



Утверждаю:
заведующая МДОУ
«Костинский детский сад
общеразвивающего вида»
М.Н. Гневанова
«27» августа 2021г.

**Планирование физкультурных занятий по физической культуре
с детьми подготовительной школе группе
(6-7 лет)**

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.

Темы занятий на сентябрь

1 – я неделя – День знаний. Школа

2 – я неделя – Моя семья

3 – я неделя – Осень (признаки, огород, овощи)

4 – я неделя – Осень (признаки, сад, фрукты)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
СЕНТЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	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 враспынную; 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 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием 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 Н Е Д Е Л Я	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 Н Е Д Е Л Я	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	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

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

Тема: День знаний. Школа.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>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.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по три.</p> <p>II часть. ^ <i>Общеразвивающие упражнения «Незнайкина школа»</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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). <p>^ <i>Основные виды движений</i></p> <p>I. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранять устойчивое равновесие.</p> <p>II. Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8шнуров , расстояние между шнурами 40 см.)</p> <p>III. Перебрасывание мяча друг другу снизу</p> <p>III часть. П.и «Ловишки» (стр№9)</p>	<p>6-8р</p> <p>6-8 р</p> <p>5-8р</p> <p>6-7р</p> <p>3-4р</p> <p>2-3р</p> <p>3-4р</p> <p>6-8р</p> <p>3-4р</p>	

Сентябрь

(улица)

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

Тема: День знаний. Школа.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей 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.	<p>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.</p> <p>II часть. [^] <i>Игровые упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. «Догони свою пару».2. «Пингвины».3. «Ловкие ребята». <p>См. стр. 10</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Вершки и корешки».</p>	2-3 раза; 2-3 р. 2-3 р. 2-3 р.	

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

Тема: Моя семья

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.</p>	<p>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 иерестроение в три колонны.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками «Мама, папа, я»</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.^ <p>Основные виды движений</p> <ol style="list-style-type: none"> 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). <p>П/И «Не оставайся на полу» см. стр.11</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	<p>6-8</p> <p>6-8</p> <p>6-7</p> <p>6-8</p> <p>6-8</p> <p>5-6</p> <p>2-3</p>	<p>ОВД</p> <p>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.</p> <p>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).</p> <p>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.</p>

Сентябрь

(улица)

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

Тема: Моя семья

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, змейкой; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.</p> <p>II часть. ^ <i>Игровые упражнения</i></p> <p>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</p> <p>2. «Быстро в колонну!», и каждый ребенок должен быстро занять свое место в колонне. Воспитатель определяет команду-победителя. Повторить 2—3 раза.</p> <p>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</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>^ III часть. Игра «Великаны и гномы».</p>	<p>2-3</p> <p>2-3</p> <p>6-8</p>	<p>По сигналу педагога</p> <p>По сигналу воспитателя</p>

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

Тема: Осень (признаки, огород, овощи)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>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.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.</p> <p>II часть. <i>Общеразвивающие упражнения с малым мячом</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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). 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). 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). 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). И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2 — поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги. 3-4 — опустить ногу (6 раз). И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте (20 прыжков). Повторить 3 раза. Небольшие паузы между сериями прыжков. <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Повторить 2—3 раза. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2-3 раза). Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. <p>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.</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>5-6 р.</p> <p>4-5р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>6 р.</p> <p>3 р.</p> <p>2-3р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p>	<p>При ходьбе по скамейке поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — развести руки в стороны</p>

Сентябрь

(улица)

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

Тема: Осень (признаки, огород, овощи)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.</p>	<p>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).</p> <p>II часть. <i>^ Игровые упражнения</i></p> <p>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.</p> <p>2. «Пройди — не задень». Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, расстояние между мячами 40 см (руки за голову или на поясе). Подвижная игра « Совушка».</p> <p>III часть. Игра «Летает — не летает».</p>	<p>3-4</p> <p>3-4</p> <p>2-3</p>	

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

Тема: Осень (признаки, сад, фрукты)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>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.</p>	<p>I часть. Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.</p> <p>II часть. <i>Общеразвивающие упражнения с палками</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 1 -2 — поднять ноги вперед-вверх; 3-4 — исходное положение 5. И. п. — стойка на коленях, палка внизу. 1 — палку вперед; 2 — поворот 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. ^ <i>Основные виды движений</i> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Подвижная игра «Не попадись».</p> <p>^ III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>6-8раз</p> <p>5-6раз</p> <p>7раз</p> <p>6-8раз</p> <p>3раза</p> <p>3-4раза</p> <p>2раза</p> <p>2раза</p> <p>2раза</p>	<p>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.</p>

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

Тема: Осень (признаки, сад, фрукты)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».</p>	<p>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.</p> <p>II часть. ^ <i>Игровые упражнения</i></p> <p>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 1—8» — на левой. После небольшой паузы упражнения повторяются в другую сторону.</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>^ III часть. Игра «Фигуры».</p>	<p>2-3раза</p> <p>3-4раза</p> <p>3-4раза</p>	<p>Отбивать мяч о пол при его проведении можно как правой, так и левой рукой (кому как удобно)</p>

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 старшей группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ОКТАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	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 Н Е Д Е Л Я	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.	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 Н Е Д Е Л Я	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 Н Е Д Е Л Я	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному Бег враспынную 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».

