.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку вниз. Палку вверх, за голову, вверх, за голову, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палку вниз. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, палка на колени. Палку вверх, наклон вперед, коснуться носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка вниз. Присесть, палку вынести вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 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). **Основные виды движений.** 1. Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (<<по-медвежьи»). 3. Прыжки через короткую скакалку. **Подвижная игра «Зайцы и волк».** **3 часть**. Игра малой подвижности «Найдем зайца».	2-3 мин. 5 раз 6 раз 5-6 раз 5-6 раз 3 раза 3-4 раза 3-4 раза 5-6 раз 3-4 раза 1-2 раза	Следить за техникой выполнения упражнений Упражнение в ползании выполняется двумя колоннами.

МАЙ 4(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	**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. **2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Поднимаясь на носки, мяч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. Мяч вверх; наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 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). 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). 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). **Основные виды движений.** 1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) (2-3 раза). **Подвижная игра «У медведя во бору».** **3 часть.** Ходьба в колонне по одному.	1-2 мин. 5-6 раз 6 раз 5-6 раз 6 раз 4-5раз 2-3 раза 2-3 раза 3-4 раза 1-2 мин.	Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом. Страховка детей педагогами при выполнении упражнений в равновесии обязательна.

МАЙ 4(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в лазании на гимнастической стенке.	**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. **2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Поднимаясь на носки, мяч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. Мяч вверх; наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 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). 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). 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). **Основные виды движений.** 1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза). 2. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой (2 раза). **Подвижная игра «У медведя во бору».** **3 часть.** Ходьба в колонне по одному.	1-2 мин. 5-6 раз 6 раз 5-6 раз 6 раз 4-5раз 2-3 раза 2-3 раза 3-4 раза 1-2 мин.	Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом. Страховка детей педагогами при выполнении упражнений в равновесии обязательна.

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.

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 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; 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 врассыпную,	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 НЕДЕЛЯ	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 Перестроение в три колонны 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 «Найди и промолчи».
3 НЕДЕЛЯ	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 НЕДЕЛЯ	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 прыжках с продвижением вперед.	. Ходьба в колонне по одному Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и врассыпную ,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 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины»	«Мы, веселые ребята».	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).

Утренняя гимнастика для детей старших групп.

Сентябрь.

Первая половина сентября (без предметов)

1. Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, 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. **«ДОСТАНЬ 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 (маршировать). 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 1 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; 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.	**1 часть.** 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 врассыпную, бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении. **2 часть.** **Общеразвивающие упражнения.** 1. 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 2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— вернуться в исходное положение. То же влево 3. 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 4. И. п.: основная стойка1, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4-—— вернуться в исходное положение 5: 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 6. 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 левой ногой 7. И. п..: основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны: 2 — вернуться н исходное положение. На счет 1 -8 Выполнятся в среднем темпе под счет воспитателя или музыкальное сопровождение. **Основные виды движений.** 1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (расстояние 4 м) 3. 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м), двумя руками снизу Подвижная игра **«Мышеловка».** **3 часть.** Игра малой подвижности **«У кого мяч?».** Играющие образуют круг. Выбираётся водящий. Он становится в центр руга, 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.	7-8 р. 8 р. 6-8 р. 6-8 р. 8 р. 6-8 р. 3-4 р. 3-4 р. 2-3 р. 10-12 р 3 р. 2-3 р.	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.

Сентябрь 1 (2) неделя

НОД №2 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках. **Пособия.** Мешочки по количеству детей, 3 кубика, 2—3 обруча, 2 шнура, ленточки для игры.	**1 часть.** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному (в чередовании). **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. **2 часть.** **игровые упражнения.** 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 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). 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 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 бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три — в круг скорёй 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. **3 часть.** Игра малой подвижности **«У кого мяч?»** (см. с. 15).	2 р. 3-4 р. 3-4 р. 2-3 р. 2-3 р. 2-3 р.	Следить за техникой выполнения упражнений.

Сентябрь 2 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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. **Пособия.** Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 стойки, шнур, несколько ленточек.	**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. **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 **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). **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 самый внимательный. Ходьба в колонне по одному.	40-50 сек. 6-8 р. 6-8 р. 6-8 р. 6-8 р. 6-8 р. 3-4 р. 3-4 р. 12-15 р. 1,5 мин 2-3 р. 2-3 р.	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 выполнят 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.

Сентябрь 2 (2) неделя

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

Тема: «Моя семья»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**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). **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. **3 часть.** Игра малой подвижности **«Найди и промолчи»** (см. с. 18).	30-60 сек 2 р. 2-3 р. 3-4 р. 2-3 р.	при беге врассыпную за границы площадки не забегать, выполнять задание только в ее пределах.

Сентябрь 3 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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).	**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. **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 па 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 **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 . 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. **3 часть.** Ходьба в колонне по одному.	1 мин. 6-7 р. 6 р. 5-6 р. 6 р. 6 р. 5-6 р. 3-4 р. 2-3 р. 2-3 р. 10-12 р. 2-3 р	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 броски мяча, вторая — ползание и равновесие. По сигналу воспитателя дети меняются местами

Сентябрь 3 (2) неделя

НОД №6 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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». **Пособия.** Мячи (диаметр 6—8 см), кубики по количеству детей, 6—8 кеглей.	**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. **2 часть.** **Игровые упражнения.** 1.**«Не попадись».** На земле (полу) чертится (обозначается шнуром) круг. В центре круга 2—3 водящих. но сигналу воспитателя дети начинают прыгать на двух ногах в круг и из него по мере приближения водящих. 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. 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). 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. **3 часть.** Ходьба в колонне по одному между предметами (6—8 шт.), положенными в одну линию.	2 мин. 3-4р. 8-10 р. 3-4 р.	Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.

Сентябрь 4 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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 прыжках с продвижением вперед. **Пособия.** Гимнастические палки по количеству детей, бруски или кубики (6—8 шт., высота 15 см), 2—4 обруча (дуги), мешочки.	**1 часть.** 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 врассыпную — 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. **2 часть.** **Общеразвивающие упражнения с палкой. «В саду у бабушки)** 1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— палку вперед, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой 2. И. п.: основная стойка, палка вверху, руки прямые. 1— присесть, палку вперед; 2— вернуться в исходное положение 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 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 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 6. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2— прогнуться, палку вынести вперед; 3—4 вернуться в исходное положение 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 **Основные виды движений.** 1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины» (расстояние 3 м) Подвижная игра **«Мы, веселые ребята».** (см. с. 19). **3 часть.** Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).	30-40 сек 6 р. 6-7 р. 5-6 р. 5-6 р. 5-6 р. 5-6 р. 2-3 р. 5-6 р. 2-3 р. 2-3 р. 2-3 р.	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. При пролезании основное внимание обращается на то, чтобы дети умели хорошо группироваться, наклоняя голову как можно ближе к коленям. 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) и не уронить мешочка. 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 с заданием.

