

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
детский сад №42 муниципального образования Кореновский район

**АДАптированная программа
по физическому развитию
на прогулке
для детей старшего дошкольного
возраста**

Автор программы:

педагог дополнительного образования

МДОБУ детского сада №42

МО Кореновский район

Коробейникова Татьяна Германовна

г. Кореновск, 2021г.

ПРИНЯТО
на заседании
методического совета
МДОБУ детского сада №42
МО Кореновский район,
протокол № 1 от 27.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МДОБУ
детский сад № 42
МО Кореновский район
Т.Н. Сизонец



**АДАптиРОВАННАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ
НА ПРОГУЛКЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**

г. Кореновск, 2021г.

I.Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека. Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье. Закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. №273 выделяет основные ориентиры обновления содержания образования в рамках дошкольного учреждения и дает ориентировку на индивидуальные особенности каждого ребенка, на развитие способностей, расширение кругозора, преобразование предметной среды, обеспечение самостоятельной и совместной деятельности детей в соответствии с их желаниями и склонностями.

Содержание адаптированной рабочей программы по проведению НОД на свежем воздухе, (далее Программы) строится с учетом Инновационной программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под ред. Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой. Э.М. Дорофеевой. -6-изд., доп.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020г. Программа строится на принципе единства развития, воспитания и образования. Является нормативным документом образовательного учреждения, характеризующим систему организации образовательной деятельности педагога в рамках образовательной области «Физическое развитие», в соответствии с ФГОС дошкольного образования.

Программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей от 5-7 лет.

В ней представлены основные компоненты оптимальной организации образовательно-воспитательного процесса по физическому развитию дошкольников. Здесь сохранены цели, задачи и содержание образовательной работы (чему учим), образовательные технологии (как учим).

Данная программа разработана в соответствии с региональным компонентом, особенными климатическими условиями. В НОД, включены подвижные игры и хороводы кубанского происхождения. Целью включения таких игр, является - донести до детей национальный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка, формы и содержания разговорных текстов. Они являются неотъемлемой частью патриотического, художественного и физического воспитания дошкольников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей, у них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родного края, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности Малой Родине.

Для детей логопедических групп, предусмотрены пальчиковые и дыхательные гимнастики, согласно тематическому планированию, а также подвижные игры, согласно специфики данных групп. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования. Программа по проведению НОД на свежем воздухе разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию физического развития в ДОУ, возрастных особенностей детей, а также с учетом требований ФГОС.

Работа по физическому развитию построена по следующим принципам:

- формирование начальных представлений о здоровом образе
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Система работы включает в себя три направления:

- с детьми;
- с родителями;
- с педагогами ДОУ.

1.1 Цели и задачи программы:

«Воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций». Физическое воспитание направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирования двигательных навыков и двигательных качеств.

Задача: - совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребенка.

Объективность написания данной программы обусловлена стремлением систематизировать опыт практической деятельности в области физического развития, а также приблизить воспитанников к истокам кубанских народных игр, построить работу по физическому развитию так, чтобы в любую погоду дети смогли наслаждаться занятием спортом и получать от этого положительный эффект.

1.2 Основные принципы и подходы к формированию программы:

- всесторонне развитие каждого ребёнка
- принцип возрастного соответствия
- научной обоснованности и практической применимости
- соответствует критериям полноты, необходимости в достаточности
- объединяет обучение и воспитание
- построена на принципах позитивной социализации детей
- обеспечивает преемственность

- реализует принцип индивидуализации дошкольного образования
- базируется на личностно-ориентированном взаимодействии взрослого с ребёнком
- предусматривает учёт региональной специфики
- реализует принцип открытости дошкольного образования
- предусматривает создание современной информационно-образовательной среды.

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врождённое стремление к движению. Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение цели: создание системы полноценного физического развития и здоровья детей дошкольного возраста.

1.3. Характеристика возрастных особенностей детей 5-7 лет

Знания возрастных особенностей развития ребенка поможет подобрать физические упражнения, закаливающие процедуры, следить за физическим и психическим развитием детей. Организм дошкольника интенсивно развивается. На протяжении первых семи лет жизни не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Основными показателями физического развития ребенка являются рост, масса тела и окружность грудной клетки. Зная эти показатели, можно сравнить данные физического развития детей конкретного ребенка в группе со средними показателями развития детей соответствующего возраста. Чтобы обеспечить нормальное физическое развитие ребенка, дать ему необходимую нагрузку в период двигательной деятельности, необходимо учитывать и анатомические особенности организма ребенка. Особенности движений детей, их координационные возможности от возраста к возрасту значительно изменяются, что существенно влияет на организацию НОД по физической культуре на свежем воздухе.