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

Тема: «Осень» (деревья, дары леса)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,</p>	<p>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.</p> <p>II часть. ^ Общеразвивающие упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 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). И. п. — основная стойка, руки за голову. 1 — поворот вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение; 3—4 — влево (6 раз). И. п. — основная стойка, руки в стороны. 1 — присесть руки на пояс; 2 — исходное положение (6 раз). И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться,руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз). И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитация езды на велосипеде (1—8 раз, пауза и повторить) (3-4 раза). И. п. — стойка ноги вместе, руки на пояс. 1-8 — прыжки на правой ноге; 1 -8 — прыжки на левой, пауза и повторить. <p>Основные виды движений</p> <ol style="list-style-type: none"> 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). 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). Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши. Повторить 10-12 раз. <p>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».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>6-8 р.</p> <p>6 р.</p> <p>6 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>по 1-8</p> <p>2-3 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>10-12 р</p> <p>2-3 р.</p>	<p>ОВД (3)</p> <p>Дети располагаются двумя шеренгами или по кругу, у каждого ребенка мяч. В произвольном порядке дети выполняют броски мяча вверх, стараясь поймать мяч двумя руками, не прижимая его к груди (вариант — ловля мяча Страховка воспитателем обязательна.</p>

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

Тема: «Осень» (деревья, дары леса)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий — перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка (два шага в беге и на третий шаг перепрыгивание) (4-5 брусков; высота бруска 6—10 см).</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <p>«Перебрось — 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).</p> <p>«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.</p> <p>III часть. Подвижная игра «Фигуры».</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>2-3 мин.</p> <p>2-3 мин.</p> <p>3-4 р.</p>	

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

Тема: «Одежда, обувь»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>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.</p>	<p>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).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем</p> <ol style="list-style-type: none"> 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). 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). И. п. — основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. 1 — 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). 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). И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, обруч на полу 1 — повернуться к обручу правым боком; 2-8 — прыжки вокруг обруча. То же влево (4 раза). <p>Основные виды движений</p> <ol style="list-style-type: none"> Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант). Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежь») в прямом направлении (4-5 м). <p>(2)Ведение мяча в шеренгах с отбиванием 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.</p> <p>(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.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>III часть. Игра «Эхо».</p>	<p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>4-6 р.</p> <p>6-7 р.</p> <p>4 р.</p> <p>2-3 мин</p> <p>2-3 мин</p> <p>2 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p>	<p>ОВД (1)</p> <p>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).</p>

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

Тема: «Одежда, обувь»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты).</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <p>«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.</p> <p>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.</p> <p>«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.</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>1,5 мин.</p> <p>3-4 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>3-4 р.</p>	<p>Следить за техникой выполнения упражнения</p>

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

Тема: «Труд взрослых» (сельскохозяйственные профессии)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>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 до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. «Уборка урожая»</p> <ol style="list-style-type: none"> 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). И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — 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). И. п. — сидя верхом, руки за голову. 1 — поворот вправо, прямую руку в сторону; 2 — исходное положение; 3—4 — то же влево (6 раз). 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). 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). И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вдоль скамейки (на счет «1— 8»). Остановка, поворот в другую сторону и продолжение прыжков (повторить 3-4 раза). <p>Основные движения</p> <ol style="list-style-type: none"> Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками. <p>(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)</p> <p>(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.</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	<p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6 р.</p> <p>4-5 р.</p> <p>6-7 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-4 р.</p> <p>2-3 раза</p>	<p>ОВД (1)</p> <p>После показа и объяснения дети 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 передвижением. 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.</p>

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

Тема: «Труд взрослых» (сельскохозяйственные профессии)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.</p>	<p>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.</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <p>«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 «Стойте!» 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.</p> <p>«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.</p> <p>Подвижная игра «Не попадись».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>5-6 р.</p> <p>5-6 р.</p>	<p>Следить за соблюдением правил игровых упражнений.</p>

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

Тема: День Народного Единства. Русская народная культура

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</p>	<p>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 враспынную, используя все пространство зала, (При ходьбе с изменением темпа движения можно использовать в качестве сигналов хлопки в ладоши или музыкальное сопровождение.)</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом «Богатыри»</p> <p>1. И. п. — основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 — поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>Основные виды движений</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p>^ III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>6-8 р.</p> <p>6-7 р.</p> <p>по 3 раза</p> <p>5-6 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>2 р.</p> <p>2 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>3-4 р.</p>	<p>ОВД (3)</p> <p>Важно не только удерживать устойчивое равновесие, но и сохранять ритмичность и темп ходьбы.</p>

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

Тема: День Народного Единства. Русская народная культура

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе (продолжительность до 2 минут); персход на ходьбу.</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <p>«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.</p> <p>«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.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки с ленточками».</p> <p>^ III часть. Игра «Эхо».</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>3-4 мин.</p> <p>3-4 мин.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p>	<p>Следить за соблюдением правил игровых упражнений</p>

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 старшей группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Ноябрь						
1 Н Е Д Е Л Я	1.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 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 перепрыгиванием 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 Н Е Д Е Л Я	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 Н Е Д Е Л Я	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 враспынную. 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 Н Е Д Е Л Я	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 враспынную 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.
7. **«ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ»** И.п.: основная стойка, скакалку держать сзади, за концы. Выполнение: прыжки на двух ногах на месте через вращающуюся скакалку. Повторить: 2 раза по 30 прыжков.
8. «Придумай фигуру» (ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями).