Сентябрь 4 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках. **Пособия.** Мячи (диаметр 20 см), 8—10 кеглей.	**1 часть.** Ходьба в колонне по одному и врассыпную, бег в умеренном темпе до 1 мин (в чередовании). **2 часть.** **Игровые упражнения.** 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. Воспитатель предлагает распределиться детям так, чтобы по росту и своим двигательным возможностям они были примерно равны. 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). 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. **3 часть.** Ходьба в колонне по одному и между кеглями, не задевая за них (расстояние между предметами 50 см).	1 мин. 2-3 р. 2-3 р. 2-3 р.	Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.

Задачи на Октябрь (старшая. гр.)

1. Образовательные:
   1.1. Учить детей перестроение в две колоны
   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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3		17-18	3-4	
Октябрь						
1 НЕДЕЛЯ	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 врассыпную, ходьба врассыпную, 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 «Найди и промолчи» Ходьба в колонне по одному.
2 НЕДЕЛЯ	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 мяч?» Ходьба в колонне по одному.
3 НЕДЕЛЯ	Продолжать отрабатывать навык 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.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе .Бег врассыпную 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 по одному.
4 НЕДЕЛЯ	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 1 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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. **Пособия.** Мячи (диаметр 20—25 ем) на полгруппы детей, 8—10 коротких шнуров (косичек), 2 гимнастические скамейки.	**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. **2 часть. Общеразвивающие упражнения.** 1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1— шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 вернуться в исходное положение. То же влево . 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 . 3. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2—— присесть, руки вынести вперед; 3—4 - вернуться в исходное положение . 4. И. п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые). 1— поднять вверх-вперед прямые ноги — «угол» (плечи не проналивать); 2— вернуться в исходное положение . 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 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 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. **Основные виды движений** **3. Ходьба по гимнастической скамейке** боком приставным шагом, руки на поясе **4. Прыжки на двух ногах через шнуры**, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шт.). **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. **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. **3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»**	3-4 р. 4-6 р. 6 р. 5-6 р. 6 р. 6-8 р. 2-3 р. 2-3 р. 2-3 р. 2-3 р. 2-3 р.	ОВД **(3)** Пособия убираются, и ребята выстраиваются в две шеренги. Одна подгруппа детей заранее берет мячи. 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). 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. После показа и объяснения дети распределяются на пары и начинают переброску (передачу) мяча друг другу. Упражнение проводится в среднем темпе.

Октябрь 1 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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	**1 часть.** Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с высоким подниманием колен; бег врассыпную; ходьба между кеглями, поставленными в один ряд; бег до 1,5 мин в умеренном темпе, переход на ходьбу. **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. **3 часть.** Ходьба в колонне по одному.	1,5 мин. 4-5 мин. 4-5мин 2-3 раза	ладонь согнута в виде чашечки, пальцы удобно разведены. Мяч при передаче не должен посылаться с большой силой и тем более попадать выше уровня голени.

Октябрь 2 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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. **Пособия.** 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20 см). по количеству детей, маты или резиновая дорожка, 5—6 брусков (высота 10 см).	**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. 2 **часть. Общеразвивающие упражнения с большим мячом. «Одеваемся на прогулку»** 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). 2. И. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1—4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5—8— влево (б раз). 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). 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 (б раз). 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. 6. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках. 1— присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение (6 раз). 7. И. п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1—8— прыжки вокруг мяча на двух ногах (3—4 раза). **Основные виды движений.** **1. Прыжки** — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз). **2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы** (10—12 раз). **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. **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 (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. **3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?»**	6-7 р. 6 р. 5-6 р. 6 р. 5 р. 6 р. 3-4 р. 6-8 р. 10-12 р. 2-3 р.	ОВД **(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.

Октябрь 2 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. **Пособия.** Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей.	**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. **2 часть. Игровые упражнения.** **«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. Воспитатель объясняет детям, что отбивать мяч (вести его) надо несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно с передвижением вперед. 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. **«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. **Подвижная игра «Ловишки».** **3 часть.** Ходьба в колонне по одному.	3 мин. 3-4 мин 3-4 мин. 2-3 р.	Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, а кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно игрокам мяч двумя руками от груди и получают его обратно.

Октябрь 3 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Продолжать отрабатывать навык 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. **Пособия.** Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 4—6 дуг, 6—8 набивных мячей.	**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. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.** 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 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 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 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 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 6. И. п.: основная стойка, мяч в левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1—12.. 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 **Основные виды движений.** **1. Метание мяча в горизонтальную цель** правой и левой рукой с расстояния 2 м **2. Лазанье** — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола **3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи**, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не задевать 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. 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. **Подвижная игра «Удочка»** **3 часть.** Ходьба в колонне по одному.	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.	ОВД **(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, выполнив метание, собирает мешочки и возвращается на исходную позицию, воспитатель подает сигнал для второй подгруппы и т. д.

Октябрь 3 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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. **Пособия.** Несколько мячей (диаметр 20—25 см), 5—6 коротких шнуров, 6—8 брусков, ракетки и воланы для игры в бадминтон.	**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. **2 часть. Игровые упражнения.** **«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). **«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. **Эстафета «Будь ловким».** Повторить 2—3 раза. **3 часть.** Ходьба в колонне по одному.	2 мин. 3-4 мин 3-4 мин 2-3 р.	**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).

Октябрь 4 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. **Пособия**. Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 1—2 мата (или поролоновые коврики).	**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. 2 **часть.. Общеразвивающие упражнения с обручем. «Богатыри»** 1. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1— поднять обруч вперед; 2— вверх, вертикально; 3— вперед; 4—--- вернуться в исходное положение, (5—6 раз). 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). 3. И. п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью. 1-поднять обруч вверх; 2-наклон вправо, руки прямые; 3-обруч прямо вперед; 4— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз). 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). 5. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2—наклониться, коснуться ободом пола между носками ног; 3-4— вернуться в исходное положение (6—7 раз). 6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3—4 раза). **Основные виды движений.** **1. Пролезание** (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м один от другого (2—3 раза). **2. Ходьба по гимнастической скамейке** на носках, на середине перешагнуть через предмет (кубик или набивной мяч) и сойти не спрыгивая (2—3 раза). **3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие** (высота 20 ем), прыжки с трех шагов на препятствие (5—6 раз). 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. **Подвижная игра «Гуси-лебеди».** **3 часть.** Игра малой подвижности «Летает — не летает». Дети стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он называет одушевленные 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.	5-6 р. 6 р. 8 р. 5-6 р. 6-7 р. 3-4 р. 2-3 р. 2-3 р. 5-6 р. 2-3 р.	П/И 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. 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.

Октябрь 4 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники». **Пособия.** Мячи (диаметр 20—25 ем) по количеству детей, 3 мешочка, 15—20 мелких предметов, 15—20 кружков.	**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). **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).	3-4 р. 5-6 р. 5-6 р. 2-3 р. 3-4 р.	**«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 выполнят задание. Игра начинается по условному сигналу воспитателя; далее игроки приступают к бегу, после того как получат в руки полный или пустой мешочек

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 НЕДЕЛЯ	1.Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание 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 «Найди и промолчи». Игра малой подвижности «Угадай по голосу».
2 НЕДЕЛЯ	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 «Найди и промолчи». Игра малой подвижности «Затейники»
3 НЕДЕЛЯ	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. «Переброс и поймай». 2.«Перепрыгни - не задень»	Подвижная игра «Удочка» «Ловишки парами».	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя. Игра малой подвижности «Летает — не летает».
4 НЕДЕЛЯ	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 «фигуры»; 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 «У кого 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 вверху. 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.