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

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>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.</p>	<p>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.</p> <p>II часть. ^ <i>Общеразвивающие упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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 . И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 —присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 — встать, руки в стороны;4 — исходное положение . 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 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 . И. п. — лежа на животе, руки прямые. 1 —2 — приподняться и, прогнувшись, хлопнуть в ладоши перед собой (руки прямые); 3—4 — исходное положение . И. п. — стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь, с хлопком в ладоши над головой; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется на счет воспитателя «1—8». Повторить 3 раза. <p>Основные движения</p> <ol style="list-style-type: none"> Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы. Эстафета с мячом «Мяч водящему». (см. стр. 30) <p>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.</p> <p>Воспитатель выкладывает вдоль по двум сторонам зала 6—8 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.</p> <p>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</p> <p>^ 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.</p>	<p>8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>3 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>3-4 раза 3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3 раза</p>	<p>Следить за координацией движения</p>

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Задачи. Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.</p>	<p>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).</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <p>1. «Мяч о стенку». 2. «Будь ловким». Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, набивные мячи).</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка». (см. картотеку П\И)</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Затейники».</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>2-3 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>1.Играющие выстраиваются перед стеной (заборчиком) и бросают мяч о стену, ловя его после отскока от земли (с хлопком, приседанием и т.д.).</p>

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

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>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.</p>	<p>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).</p> <p>II часть. <i>Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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). <p>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..</p> <p>Для выполнения упражнений в ползании дети строятся в две шеренги перед гимнастическими скамейками и по очереди по сигналу воспитателя выполняют задание.</p> <p>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.</p> <p>III часть. Подвижная игра «Фигуры».</p>	<p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>1-2 мин</p> <p>3-4 раза</p> <p>8-10 раз</p> <p>3-4 раза</p>	<p>1. Прыжки выполняются в произвольном темпе в индивидуальном порядке</p> <p>2. Главное — смотреть вперед и при движении не уронить мешочек.</p>

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Задачи. Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.</p>	<p>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).</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. «Не задень». Прыжки между кубиками, поставленными по двум сторонам зала (6—8 кубиков; расстояние между кубиками 0.5 м). <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>III часть. Игра «Затейники».</p>	<p>3-4 мин</p> <p>3-4 мин</p> <p>6-8 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>2.Проводится двумя колоннами в виде эстафеты. По итогам определяется победитель.</p>

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

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Задачи. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.</p>	<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег враспынную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.</p> <p>II часть. ^ <i>Общеразвивающие упражнения с кубиком</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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 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 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 И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног. 1-2 — стараясь не уронить кубик, поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 — исходное положение 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. <p>^ <i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 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). Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.) (рис. 7). Выполняется двумя колоннами. <p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>ОВД</p> <p>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.</p>

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.</p>	<p>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 враспынную; переход на обычную ходьбу.</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <p>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.</p> <p>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 круг и занять место у какого-либо предмета. Тот, кто остался без места, считается проигравшим. Игра повторяется несколько раз.</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>3-4 мин.</p> <p>5-6 мин.</p> <p>3-4 раза</p>	<p>И.У.</p> <p>1. Получив мяч от последнего игрока в шеренге водящий поднимает мяч над головой, а все дети быстро встают. При повторении игры назначаются другие водящие.</p>

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>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.</p>	<p>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.</p> <p>II часть. ^ <i>Игровые упражнения</i></p> <p>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.</p> <p>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».</p> <p>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 круга, 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.</p> <p>^ III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>2-3 мин</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>И.У.</p> <p>2. Выполняется двумя колоннами с сохранением дистанции во избежание травм.</p>

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 старшей группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ДЕКАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	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 Н Е Д Е Л Я	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 Н Е Д Е Л Я	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 Н Е Д Е Л Я	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 проскользи».	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 присесть, 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.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>I часть. Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в распынную</p> <p>II часть Общеразвивающие упражнения в парах</p> <ol style="list-style-type: none"> 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). 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). И.п. —основная стойка, лицом друг к другу. 1—2— держась за руки, присесть, развести колени в стороны; 3—4 — исходное положение (6 раз). И. п. — основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1—2 — поднять назад-вверх правую (левую) ногу; 3—4 — исходное положение — «ласточка». 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. <p>Основные движения</p> <p>1.Равновесие. Ходьба бокком 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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>2 мин.</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>10-12 раз</p> <p>3-4 раза</p>	<p>ОВД 1 Дети делают три шага, а на четвертый перешагивают мяч (повторить 3 раза).</p> <p>ОВД 2 Главное — следить за полетом мяча, при ловле стараться не прижимать его к груди.</p>

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>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.</p>	<p>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.</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <p>1. «Пройди — не задень». Ходьба между кеглями, поставленными в линию по двум сторонам зала (6—8 шт.; расстояние между кеглями 40 см).</p> <p>2. «Пас на ходу». Играющие распределяются на пары и становятся у исходной черты. В руках одного ребенка в паре мяч большого диаметра</p> <p>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.</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>		<p>ОВД 1 По одной стороне зала ходьба, руки на пояс; по другой — ходьба, руки за голову.</p> <p>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).</p>

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>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.</p>	<p>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 враспынную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>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</p> <p>2. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 2 — исходное положение. То же влево</p> <p>3. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присесть, палка вперед; 2 — исходное положение</p> <p>4. И. п. — стойка ноги врозь, палка вниз. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение</p> <p>5. И. п. — основная стойка сбоку от палки, лежащей на полу. Прыжки вокруг палки (в обе стороны)</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м).</p> <p>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 конец колонны и так далее. Когда первые игроки снова окажутся на своем месте в колоннах, воспитатель отметит команду-победителя. Эстафета повторяется 3-4 раза.</p> <p>3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Салки с ленточкой». Играющие становятся в круг.</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Эхо!».</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>3-4 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>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.</p>

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба враспынную; 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 враспынную, помахивая руками «как крылышками». Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <p>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 .</p> <p>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 конец своей колонны с внешней стороны (2-3 раза).</p> <p>3.Игровое упражнение «Стой!».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>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.</p>

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>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.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег враспынную; чередование ходьбы и бега.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>4.И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Подбрасывать мяч вверх невысоко поочередно правой и левой рукой, ловить двумя руками</p> <p>5.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол у носков ног одной рукой, ловить двумя руками</p> <p>6.И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге вокруг своей оси в одну и другую сторону</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2—3 раза).</p> <p>3.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс</p> <p>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 водящий — коршун. Он становится на середину круга. Остальные дети — воробышки, они стоят за кругом. Воробышки прыгают в круг и из круга. Коршун бегаёт в круге и не лает воробышкам долго там находиться. Воробышек, до которого водящий дотронулся, останавливается, поднимает руку, но из игры не выбывает. Воспитатель отмечает тех, кого коршун ни разу не поймал. Игра повторяется после небольшого перерыва.</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2-3 мин</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>1-2 мин</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>ОВД</p> <p>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.</p> <p>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.</p>

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>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.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу; бег враспынную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения.</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <p>1.«Пас на ходу». Дети распределяются на пары и становятся у исходной черты. В руках у одного ребенка в паре мяч (большой диаметр).</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Подвижная игра «Лягушки и цапля».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>2-3 мин</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>ОВД</p> <p>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</p>

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>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.</p>	<p>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.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п. — основная стойка. 1—2 — шаг вправо, руки в стороны; 3—4—исходное положение (6—8 раз). 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). И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки за голову; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз). 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). 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). 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. <p>Основные движения</p> <ol style="list-style-type: none"> Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 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). <p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Эхо».</p>	<p>2-3 мин</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>ОВД</p> <p>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.</p> <p>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.</p>

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 старшей группы» Л.И. Пензулаева

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

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. «**ДОСТАТЬ 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 – полунаклон 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.

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

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>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.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег враспынную.</p> <p>II часть. ^ Общеразвивающие упражнения с кубиком</p> <p>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).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — 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,</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1.Прыжки в длину с места (на мат).</p> <p>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 удастся, то дети меняются ролями (рис. 9).</p> <p>3.Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м.</p> <p>III часть. Подвижная игра «Совушка».</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>6-8 р</p> <p>4-5 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>3-4 мин</p> <p>3-4 мин.</p> <p>3-4 раза.</p>	<p>Одна группа детей под руководством воспитателя выполняет прыжки в длину с места. Вторая группа выполняет задание с мячом. Через некоторое время дети меняются заданиями.</p> <p>Ползание на четвереньках с продвижением вперед и подталкивая мяч головой на небольшое расстояние производится группами (по количеству пособий).</p>

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Задачи: Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Учить подъему в гору и спуску с нее Закреплять повороты на лыжах.</p>	<p>1 часть: Взять лыжи из стойки, скрепить их, вынести на участок детского сада. Построение с лыжами в шеренгу.</p> <p>2 часть: Общеразвивающие упражнения без лыж.</p> <p>1. И. п. — основная стойка. 1—2 — шаг вправо, руки в стороны; 3—4—исходное положение (6—8 раз).</p> <p>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).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки за голову; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>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.</p> <p>Упражнения на лыжах:</p> <p>1. И.п. – основная стойка. 1- приподнять правую ногу, 2- левую ногу с лыжей, сохраняя ее в горизонтальном положении.</p> <p>2. И.п. – основная стойка, руки на поясе . Упражнение «Солнышко» (поворот по часовой стрелке не отрывая задние концы лыж от снежного покрытия.)</p> <p>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.</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м).</p> <p>2. Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами</p> <p>3. Подъем на горку «лесенкой» и спуск с нее в посадке лыжника</p> <p>Подвижная игра : «Кто быстрее до флажка»</p> <p>3-я часть: Легкий бег без лыж 200 метров</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>1 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>3-4 мин.</p> <p>3-4 мин</p> <p>2-3 раза.</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>Во время построения воспитатель проверяет соответствие лыж росту детей, наличие рукавиц, состояние лыжных креплений.</p> <p>ОВД Воспитатель вместе с детьми проходит по спортивной площадке (50 м).</p>

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

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Задачи. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.</p>	<p>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.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения со скакалкой</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>4.И. п. — лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1 —2 — прогнуться, скакалка вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).</p> <p>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).</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза).</p> <p>2.Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.</p> <p>3.Прыжки через короткую скакалку различными способами.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>2-3 мин</p> <p>8 раз.</p> <p>По 3 раза</p> <p>6-8 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>2 раза 3 раза 2-3 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>ОВД</p> <p>При ползании по гимнастической скамейке главное — не уронить мешочек, смотреть вперед. Выполняется в умеренном темпе.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>

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 старшей группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ФЕВРАЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять 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 Н Е Д Е Л Я	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 Н Е Д Е Л Я	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 Н Е Д Е Л Я	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, враспынную. 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.