Ноябрь 1(1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи: Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание 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. **Пособия.** Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, мячи малые (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 6—8 кеглей.	**1 часть**. Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба в 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. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.** 1. 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 2. 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 3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1— присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2— вернуться в исходное положение 4. 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 5. 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 6. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч и поймать 7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вправо и влево на счет воспитателя 1—8 **Основные виды движений.** **1. Равновесие** — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной **2. Прыжки на правой и левой ноге** между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой **3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу**, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии 3 м). **Подвижная игра «Пожарные на учении».** Дети строятся в три-четыре колонны лицом к гимнастической стенке — это пожарные. 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. 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. При проведении данной игры воспитатель осуществляет страховку детей. **3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».**	2-3 мин. 5-7 раз 6 раз 5-6 раз 3-4 раза 5-6 раз 2-3 раза 3-5 раз 2-3 раза 2-3 раза 8-10 раз 3-4 раза 2-3 раза	Все три упражнения выполняются раздельно. 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 два ряда кегли. После словесного пояснения дети перестраиваются в две колонны и по сигналу воспитателя приступают к выполнению упражнения. 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).

Ноябрь 1(2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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. **Пособия.** Малые мячи (диаметр 6—8 см) на полгруппы, несколько мячей большого диаметра, 10—12 кеглей, бруски.	**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 врассыпную. **2 часть.** Игровые упражнения. **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). **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 удается, он меняется местами с проигравшим. По сигналу воспитателя дети заканчивают упражнения и меняются местами. **3. «Не задень».** **Подвижная игра «Мышеловка»..** **3 часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».**	1-2 мин. 5-6 раз 4-5 мин. 2-3 раза 3-4 раза 2-3 раза	**И.У.** **(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.

Ноябрь 2 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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. **Пособия.** Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20—25 см), 5—6 кеглей.	**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. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.** 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 2. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2— присесть, обруч вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение 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 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). 5. И. п.: обруч на полу, основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг обруча на счет 1—8, на счет 9— прыгнуть в обруч 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. **Основные виды движений.** **1. Прыжки с продвижением вперед** — поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге (расстояние 4 м) — 2—3 раза. **2. Ползание по гимнастической скамейке на животе**, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) — 2—3 раза. **3. Отбивание мяча о землю**, продвигаясь вперед шагом (расстояние 5 м) —2—3 раза. 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. **Подвижная игра «Не оставайся на полу».** (см. с. 31). **3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».**	2-3 мин 4-5 раз 5-6 раз 6-7 раз 8 раз 3-4 раз 4-5 раз 2-3 раз 2-3 раз 2-3 раза 3-4 раза 2-3 раза	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.

Ноябрь 2 (2) неделя)

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи: Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии. **Пособия**. Ленточки для игры, 3 мяча (диаметр 20—25 см), 4 шнура, 2 кубика.	**1 часть**. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. **2 часть. Игровые упражнения.** 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), посредине ставится кубик. Воспитатель предлагает пройти «по мостику» на носочках, руки за головой, на середине перешагнуть через препятствие и пройти дальше (2—3 раза). **Подвижная игра «Ловишки».** (с ленточками) **Ш часть. Игра малой подвижности «Затейники»**		**И.У.** (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.

Ноябрь 3 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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. **Пособия.** Мячи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2—4 дуги (обруча).	**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. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с большим мячом.** 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). 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). 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). 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). 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). 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). 7. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево. Повторить 3—4 раза. **Основные виды движений.** **1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед** (расстояние 5 м) — 2—3 раза. **2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке**, не касаясь верхнего обода (2—4 раза). **3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках**, руки за головой (2—3 раза). **Подвижная игра «Удочка»** (см. с. 21). **3 часть..** Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.	2-3 мин. 6-7 раз 6-8 раз 5-6 раз 6-8 раз 6-7 раз 6-7 раз 3-4 раза 2-3 раза 2-4 раза 2-3 раза 3-4 раза 1-2 мин.	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.

Ноябрь 3 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи: Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. **Пособия.** Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, шнур.	**1 часть..** Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную. **2 часть. Игровые упражнения.** **1. «Переброс 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. **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. **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).. **3 часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».**	2-3 мин. 4-5 мин. 4-5 мин. 3-4 раза 2-3 раза	Воспитатель подсчитывает количество проигравших, и игра повторяется. После двух перебежек дети меняются местами

Ноябрь 4 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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. **Пособия.** 3 гимнастические скамейки, 2 стойки и шнур, мешочки на полгруппы.	**1 часть**. Ходьба в колонне по одному, врассыпную (по сигналу воспитателя) с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании. **2 часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках.** 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 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 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 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 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 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. **Основные виды движений.** **1. Лазанье — подлезание под шнур** (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура **2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета** (расстояние 5 м **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. **Подвижная игра в «Пожарные на учении»** **3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».**	2-3 мин. 6-7 раз 6 раз 5-6 раз 3-5 раз 5-6 раз 2-3 раза 5-6 раз 2-3 раза 2-3 раза 3-4 раза 2-3 раза	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 .

Ноябрь 4 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи: Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом. **Пособия.** Малые мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 5—б кубиков, 5—6 брусков.	**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. **2 часть. Игровые упражнения.** **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) **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. **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. **3. часть. Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим.** Игра малой подвижности.	2-3 мин. 2 раза 4-5 мин. 4-5 мин. 1-2 мин.	Следить за соблюдением правил игровых упражнений

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

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	
Декабрь						
1 НЕДЕЛЯ	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. 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 врассыпную.	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 самым ловким «Морозом».
2 НЕДЕЛЯ	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 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании погимнастичес-кой 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 равнение, ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.	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 «Летает — не летает». Ходьба между кеглями,
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой;	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег врассыпную 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. Повторить5 раз.
9. Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений.

Декабрь 1 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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. **Пособия.** Гимнастические палки по количеству детей, 4 доски, бруски (высота 12—20 ем), мячи на Полгруппы (диаметр 20 см).	**1 часть**. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами (мячами). **2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.** 1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — опустить за голову; 3 -- палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение 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 3. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1—2 — присесть, палку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение 4. И. п.: основная Стойка, палка внизу за спиной. 1—2 — наклон вперед, палку назад-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение 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 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 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 **Основные виды движений.** **1. Равновесие** — ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны **2. Прыжки** — перепрыгивание на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см) **3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу**, стоя в шеренгах (способ — стоя на коленях). **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. **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.	2-3 раза 6 раза 5-6 раз 5-6 раз 5-6 раз 5-6 раз 2-3 раза 2-3 раза 10-15 раз 2-3 раза 2-3 раза	**ОВД** 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 две 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 к их перебрасыванию.