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

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>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.</p>	<p>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.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем</p> <p>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. 1 — 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).</p> <p>Основные движения</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>ОВД</p> <p>Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами: ходьба приставными шагами, два шага, на третий перешагивание через набивной мяч, руки на пояс 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.</p>

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Задачи: Напомнить детям как правильно определять где правая лыжа ,где левая. Учить ходьбе скользящим шагом</p>	<p>Дети строятся в шеренгу в помещении детского сада. Педагог проверяет готовность к занятию: соответствие лыж росту, состояние креплений, наличие варежек. Дети берут лыжи в правую руку вертикально и выходят на улицу.</p> <p>Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания.</p> <p>Упражнения на лыжах: выполнение полуприседа — «пружинка», поочередное поднимание правой и левой лыжи. Ходьба на лыжах скользящим шагом (дистанция 200 м).</p> <p>Игра «У кого меньше шагов?».</p> <p>После занятия : построение, снимаем лыжи, очищаем их от снега, возвращаемся в спортивный зал.</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>3-4 мин.</p> <p>8-10 мин</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Игра Ходьба по лыжне на обозначенном отрезке (дистанция 10 м).</p>

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

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>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).</p>	<p>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.</p> <p>2 часть. ^ Общеразвивающие упражнения с палкой</p> <p>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).</p> <p>Основные виды движений</p> <p>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.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на земле».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2-3 мин</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>8-10 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>ОВД (1)</p> <p>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.</p>

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.</p>	<p>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.</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>III часть. Игра «Затейники».</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>2 раза</p> <p>4-5 мин</p> <p>4-5 раз</p>	<p>ОВД Следить за техникой выполнения упражнения</p>

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Задачи: Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя. Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом.</p>	<p>Построение в две шеренги одна напротив другой. Упражнения на лыжах: боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты на месте вокруг пяток лыж — рисуем веер (выполняется под счет воспитателя). На счет «1» поднять носок правой лыжи и переставить его вправо, на счет «2» приставить левую лыжу к правой. На счет «3-4», «5-6» завершить поворот направо на 90°. Так же на счет «1—6» вернуться в исходное положение. Этим же способом выполнить повороты влево. Стоя на месте выполнить несколько полуприседаний — «пружинка».</p> <p>Ходьба на лыжах по учебной лыжне: 20 м ступающим шагом — как лошадки, 20 м скользящим шагом — как лисички. При передвижении скользящим шагом сгибать колени (ноги полусогнуты) и переносить вес тела с одной ноги на другую; широко и свободно размахивать руками вперед и назад, сочетая движения рук с ритмом шагов.</p> <p>Передвижение по лыжне (дистанция 300 м). После занятия : построение, снимаем лыжи, очищаем их от снега, возвращаемся в спортивный зал.</p>	<p>3-4 мин.</p> <p>8-10 мин</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Следить за техникой выполнения упражнений.</p>

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

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>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.</p>	<p>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.</p> <p>II часть. <i>Общеразвивающие упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> И. п. — основная стойка, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — исходное положение (6—8 раз). И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью, согнуты в локтях. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз). И. п. — сидя, руки в упоре сзади, колени согнуты. Поднять прямую правую (левую) ногу, носок оттянут (6-8 раз). 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). 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). И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполняется на счет «1—8» (3 раза). <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. В конце скамейки опустить руки и сойти, не прыгая (2 раза). «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). <p>Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками).</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2-3 мин</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>6-8 раз</p> <p>3 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 мин</p>	<p>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.</p>

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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 удастся, дети меняются местами.</p> <p>III часть. Игра «Карусель».</p>	<p>4-5 мин.</p> <p>2 раза</p> <p>5-6 мин.</p>	<p>Следить за техникой выполнения упражнения</p>

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Задачи: Повторить выполнение боковых шагов переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя. Повторить ходьбу на лыжах скользящим шагом.</p>	<p>Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога. Ходьба по учебной лыжне, как можно дольше скользя попеременно на правой и левой ноге, отталкиваясь то правой, то левой ногой, энергично взмахивая руками. Ходьба скользящим шагом (дистанция 300 м).</p> <p>Игровое задание «Шире шаг». На отрезке лыжни (длина 2—2,5 м) ходьба, как можно дальше скользя на одной ноге. (Подсчитать, за сколько шагов в среднем дети проходят дистанцию.)</p> <p>После занятия : построение, снимаем лыжи, очищаем их от снега, возвращаемся в спортивный зал.</p>	<p>8-10 мин.</p> <p>8-10 мин</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Следить за техникой выполнения упражнений.</p>

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

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>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.</p>	<p>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 враспы с сыпнуо с нахождением своего места в колонне (в чередовании).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)</p> <p>1.И. п. — основная стойка, мяч внизу. 1 — мяч на грудь, согнув локти; 2 — мяч вверх, поднимаясь на носки, руки прямые; 3 — мяч на грудь; 4 — исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 — мяч вверх; 2 —наклон вперед, коснуться правого (левого носка); 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>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).</p> <p>4.И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1 —2 — присед, мяч вперед; 3—4 —вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>5.И.п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1—2 — наклон вправо (влево) медленным движением; 3—4 — исходное положение.</p> <p>6.И. п. — основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево (3—4 раза).</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. Вдоль стен по двум сторонам зада лежат предметы (5-6 набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колоннами.</p> <p>Подвижная игра «Жмурки».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>6-7 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>3 раза</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>ОВД</p> <p>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</p>

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.</p>	<p>I часть. Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». Иг- рающие 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.</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <p>«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.</p> <p>^ 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)</p>	<p>4-5 мин.</p> <p>4-5 раза</p> <p>5-6 мин.</p>	<p>Следить за техникой выполнения упражнения</p>

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Задачи: Повторить выполнение упражнений на лыжах: «пружинка», приседание, повороты переступанием в обе стороны , на месте. Повторить ходьбу на лыжах скользящим шагом.</p>	<p>Построение вдвое шеренги. Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте.</p> <p>Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом, энергично размахивая руками. (Педагог обращает внимание на длительность скольжения на одной ноге и на равномерность движения.) Ходьба по извилистой лыжне (дистанция 20 м). Ходьба на лыжах (дистанция 200 м).</p> <p>После занятия : построение, снимаем лыжи, очищаем их от снега, возвращаемся в спортивный зал.</p>	<p>8-10 мин.</p> <p>8-10 мин</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Следить за техникой выполнения упражнений.</p>

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 лазаньи 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 старшей группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			МАРТ			
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе 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 враспынную 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 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; 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 враспынную. 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 Н Е Д Е Л Я	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 враспынную. 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 Н Е Д Е Л Я	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 враспынную 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 – присесть 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.

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

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>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.</p>	<p>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.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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}.</p> <p>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).</p> <p>Основные виды движений</p> <p>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.</p> <p>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).</p> <p>3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».</p> <p>Подвижная игра «Ключи».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>3 раза</p> <p>8 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-мин</p>	<p>ОВД 3</p> <p>Играющие 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.</p>

Март

1 неделя(улица)

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

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.</p>	<p>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.</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <p>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:</p> <p>Вот с насиженной гнилушки В воду шлепнулись лягушки. Киа-ке-ке. ква-ке-ке, Будет дождик на реке.</p> <p>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.</p> <p>2.«Мяч о стенку».</p> <p>Игра «Совушка».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности.</p>	<p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>И.У. 2</p> <p>Дети становятся в 3—4 колонны перед стенкой (щитом). У игрока, стоящего первым в колонне, мяч малого диаметра. Игрок бросает мяч о стенку, затем ухолит 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.</p>

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками</p> <p>1.И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2-флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p>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).</p> <p>4.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — наклон вперед, скрестить флажки; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.</p> <p>2.Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли).</p> <p>3.Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Подвижная игра «Затейники». (См. сборник п.и. Степаненкова)</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>2 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 мин</p> <p>2-3 мин</p> <p>2-3 раза</p> <p>1 мин</p>	<p>ОВД 2</p> <p>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.</p>

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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 удастся, то выбирается другой водящий.</p>	<p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p>	

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>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.</p>	<p>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 враспынную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с палкой</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>6.И. п. — основная стойка. 1 — прыжком ноги врозь, палка вверх; 2 — прыжком в исходное положение. На счет «! — 8»; повторить 3 раза.</p> <p>Основные движения</p> <p>1.Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>2.Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»),</p> <p>3.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс).</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>Подвижная игра «Волк во рву».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз.</p>	<p>2-3 мин</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>8 раз</p> <p>3 раза</p> <p>По 2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1 мин.</p>	<p>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 (диаметр 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.</p>

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p>	<p>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.</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <p>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.</p> <p>2.«Ловкие зайчата».</p> <p>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 удастся 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.</p> <p>III часть. Игра «Эхо».</p>	<p>2-3 мин</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Педагог кладет на пол два шнура (длина 3 м) параллельно, 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 до конца шнура, затем подойти к обручу, встать в него и поднять мяч над головой. Выполняется двумя колоннами, победитель определяется в каждой паре. Повторить 2—3 раза.</p>

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу педагога.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>5.И. п. — основная стойка, руки за голову. 1 — поднимаясь на носки, руки вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>6.И. п. — основная стойка, прыжки с поворотом на 180° (6 прыжков). После паузы повторить 3 раза.</p> <p>Основные движения</p> <p>1.Лазанье на гимнастическую стенку (2—3 раза).</p> <p>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).</p> <p>3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см).</p> <p>Упражнение на равновесие выполняется двумя колоннами. Задание: пройти по прямой, перешагивая через предметы; голову и спину держать прямо.</p> <p>Упражнения в прыжках выполняется двумя колоннами. Главное — не задевать предметы, соблюдать дистанцию в колонне.</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>2-3 мин</p> <p>8 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>6раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-7 раз 3раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза 2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>ОВД 1</p> <p>Одна группа детей выполняет упражнения в лазаньи 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.</p>

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

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.</p>	<p>I часть. Игровое упражнение «Салки — перебежки».</p> <p>Дети строятся в две шеренги; расстояние между шеренгами 1,5—2 м. По сигналу воспитателя дети 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).</p> <p>Повторение упражнения происходит от линии финиша — вторая группа детей по сигналу воспитателя приступает к заданию. Повторить 2-3 раза.</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <p>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.</p> <p>Игра «Удочка» (с прыжками).</p> <p>III часть. Игра «Горелки».</p>	<p>2-3 раза</p> <p>5-6 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p>	