Декабрь 1 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи: Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность. **Пособия.** 8—10 кеглей	**1 часть.** Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную. **2 часть.. Игровые упражнения.** **1.«Кто дальше бросит».** Дети распределяются по всей площадке и лепят по нескольку снежков (4—5 шт.). По сигналу воспитателя на исходную позицию выходит первая группа детей, дается задание: бросить снежки до кеглей, стоящих на расстоянии 3—4 м, вторая линия — 5—6 м и третья — 8—10 м. Отмечается самый ловкий из играющих, подходит вторая подгруппа ребят, задание повторяется. **2.«Не задень».** Воспитатель вместе с детьми, предварительно объяснив задание, выкладывает в одну линию (в чередовании) горку снежков (из 3—4 шт.), затем ставит кеглю, опять снежки и т. д. на расстоянии 50 см одну от другой (5 горок и 5 кеглей). Играющие распределяются на две команды, дается задание: быстро пройти, не задев предметы. Сначала выполняет одна команда, затем вторая, и подсчитывается количество задетых предметов. Игра повторяется 2—3 раза. **Подвижная игра «Мороз-Красный нос».** **3 часть.** Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом».	2-3 мин 3-4 раза	**П.И.** На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, играющие располагаются в одном из них. Водящий — «Мороз-Красный нос» становится посредине площадки лицом к играющим и произносит: «Я — Мороз-Красный нос. Кто из вас решится В путь-дороженьку пуститься?» Играющие хором отвечают: Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз». После произнесения слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их и старается коснуться рукой — <заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь. Воспитатель вместе с «Морозом» подсчитывает количество «замороженных». После каждой перебежки выбирают нового «Мороза». В конце игры сравнивают, какой водящий — «Мороз» — заморозил больше играющих.

Декабрь 2 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**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. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.** 1. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение 2. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — шаг правой ногой вперед, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой 3. И. п.: сидя на полу, флажки у груди. 1 — наклон вперед к правой (левой)ноге, коснуться палочками носков; 2 — вернуться в исходное положение 4. И. п.: стоя на коленях, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение 5. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1—2 — присесть, флажки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение 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 **Основные виды движений.** **1. Прыжки** — подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 5 м **2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши** **3. Ползание** на четвереньках между кеглями, не задевая за них 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 врассыпную. По сигналу воспитателя дети меняются местами. **Подвижная игра «Не оставайся на полу»** (см. с. 31). **3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».**	2-3 мин 6 раз 6-7 раз 6-8 раз 8 раз 6-7 раз 3 раза 2-3 раза 10-12 раз 2-3 раза 2-3 раза 2 раза	**ОВД** 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 упражнение в прыжках выполняет следующая подгруппа детей. Затем воспитатель предлагает повторить упражнение в прыжках первой подгруппе детей, а вторая в это время отдыхает.

Декабрь 2 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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».	**1 часть..** Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель **2 часть. Игровые упражнения.** **1.«Метко в цель».** Играющие метают снежки в вертикальную цель (щит, забор) с расстояния 3 м правой и левой рукой способом от плеча. **2.«Кто быстрее до снеговика».** **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. **Подвижная игра «Мороз-Красный нос (см. с. 52).** **3 часть**. Ходьба в колонне по одному. **Игра малой подвижности «Найди предмет».**	1-2 мин По 4-5 раз 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2 раза	**И.У.** 2.Играющие располагаются вокруг снеговика на равном от 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.

Декабрь 3 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. **Пособия**. Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы, 2 гимнастические скамейки, мешочки (8 - 10 шт.).	**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 врассыпную. **2 часть. Общеразвивающие упражнения.** 1. И. п.: основная стойка руки в стороны. 1—— согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 2— вернуться в исходное положение 2. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу поставить вперед на носок; 2—вернуться в исходное положение. То же левой ногой 3. И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1 —2 — наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3—4 — вернуться в исходное положение 4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 2 -— вернуться в исходное положение 5. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вращение попеременно согнутыми ногами («велосипед») на счет 1—8, затем пауза, отдых и снова повторить 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 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 **Основные виды движений.** **1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах** (двумя руками снизу) с расстояния 2,5 м. **2. Ползание по гимнастической скамейке на животе**, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) **3. Равновесие** — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе) 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. 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. **Подвижная игра «Охотники и зайцы»** **3 часть.. Игра малой подвижности «Летает — не летает».**	2-3 мин. 6-7 раз 6 раз 6 раз 5-6 раз 5-6 раз 6 раз 3-4 раза 2-3 мин 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2 раза	**П.И.** 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.

Декабрь 3 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи: 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.	**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. **2 часть. Игровые упражнения.** **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. **2.«Смелые воробышки».** Дети строятся в круг, перед каждым лежит по два снежка. **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.		**И.У.** 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.

Декабрь 4 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. **Пособия.** Обручи по количеству детей, скамейка гимнастическая (высота 30 см), кубики (высота 6 см), 6—8 кеглей, мячи.	**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 врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. **2 часть.. Общеразвивающие упражнения с обручем.** 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 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 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 4. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед, руки прямые; 3—4 — вернуться в исходное положение 5. И. п.: стоя перед обручем, обруч на полу. Прыжки в обруч и из обруча под счет воспитателя 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 **Основные виды движений.** **1. Лазанье** —- влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек **2. Равновесие** — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка **3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями** (расстояние между кеглями 40 см) **4. Бросание мяча о стену.** 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. При выполнении упражнений в равновесии на повышенной опоре обязательна страховка, поэтому воспитатель находится рядом с детьми и в случае потери равновесия осуществляет поддержку. **Подвижная игра «Хитрая лиса».** . **3 часть.**. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей.	2-3 мин. 6-8 раз 6 раз 6 раз 6 раз 16-20 раз 6-7 раз 2 раза 2 раза 2-3 мин. 2-4 раза 2 раза	**П.И.** 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

Декабрь 4 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи: 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. **Пособия..** Лыжи на полгруппы, несколько клюшек и шайб.	**1 часть..** Ходьба в быстром темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку. **2 часть. Игровые упражнения.** «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. «По дорожке». На утрамбованной снежной дорожке заливается отрезок длинной 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. Воспитатель отмечает самых ловких детей. **Подвижная игра Мы, веселые ребята»** (см. с. 21). **3 часть.** Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем («туристы»).	2-3 мин. 3-4 мин.	**ОВД** 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.