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 старшей группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Апрель						
1 Н Е Д Е Л Я	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 Н Е Д Е Л Я	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 враспынную. «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 Н Е Д Е Л Я	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 враспынную. 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 Н Е Д Е Л Я	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. «**ДОСТАТЬ 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.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.</p>	<p>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 проигравшим. Повторить 3—4 раза.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом</p> <ol style="list-style-type: none"> 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). 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). 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). 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). 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. <p>Основные виды движений</p> <ol style="list-style-type: none"> Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. Переброска мячей в шеренгах. <p>(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).</p> <p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному</p>	<p>3-4 раза</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 мин</p>	<p>ОВД</p> <p>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).</p> <p>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).</p>

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.</p>	<p>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.</p> <p>II часть. ^ Игровые упражнения</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Игровое задание повторяется.</p> <p>Подвижная игра «Охотники и утки».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</p>	<p>По 3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>Следить за техникой выполнения игрового упражнения</p>

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

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу</p>	<p>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.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>1. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. 1 — мах обручем вперед; 2 — мах обручем назад; 3 — мах обручем вперед с передачей обруча в левую руку. То же левой рукой (6 раз).</p> <p>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).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, обруч в обеих руках вниз. 1-2 — приседая, колени развести, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>Основные виды движений</p> <p>3. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>4. Броски мяча друг другу в парах.</p> <p>3. Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика».</p> <p>(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.</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>2-3 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 мин</p>	<p>ОВД</p> <p>(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.</p> <p>(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.</p>

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.</p>	<p>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.</p> <p>2. часть. Игровые упражнения</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>Подвижная игра «Горелки».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2-3 мин</p> <p>3-4 мин</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>Следить за техникой выполнения игрового упражнения</p>

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

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.</p>	<p>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.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, руки за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>4. И. п. — основная стойка, руки на пояс, 1—2 — присед, колени развести в стороны, удерживая равновесие; 3—4 — исходное положение (5 раз).</p> <p>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.</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит».</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).</p> <p>(3). Вдоль зала в две линии кладут набивные мячи (кубики) на расстоянии двух шагов ребенка между 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.</p> <p>(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.</p> <p>Подвижная игра «Затейники».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>6-8 раз</p> <p>5 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>5 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>ОВД</p> <p>(1). Дети строятся в шеренги. На полу перед каждым ребенком лежит 3—4 мешочка. Задание: метнуть мешочек как можно дальше способом от плеча, заняв правильное исходное положение — одна нога чуть впереди другой; используя энергичный мах. Ориентиром могут быть кубики (кегли), поставленные на разном расстоянии от детей. После выполнения задания дети собирают мешочки, воспитатель отмечает отличившихся и приглашает следующую группу.</p> <p>(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.</p>

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	<p>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.</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>3. «Пас ногой». Дети распределяются на пары и пасуют друг другу мяч, отбивая его поочередно правой и левой ногой (расстояние 1,5—2 м).</p> <p>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 удастся, он меняется местами с тем игроком, от которого направлялся мяч.</p> <p>Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 мин.</p> <p>2-3 мин.</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>Следить за техникой выполнения игрового упражнения</p>

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.</p>	<p>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.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках</p> <ol style="list-style-type: none"> 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). <p>Основные виды движений</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Подвижная игра «Салки с ленточкой».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2-3 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>10-12 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>ОВД</p> <p>(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).</p> <p>(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.</p>

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.</p>	<p>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.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках</p> <ol style="list-style-type: none"> 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). <p>Основные виды движений</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Подвижная игра «Салки с ленточкой».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2-3 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>10-12 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>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.</p>

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 в рассыпную; 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 старшей группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАЙ						
1 Н Е Д Е Л Я	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 враспынную. 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 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом Упражнять детей в 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 враспынную. 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 враспынную.	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 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; 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 враспынную.	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 «Воробы и кошка» Подвижная игра «Горелки».	Ходьба в колонне по одному Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	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 враспынную.	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 – приподнять прямые ноги, не выпуская мяча, положить их вправо (влево). 3-4 – и.п. Голову не опускать. Повторить по 5 раз.
5. И.п.: лежа на спине, мяч в руках над головой. 1-4 – прямые ноги вверх, мяч поднести к ногам. 1-4 – медленно в и. п. Повторить 6-8 раз.
6. И.п.: стоя на коленях, мяч зажат между ступнями, руки на пояс. 1-2 – отклоняться назад, коснуться руками мяча. 3-4 – и.п. Голову не опускать. Повторить 6-8 раз.
7. И.п.: о.с. мяч перед грудью. 10 раз подбивать мяч ладонями вверх, одновременно пружиня колени. Повторить 4-6 раз.
8. И.п.: ноги слегка расставить, мяч на полу перед ногами. 15 подскоков на правой (левой) ноге вокруг мяча. Повторить 5-6 раз, чередуя с ходьбой.
9. Ходьба по массажным дорожкам.

Вторая половина мая (в парах с гимнастической палкой)

1. Повторить разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения.

2. **«ПЕРЕДАВАЙ ПАЛКУ»**. И.п.: стоя спиной друг к другу на расстоянии шага, у одного палка в опущенных руках, у другого руки вниз. 1-2 – руки вверх, передать палку – вдох. 3-4 – руки вниз – выдох. Повторить 8 раз.

3. **«ГРЕБЦЫ»**. И.п.: сидя, ноги врозь, упираясь ступнями, держаться за палку. Наклоняться и откидываться, перетягивая палку. Повторить 8-10 раз.

4. **«ТЯНУТЬ ПАЛКУ»**. И.п.: то же, лицом друг к другу, упор сзади, палка на полу посередине. Захватывая палку пальцами ног, тянуть ее к себе.

Повторить 4-6 раз.