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 НЕДЕЛЯ						
2 НЕДЕЛЯ						
3 НЕДЕЛЯ	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 «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.
4 НЕДЕЛЯ	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 «Летает - не летает». Игра малой подвижности «Найдем 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 вверху. 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 врассыпную, 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 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. 2 скамейки с прорезями и 4 доски, кубики по количеству детей, несколько мячей (диаметр 25 см). .	**1 часть**. Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке **2 часть.. Общеразвивающие упражнения с кубиком.** 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). 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). 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). 4. И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1—2 — присесть, кубик вперед; 3—4 выпрямиться (6—7 раз). 5. И. п.: лежа на спине, кубик в обеих руках за головой. 1—2 — поднять прямые ноги вверх-вперед, коснуться кубиком носков ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз). 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. **Основные виды движений.** **1. Равновесие** —ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см) — 2—3 раза. **2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками** (расстояние 5 м) — 3—4 раза. **3. Метание** — забрасывание мяча в корзину двумя руками (5—6 раз). . **Подвижная игра «Медведи и пчелы.** Играющие делятся на две равные команды: одна — пчелы, другая — медведи. 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. 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 **3 часть.. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».**	2-3 мин. 6-7 раз 6-7 раз 6-8 раз 6-7 раз 6-8 раз 2 мин. 2-3 раза. 3-4 раза 5-6 раз 3-4 раза 1-2 раза	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 в 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 в конец своей колонны шагом, что и будет являться одновременно кратким отдыхом. 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. После того как все дети забросят мяч в корзину по 5—6 раз, воспитатель подает команду к смене мест

Январь 3 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	**1 часть**.. Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками. **2 часть.. Игровые упражнения.** 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. **«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). **Подвижная игра «Ловишки парами»**. **3 часть**. Ходьба в колонне по одному.	1-2 мин. 10 мин. По 2 раза 3-4 раза 1-2 мин	**П. И** 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.

Январь 4 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. Пособия. длинный шнур (веревка), 4—б дуг, несколько набивных мячей, мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы.	**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 вполоборота и приготовиться 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. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с веревкой.** 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). 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). 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). 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). 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). 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). 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). **Основные виды движений.** **1. Прыжки в длину с места** (расстояние 40 см) — 6—8 раз. **2. Проползание под дугами на четвереньках**, подталкивая мяч головой перед собой. **3. Бросание мяча вверх.** **Подвижная игра «Совушка».** На одной стороне зала обозначается гнездо совушки. 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. **3 часть.. Игра малой подвижности «Летает - не летает».**	1-2 мин 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 3-4 раза 6-8 раз 2-3 раза 2-3 мин. 3-4 раза 1-2 раза	**ОВД** 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 воспитателя упражнение выполняет сначала первая шеренга детей, затем вторая. Перед выполнением прыжка воспитатель должен убедиться в правильном исходном положении. После того как дети выполнят 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.

Январь 4 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	**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. 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. **2 часть. Игровые упражнения**. **«Кто быстрее».** **«Пробеги — не задень»**. Из кеглей (кубиков) воспитатель делает дорожку (расстояние между предметами 50 ем). 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). **3 часть.. Игра малой подвижности «Найдем зайца».**	2-3 раза 2-3 раза 1-2 раза	**И.У.(1)** Вокруг снежной бабы (елки) воспитатель вместе с 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.

Задачи на Февраль (старшая. гр.)

1. Образовательные:
   1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин., по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную, 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 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат 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 НЕДЕЛЯ	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. 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 врассыпную 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 «Найдем следы зайца».
3 НЕДЕЛЯ	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 НЕДЕЛЯ	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. Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход на бег ходьба врассыпную; построение в колонны.	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Отбивания мяча в ходьбе 5.«Гонки санок». 6.«Не попадись». 7.«По мостику».	Подвижная игра «Гуси-лебеди». Подвижная игра «Ловишки парами»	Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.

Комплекс утренней гимнастики на февраль (старшая группа)

Февраль.

Первая половина февраля (с мячом)

1. Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, с изменением направления движения.
2. 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 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. Обручи по количеству детей, 6—8 брусков, 2—4 доски, несколько больших мячей (диаметр 20—25 см).	**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. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.** 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). 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). 3. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1-2 - присесть, обруч вынести вперед; 3 - вернуться в исходное положение (6 раз). 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). 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). 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). 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). **Основные виды движений.** **1. Ходьба по наклонной доске** (ширина 15 см, высота 30 см), руки в стороны (2—3 раза). **2. Прыжки - перепрыгивание через бруски** (6-8 шт. высотой до 10 см) без паузы (2-3 раза). **3. Забрасывание мячей в корзину** (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз). **Подвижная игра «Охотники и зайцы»** (см. с. 56). **3 часть**. Игра малой подвижности	2-3 мин. 6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 5-6 раз 3-4 раза 6 раз	**ОВД** 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. 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. По сигналу воспитателя дети меняются местами и, после того как воспитатель убедится, что все готовы, приступают к упражнениям.

Февраль 1 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. Лыжи и санки на полгруппы, несколько клюшек и шайб.	**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. 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. По сигналу воспитателя дети меняются местами. **2 часть. Игровые упражнения.** **1.«Точный пас»**. Играющие распределяются на пары, в руках у каждого по клюшке и у одного шайба. Дети встают на расстояние 2—2,5 м один от другого и перебрасывают шайбу плавными, несильными движениями, чтобы она точно попадала на клюшку партнеру. **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. **Подвижная игра «Мороз-Красный нос».** **3 часть.** Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.	5-6 мин. 5-6 мин. 3-4 раза 2-4 раза	Следить за техникой выполнения упражнений.

Февраль 2 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. Палки по количеству детей, 4-6 дуг, мячи (диаметр 10-12 см).	**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!» **2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.** 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). 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). 3. И. п.: основная стойка, палка на плечах. 1 - присесть, спину и голову держать прямо; 2 — вернуться в исходное положение (5—6 раз). 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). 5. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2 - прогнуться палку вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 6. И. п.: стоя перед палкой, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг палки вправо (Влево) с поворотами в движении (3—4 раза). **Основные виды движений** 1. **Прыжки в длину с места** (расстояние 50 см) — 8—10 раз. 2. **Отбивание мяча одной рукой**, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м) — 2—3 раза. **3. Лазанье** - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см) 2—3 раза. **Подвижная игра «Не оставайся на полу.** **3 часть.** Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.	2-3 мин. 6-7 раз 6 раз 5-6 раз 6-8 раз 6-7 раз 3-4 раза 8-10 раз 2-3 раза 2-3 раза 3-4 раза	Выбирается ловишка, который вместе с детьми бегает 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.

Февраль 2 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	**1часть.** 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. **2 часть. Игровые упражнения.** 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. **3 часть. Игра малой подвижности «Найдем следы зайца».**	4-5 мин. 15-16 мин 2-3 раза	**И.М.П.** Воспитатель заранее в каком-то месте на участке отмечает следы «зайца» и постепенно подводит к ним детей. Увидевший следы первым считается победителем.

Февраль 3 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**1 часть.** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек. **2 часть. Общеразвивающие упражнения на скамейках.** 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). 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. 3. И. п.: сидя верхом, руки за голову. 1 — поворот вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (6 раз). 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). 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). 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). **Основные виды движений.** **1. Метание мешочков в вертикальную цель** правой рукой (от плеча) е расстояния 3 м (5 - 6 раз). **2. Подлезание под палку** (шнур) высотой 40 см (2 - 3 раза). **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 замаху. 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. **Подвижная игра «Мышеловка».** (см. с. 14). **3 часть**. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.	2-3 мин. 6 раз 6 раз 6 раз 4-5 раз 6-7 раз 3 раза 5-6 раз 2-3 раза 2-3 раза 3-4 раза	**ОВД (2)** Подлезание выполняется в группировке, не касаясь верхнего края шнура (рейки), а перешагивание — попеременно правой и левой ногой, также не задевая за шнур.

Февраль 3 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель. Пособия. 3 обруча.	**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). **2 часть. Игровые упражнения.** **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. **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. **Подвижная игра «Ловишки-перебежки»** **3 часть.** Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.	2-3 мин. 3-4 раза	**П.И.** 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.

Февраль 4 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. 2 гимнастические скамейки, 2—4 кегли для ориентира, мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы.	**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. **2 часть. Общеразвивающие упражнения.** 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). 2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1- 3 — пружинисты приседания, руки вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз). 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). 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). 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) 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). 7. И. п.: Основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на правой и левой ноге под счет Воспитателя 1—8 (3—4 раза). **Основные виды движений.** **1. Лазанье** влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек (2 раза). **2. Ходьба по гимнастической скамейке**, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—-3 раза). **3. Прыжки с ноги на ногу**, продвигаясь вперед до обозначенного места (расстояние 6 м) — 2—3 раза. **4. Отбивания мяча в ходьбе** (баскетбольный вариант мяч большого диаметра) на расстояние 8 м. **Подвижная игра «Гуси-лебеди».** (см. с. 36). **3 часть.** Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.	1-2 мин. 6 раз 5-6 раз 6-8 раз 6-7 раз 6-8 раз 6-7 раз 3-4 раз 2 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 мин 2-3 раза	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). После того как дети выполнят 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)

Февраль 4 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.	**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). **2 часть. Игровые упражнения**. **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. **2.«Не попадись».** **3.«По мостику»**. Ходьба по снежному валу, свободно балансируя руками. **Подвижная игра «Ловишки парами»** **3 часть.** Ходьба в колонне по одному.	2-3 мин. 2-3 раза 2-3 мин 3-4 раза 3-4 раза	**ОВД (2)** Из снежков выкладывается круг, играющие - стоят за кругом, в центре — ловишки (два-три). Дети впрыгивают на двух ногах в круг и выпрыгивают из него по мере приближения ловишек, а те стараются «заморозить» играющих. Через несколько секунд (как только будут осалены 5—6 детей) игра останавливается, и выбираются новые ловишки из числа ни разу не пойманных.

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 врассыпную, со сменой темпа движения и в беге врассыпную 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 НЕДЕЛЯ	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 «Летает — не летает».
2 НЕДЕЛЯ	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 НЕДЕЛЯ	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 НЕДЕЛЯ	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 игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. набивными мячами Упражнение в беге на скорость	Общеразвивающие упражнения	1. Метание мешочков горизонтальную цель 2. Подлезание под шнур 3. Ходьба на носках между 1.«Прокати и сбей». 2.«Пробеги - не задень».	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Подвижная игра Удочка	Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Эстафета с мячом.

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 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. Мячи и мешочки с песком по количеству детей, 8—10 обручей, канат.	**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.** 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). 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). 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). 4. И. п.: сидя на полу, мяч зажат между стонами ног, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять прямые ноги вверх, стараясь не уронить мяч; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—7 раз). 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). 6. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1 — ударить мячом о пол и поймать двумя руками (8—10 раз подряд). 7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Подбрасывание мяча вверх и ловля его (5—б раз подряд). 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). **Основные виды движений.** **1. Равновесие** — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза). **2. Прыжки из обруча в обруч**, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6—8 обручей) — 2—3 раза. **3. Перебрасывание мяча друг другу** и ловля его после отскока от пола посредине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя (10-12 раз). **Подвижная игра «Пожарные на учении».** **3 часть.** Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».	2-3 мин. 6-7 раз 5-6раз 5-6 раз 5-7 раз 6-7 раз 8-10 раза 5-6 раз 3-4 раза 2-3 раза 2-3 раза 10-12раз 3-4 раза 2 раза	**ОВД** 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.

Март 1 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость. Пособия. Клюшки и шайбы по количеству детей.	**1 часть.** Построение в колонну по одному; непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу. **2 часть.** Игровые упражнения. **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. **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. **Подвижная игра «Горелки**, **3 часть.** Ходьба в колонне по одному, построение в круг, игра малой подвижности «Летает — не летает».	2 мин. 3-4 мин 3-4 мин 3-4 раза 1 мин.	**П.И.** 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 нее. Водящий пытается поймать одного из детей, прежде чем он успеет опять взяться за руки со своим партнером. Если водящему удается 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.

Март 2 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**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. **2 часть. Общеразвивающие упражнения.** 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). 2. И. п.: ноги врозь, руки вверху. 1 наклон вправо; 2 — наклон влево; 3 — наклон вправо; 4 — вернуться в исходное положение (3—4 раза). 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). 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. 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). 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). 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). **Основные виды движений** **1. Прыжок в высоту с разбега** (высота 30 см) — 5—6 раз. **2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой** (от плеча) — 5—6 раз. **3. Ползание на четвереньках между кеглями** (2—3 раза). После того как каждый прыгнет не менее 5—б раз, пособия убираются и дети переходят к метанию мешочков в цель с расстояния 3 м. Цель расположена на высоте 2 м. дети выстраиваю 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. **Подвижная игра «Медведи и пчелы».** **3 часть.** Эстафета с мячом (большого диаметра)	1-2 мин. 6-7 раз 3-4 раза 5-6 раз 2-3 раза 6 раз По 3 раза 6-7 раз 5-6 раз 5-6 раз 2-3 раза 2-3 раза 1-2 раза	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 с 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 или допущенные ошибки, помогая исправлять их при повторном выполнении прыжка.

Март 2 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**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. **2 часть. Игровые упражнения.** **1.«Поймай мяч».** **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. **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: «Еле, еле, еле, еле Закружились карусели, А потом кругом, кругом, Все бегом, бегом, бегом!» 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: «Тише, тише, не спешите! Карусель остановите! Раз-два, раз-два. Вот и кончилась игра!» 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. **3 часть**. Ходьба в колонне по одному.	2 мин. 2-3 мин. 2-3 мин. 3-4 раза 1 мин.	**И.У. 1** 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. 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.

Март 3 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. Обручи по количеству детей, 2 скамейки, кубики, шнуры.	**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 врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре. **2 часть.. Общеразвивающие упражнения с обручем** 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). 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). 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). 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). 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). 6. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки из обруча и в обруч под счет воспитателя (до 20 раз). **Основные виды движений** **1. Ползание по гимнастической скамейке** с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи» (2 раза). **2. Ходьба по гимнастической скамейке** боком приставным шагам, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой (2—3 раза). **3. Прыжки правым (левым) боком** через короткие шнуры, положенные на расстоянии 40 см один от другого (2—3 раза). **Подвижная игра «Ловишки».** **3 часть.** Ходьба в колонне по одному.	2-3 мин. 6-7раз 6 раз 6 раз 6-7 раз 6 раз 2 раза 2-3 раза 2-3 раза 3-4 раза 1 мин.	После пока и объяснения дети перестраиваются из шеренги в колонну по одному и выполняют ползание по скамейке, а затем упражнении в равновесии (со скамейки не спрыгивать, а спокойно сходить). Если пособия позволяют, то можно выполнять двумя колоннами. Вдоль зала с двух сторон воспитатель выкладывает короткие шнуры, и дети двумя колонна ми поточным способом выполняют прыжки через шнуры.