5. **«ПОДНИМЕМ ПАЛКУ ВДВОЕМ»**. И.п.: лежа на животе, лицом друг к другу, палка в согнутых руках. 1-2 – палку вверх. 3-4 – и.п. Повторить 4-6 раз.

6. **«ВЕРТУШКА»**. И.п.: стоя спиной друг к другу, ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1-2 – поворот вправо, произносятся «ш-ш-ш». 3-4 – в другую сторону. После 3-4 движений – отдых. Ноги не сдвигать. Повторить по 5 раз.

7. **«ПОДСКОКИ»**. И.п.: палка на полу, стоять с двух сторон боком к палке, руки на пояс. 4 подскока вдоль палки, 4 шага, высоко поднимая колени.

Повторить 5-6 раз.

8. Ходьба в колонне по одному.

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

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>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.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 — 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. И. п. — стоя в обруче. Прыжки на двух ногах на счет «1-7», на счет «8» прыжок из обруча. После серии прыжков пауза и повторение прыжков. <p>Основные движения</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>2-3 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>ОВД</p> <p>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.).</p> <p>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.</p> <p>Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед выполняются шеренгами (дистанция 5 м). Повторить 2-3 раза.</p>

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

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>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.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <p>«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.</p> <p>«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.</p> <p>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.</p> <p>III часть. Игра по выбору детей.</p>	<p>2мин.</p> <p>2-3раза</p> <p>2-3мин.</p> <p>2-3мин.</p> <p>3-4раза</p>	<p>Следить за техникой выполнения игрового упражнения</p>

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

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег враспынную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)</p> <p>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).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (8 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1-2 — присесть, мяч вперед; 3—4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо, затем влево.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м).</p> <p>3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3—4 раза).</p> <p>Подвижная игра «Горелки».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	<p>2-3мин.</p> <p>браз</p> <p>8раз</p> <p>браз</p> <p>6-7раз</p> <p>браз</p> <p>5-браз</p> <p>2-3раза</p> <p>2-3раза</p> <p>2-3раза</p> <p>3-4раза</p> <p>1-2раза</p>	<p>Прыжки в длину с места выполняются небольшими группами. Главное — энергично отталкиваться и приземляться на обе ноги.</p> <p>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).</p> <p>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.</p>

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

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.</p>	<p>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.</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <p>«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.</p> <p>«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.</p> <p>«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).</p> <p>Игра «Мышеловка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2мин.</p> <p>3-4раза</p> <p>2-3мин.</p> <p>2-3мин.</p> <p>2-3мин.</p> <p>1-2мин.</p>	<p>Следить за техникой выполнения игрового упражнения</p>

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

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>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.</p>	<p>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.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p>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.</p> <p><i>Основные движения</i></p> <p>1. Метание мешочков на дальность.</p> <p>2. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза).</p> <p>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 непоиманных. Игра повторяется.</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2-3мин.</p> <p>браз</p> <p>браз</p> <p>браз</p> <p>браз</p> <p>3-4раза</p> <p>2-3раза</p> <p>2-3раза 2раза</p> <p>3-4раза</p> <p>1-2мин</p>	<p>Метание мешочков на дальность выполняется поочередно двумя шеренгами.</p> <p>Ориентирами могут служить предметы (кегли, кубики, флажки), поставленные на определенном расстоянии от исходной линии (на разном удалении от детей).</p> <p>Педагог отмечает самых ловких и умелых ребят.</p> <p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке выполняется двумя колоннами в среднем и быстром темпе (скамейки стоят параллельно, расстояние между скамейками 1,5 м).</p>

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

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками.</p>	<p>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 враспынную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <p>«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 выполняют упражнение, водящий поднимает мяч высоко над головой. Игра повторяется 2-3 раза со сменой водящих.</p> <p>«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.</p> <p>Индивидуальные игры с мячом.</p> <p>Подвижная игра «Горелки».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2-3раза</p> <p>2-3раза</p> <p>2-3раза</p> <p>2-3мин.</p> <p>2-3мин.</p> <p>1-2мин.</p>	<p>Следить за техникой выполнения игрового упражнения</p>

НОД №66 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>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.</p>	<p>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 враспынную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с палками</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>4.И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — исходное положение (8 раз).</p> <p>5.И. п. — основная стойка, палка вертикально одним концом на полу, хват обеими руками. 1 — мах правой ногой вправо, носок оттянут; 2 — исходное положение. То же левой ногой (8 раз).</p> <p>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.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>3.Прыжки на двух ногах между кеглями (5—6 шт.; расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии (руки произвольно).</p> <p>Подвижная игра «Охотники и утки».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	<p>2-3мин.</p> <p>5раз</p> <p>6раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>3-4раза</p> <p>2-3раза</p> <p>2-3раза</p> <p>2-3раза</p> <p>3-4раза</p> <p>1-2раза</p>	

НОД №67 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания	
<p>Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.</p>	<p>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.</p>	2мин.	<p>Следить за техникой выполнения игрового упражнения</p>	
	<p>II часть. Игровые упражнения</p>			
	<p>«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.</p>	3-4раза		
	<p>«Пас ногой». Играющие распределяются на пары и передают мяч одной ногой друг другу (расстояние между детьми 2 м).</p>	2-3мин.		
	<p>«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).</p>	2-3мин.		
	<p>Подвижная игра «Не оставайся на земле».</p>	2-3мин.		
<p>III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	1-2мин.			