Март 3 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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).	**1 часть**.. Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м, и так повторить 4 раза. **2 часть. Игровые упражнения.** **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). **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. **3 часть**. Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге».	4 раза 3-4 раза 3-4 раза 2-3 раза	**И.У. 1** 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.

Март 4 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**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 врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. **2 часть. Общеразвивающие упражнения** 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—б раз). 2. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 присесть, спину и голову держать прямо; — вернуться в исходное положение (б—7 раз). 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). 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). 5. И. п.: лежа на спине, руки за головой прямые. 1 —2 — поднять прямые ноги вперед-вверх, коснуться руками голеней; З - 4 — вернуться в исходное положение (б—7 раз). 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). 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). **Основные виды движений** **1. Метание мешочков горизонтальную цель** с расстояния 3 м одной рукой снизу (5—б раз). **2. Подлезание под шнур** (палку) боком справа и слева (б раз) **3. Ходьба на носках между набивными мячами** 2—З раза. **Подвижная игра «Не оставайся на полу».** **III часть**. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».	1-2 мин. 5-6 раз 6-7 раз 6-8 раз 4-5 раз 6-7 раз По 4 раза 3-4 раза 5-6 раз 6 раз 2-3 раза 2-3 раза 1-2 раза	**ОВД** Воспитатель ставит три корзины (кладет обручи), дети рас7 полагаются на расстоянии З 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 всем хорошо видно) дети метают мешочки в горизонтальную цель. После того как все бросят, дети подходят, берут мешочки, и упражнение повторяется еще 2 раза. Вдоль зала ставятся две стойки и натягивается шнур на расстоянии 40 см от уровня пола. Первая подгруппа детей подлезает правым и левым боком З—4 раза подряд, а затем выполняет упражнение в равновесии колонной по одному. Затем подходит вторая подгруппа детей, а первая наблюдает за выполнением и слушает указания воспитателя

Март 4 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом. Пособия. Кегли и мячи на полгруппы детей.	**1 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. **II часть. Игровые упражнения** **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. **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. **Подвижная игра Удочка** **III часть**. Эстафета с мячом.	2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 раза	Следить за техникой выполнения упражнений

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 НЕДЕЛЯ	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 НЕДЕЛЯ	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 НЕДЕЛЯ	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 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 НЕДЕЛЯ	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 скорость до обозначенного места	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, врассыпную, 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 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. 2 гимнастические скамейки, 6—8 обручей, мешочки на полгруппы.	**1 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). **II часть. Общеразвивающие упражнения.** 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). 2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, руки вверх; З — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз). 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). 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). 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). 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). **Основные виды движений.** **1. Равновесие** — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360˚ на середине (2—3 раза). **2. Прыжки из обруча в обруч** (6—8 шт.) на правой и левой ноге (2—3 раза). **3. Метание в вертикальную цель** с расстояния 4 м правой и левой рукой (5—6 раз). **Подвижная игра «Медведи и пчелы».** **III часть.** Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!»	2-3 мин. 6-7 раз 6 раз 6-8 раз 6-8 раз 4-5 раз 5-6 раз 2-3 раза 2-3 раза 5-6 раз 2-3 раза 1-2 мин.	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).

Апрель 1 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом. По со б и я. Один малый мяч (диаметр 6—8 см), 3 мяча большого диаметра.	**1 часть**. Построение в колонну. Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании: 10 м—ходьба и 20 м—бег (2 раза). **II часть. Игровые Упражнения.** **1.«Ловишки-перебежки»** (см. с. 48). **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: «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. **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. **III ч а ст ь**. Ходьба в колонне по одному за командой победителей.	2 раза 2-3 раза 2-3 раза 3-4 мин 1-2 мин.	Следить за техникой выполнения игровых упражнений

Апрель 2 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Пособия. Скакалки по количеству детей, 8—10 кубиков, обручи с широким ободом на полгруппы.	**1 часть.** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании). **II часть. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.** 1. Н. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу. 1 — правую ногу на носок, скакалку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз). 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). 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). 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). 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). 6. И. п.: основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на Полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом (8—10 раз). **Основные виды движений.** **1. Прыжки через короткую скакалку** на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд (3—4 раза). **2. Прокатывание обруча друг другу**, стоя в шеренгах (4—5 раз). **3. Пролезание в обруч** (4—5 раз). (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. **Подвижная игра Ловишки-перебежки.** **III часть**. Ходьба в колонне по одному.	1-2 мин. 6 раз 6 раз 6-7 раз 5-6 раз 6-7 раз 8-10 раз 3-4 раза 4-5 раз 4-5 раз	(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. 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. (2)Дети встают на расстоянии 3 м и прокатывают обручи друг другу, обруч следует поставить вертикально и, придерживая его сверху левой рукой, оттолкнуть правой, послан вперед по прямой навстречу своему товарищу.

Апрель 2 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в непрерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. Пособия. Обручи по количеству детей, мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы, 2—3 флажка (или кубика).	**I часть**. Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами. **II часть. Игровые упражнения.** **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. **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. **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). **Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».** **III часть.** Игра малой подвижности «Кто ушел?».	2 мин 3-4 раза 3-4 раза 3-4 мин. 2-3 раза 1-2 раза	Следить за техникой выполнения игровых упражнений

Апрель 3 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. Мячи по количеству детей, 2. гимнастические скамейки, по два мешочка на каждого ребенка, 10—12 кубиков.	**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). **II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.** 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). 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). 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). 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).. 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). 6. И. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. Подбрасывание мяча вверх (подряд 3—4 раза), пауза и вновь броски (3—4 раза). 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). **Основные виды движений.** **1. Метание мешочков в вертикальную цель** с расстояния 3 м одной рукой (правой и левой) способом от плеча (5—б раз). **2. Ползание по полу** с последующим переползанием через скамейку (2—3 раза). **3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках**, руки за голову (2 - 3 раза). **Подвижная игра «Удочка»** **3 часть**. Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.	2-3 мин. 6-7 раз 7-8 раз По 4раз 6-7 раз 6-8 раз 3-4 раза 3-4 раза 5-6 раз 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 мин.	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. 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 переползание через нее, снова ползание до следующей скамейки и опять переползание. После того как обе шеренги детей выполнят упражнение 2 раза, подается команда к построению в две колонны и выполнению упражнения в равновесии.

Апрель 3 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками в с бегом. Пособия. 3—6 мячей (диаметр 20—25 см), 3 обруча.	**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 пересечении линии финиша. Расстояние для перебежки составляет 20 м. После двух-трех перебежек ходьба в колонне. **2 часть. Игровые упражнения.** **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. **2.«Мяч в кругу».** Играющие разбиваются на несколько групп по 5-—б 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. **Подвижная игра «Горелки»** **III часть**. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.	2-3 мин. 2-3 раза 3-4 мин 2-3 раза 1-2 мин.	Следить за техникой выполнения игровых упражнений

Апрель 4 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Пособия. Большой шнур, скакалки на полгруппы.	**I часть**. Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании). **II часть. Общеразвивающие упражнения.** 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). 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). 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). 4. И. п.: пятки и носки вместе, руки вверху. 1—2 — глубоко присесть, руки за голову, локти свести вперед, голову наклонить; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз). 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). 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). 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). **Основные виды движений.** **1. Лазанье по гимнастической стенке** одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза). **2. Прыжки через короткую скакалку** на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8—--10 м) — 3—4 раза. **3. Ходьба по канату** (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе —2-3 раза. 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. **Подвижная игра «Карусель».** **3 часть.** Игра малой подвижности «Угадай по голосу».	1 мин. 6-7 раз 6-8 раз По 3 раза 5-6 раз 6-8 раз 6-7 раз 4-5 раз 2-3 раза 3-4 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 раза	**ОВД** 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. После этого дети выполняют упражнение в равновесии — ходьбе по шнуру в медленном темпе.

Апрель 4 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии. Пособия. Мячи и кегли на полгруппы, 12—16 обручей.	**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). **2 часть. Игровые упражнения.** **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). **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. **Подвижная игра «С кочки на кочку»**. Воспитатель выкладывает в шахматном порядке плоские обручи (6—8 шт. в две линии). 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. **3 часть**. Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».	2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 мин	Следить за техникой выполнения игровых упражнений

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; врассыпную 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 НЕДЕЛЯ	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 НЕДЕЛЯ	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 врассыпную, 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 «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную 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 врассыпную. 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 НЕДЕЛЯ	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 по одному за самым ловким игроком - Щукой. Ходьба в колонне по 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 вверху. 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.

Май 1 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. 2 гимнастические скамейки, 4—5 набивных мячей, малые мячи на полгруппы.	**1 часть**. Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. **2 часть. Общеразвивающие упражнения**. 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). 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). 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). 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—б раз). 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). 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). 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). **Основные виды движений.** 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза). 3. Бросание мяча (диаметр 8-—10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками (8—10 раз). **Подвижная игра Мышеловка.** **3 часть. Игра «Что изменилось?».**	1-2 мин. 6-8 раз 6-7 раз 8 раз 5-6 раз 8раз 3-4 раза 6-8 раз 2-3 раза 2-3 раза 8-10раз 2-3 раза 1-2 раза	Дети делятся на две подгруппы. Одна выполняет упражнение в равновесии, где 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 о стену. После того как первая подгруппа выполнит задание в равновесии 2—3 раза, дети меняются местами. Прыжки на двух ногах дети выполняют поточным способом в две колонны. Возвращаются в свою колонну с внешней стороны шагом.

Май 1 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом. Пособия. 10—12 кеглей, мячи на полгруппы, ракетки и воланы для игры в бадминтон.	**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). **II часть. Игровые упражнения.** **«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. **«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). **«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. **Подвижная игра «Гуси-лебеди».** **III часть**. Ходьба в колонне по одному.	1,5 мин. 6-8 раз 8-10 раз 8-10 раз 3-4 раза 1-2 мин.	Следить за техникой выполнения упражнений

Май 2 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. По два флажка на каждого ребенка, шнуры, мячи на пол группы детей.	**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 врассыпную. **II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.** 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). 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-—б раз). 3. И. п.: ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1—2 — присесть флажки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз). 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). 5. И. п.: сидя ноги врозь, флажки у плеч. 1 — наклониться, коснуться палочками носков ног; 2 — вернуться в исходное положении (5—6 раз). б. 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). 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. **Основные виды движений.** 1. Прыжки в длину с разбега (5—б раз). 2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз). 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (расстояние 5 м) — 2 раза. 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. **Подвижная игра «Не оставайся на полу»** **III часть**. Игра малой подвижности **«Найди и промолчи».**	1-2 мин. 5-6 раз 5-6 раз 6раз 6 раз 5-6 раз 6-7 раз 2-3 раза 5-6 раз 8-10 раз 2 раза 3-4 раза 2-3 раза	**ОВД** Прыжки в длину выполняются способом согнув ноги, используя энергичный разбег — 5—б м. Воспитатель обращает внимание детей на ускорение перед прыжком, а также на отталкивание в определенном месте так, чтобы толчок пришелся на ту 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.

Май 2 (2) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. Пособия. Обручи на полгруппы детей, большие мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей.	**I часть**. Построение в колонну; бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой). **II часть. Игровые упражнения**. **«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. **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. **«Заброс 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. **Подвижная игра «Совушка».** **III часть**. Ходьба в колонне по одному.	2 мин. 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 3-4 раза 1-2 мин.	Следить за техникой выполнения упражнений

Май 3 (1) неделя

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

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Пособия. Малые мячи по количеству детей, 2 скамейки, кубики или кегли (8—10 шт.), обручи.	**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 врассыпную. **II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.** 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—б раз). 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). 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—б раз). 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). 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 (б раз). 6. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на счет 1—3, на счет 4 подпрыи1ть повыше в чередовании с ходьбой на месте (повторить 4—5раз под счет воспитателя). **Основные виды движений.** 1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя (8---10 раз). 2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком (5—б раз). 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. **Подвижная игра «Пожарные на учении** **3 часть**. Ходьба в колонне по одному.	2-3 мин. 5-6 раз 6-8 раз 4-6 раз 4-5 раз 6 раз 4-5 раз 8-10 раз 5-6 раз 2-3 раза 3-4 раза 1-2 мин.	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

Май 3 (2) неделя

НОД № 66 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**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 перебегает первая подгруппа детей, обратно возвращается шагом, для выполнения бегового упражнения приглашается вторая подгруппа (2—3 раза). **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. **Подвижная игра «Мышеловка».** **3 часть.** Игра малой подвижности или эстафета с мячом.	2-3 мин. 8-10 раз 3-4 раза 1-2 раза	Следить за техникой выполнения упражнений

Май 4 (1) неделя

НОД № 67 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. 2 гимнастические скамейки, кегли и набивные мячи (по 12 шт.), по одному кольцу на каждого ребенка.	**I часть**. Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны». **II часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом.** 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. 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). 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). 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). 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). 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). 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. **Основные виды движений** 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) 2—3 раза. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза). **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. 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. По окончании игры, которая повторяется 3—4 раза, воспитатель отмечает водящего, поймавшего больше всего карасей. **3 часть.** Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой.	2-3 мин. 5-6 раз 6-7 раз 6-8 раз 6 раз 5-6 раз 6-7 раз 3-4 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раз 3-4 раза 1-2 мин	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. 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.

Май 4 (2) неделя

НОД № 68 по физической культуре в старшей группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом. Пособия. 3—4 мяча (диаметр 20—25 ем), 3—4 обруча и мелкие предметы по количеству детей.	**I часть**. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя замедлять или ускорять темп движения; ходьба с остановкой на сигнал воспитателя: «Сделай фигуру!» **II часть. Игровые упражнения**. **«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. **«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. **Подвижная игра «Не оставайся на земле».** **III часть**. Ходьба в колонне по одному.	2-3 мин. 5-6 раз 2-3 раза 3-4 раза 1-2 раза	Следить за техникой выполнения упражнений