Образовательная область ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ (5-6 лет)

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Физкультурные занятия и упражнения:

- продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- закреплять умения легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры;

- учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий;
- учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп;
- учить прыгать в длину, в высоту, с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться, в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие, через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;
- учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе;
- приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место;

Спортивные и подвижные игры:

- прививать интерес к физической культуре и желание заниматься физкультурой и спортом;
- продолжать знакомить с различными видами спорта, поддерживать интерес к ним. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Сообщать некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны;
- знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- учить кататься на двухколёсном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой);
- учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм – эстафетам;
- продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество;
- воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах;

Образовательная область ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ (6-7 лет)

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Физкультурные занятия и упражнения:

- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;

- совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения;
- закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
- учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие в длину и высоту с разбега;
- добиваться активного участия кисти руки при броске;
- учить перелезать с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали;
- учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу, выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе;
- развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;
- продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве;
- поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними;
- обеспечивать разностороннее развитие личности ребёнка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию;
- учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры, с элементами соревнований), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве;
- продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей;
- развивать интерес к спортивным играм (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

1.4 Планируемые результаты освоения Программы.

Ожидаемые образовательные результаты освоения данной адаптированной программы, это не то, что ребёнок должен освоить в обязательном порядке. Ожидаемые образовательные результаты следует рассматривать, как социально-возрастные характеристики возможных достижений ребёнка, как целевые ориентиры для педагогов и родителей, обозначающие направленность воспитательной деятельности взрослых. Целевые ориентиры

базируются на ФГОС ДО. Ожидаемые итоговые результаты освоения программы, являются целевыми ориентирами для воспитателей на этапе завершения детьми дошкольного образования. Промежуточные ожидаемые результаты освоения Программы являются целевыми ориентирами для воспитателя в каждый возрастной период освоения Программы.

Целевые ориентиры по физическому развитию:

К концу года дети могут: 6-7 лет

- Правильно выполнять все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100см, с разбега – 180см; в высоту с разбега – не менее 50см, прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м., метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-12м, метать предметы в движущуюся цель.
- Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчёта на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следить за правильной осанкой.
- Участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, настольный теннис).

К концу года дети могут: 5-6 лет

- Выполнять ходьбу и бег легко. Ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа.
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20см), прыгать в обозначенное место с высоты 30см, прыгать в длину с места (не менее 80см), с разбега (не менее 100см), в высоту с разбега (не менее 40см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6м). Владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Кататься на самокате
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол.
- Участвовать в подвижных играх и физических упражнениях.
- Участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах

-Пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Описание образовательной деятельности по физическому развитию на свежем воздухе

Теория и практика проведения НОД на воздухе, убедительно свидетельствуют, что особую значимость имеют упражнения, направленные на развитие качества выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, эстафеты), которые способствуют расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и тем самым общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма. Проведение же таких занятий в спортивной форме при достаточной двигательной активности детей обеспечивает хороший закалывающий эффект. Постоянно меняющиеся метеорологические условия (температура, влажность, ветер) в сочетании с физическими упражнениями оказывают комплексное закалывающее влияние на организм детей. Высокая двигательная активность на воздухе усиливает работу сердца и легких, обеспечивает повышенную доставку кислорода к органам и тканям, стимулирует и совершенствует деятельность центральной нервной системы. Проведение физкультурных занятий на воздухе требует особого внимания со стороны всего персонала дошкольного учреждения: заведующей, медицинской сестры, педагога дополнительного образования по физическому развитию, воспитателей, помощников воспитателей. Должна быть хорошо продумана организация работы, подготовлены условия для проведения занятий. Методика и организация физкультурных занятий в течение всего года на открытом воздухе предусматривает проведение их в старшей и подготовительной группах дошкольных учреждений, т.е. с детьми 5 -7 лет. Проводят занятия воспитатели групп. Медико-педагогический контроль, за проведением занятий осуществляют медицинская сестра и заведующая дошкольным учреждением. При проведении таких занятий, необходимо учитывать состояние здоровья каждого ребенка для обеспечения индивидуального подхода.

В этом виде деятельности используются различные способы организации при выполнении физкультурных упражнений, обучению и отработке основных движений.

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение в равновесии ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять

ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности. Структура физкультурной непосредственно-образовательной деятельности общепринята: состоит из вводной, основной и заключительной частей. Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Вводная часть (1/6 часть занятия). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Основная часть (4/6 части занятия). В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

Заключительная часть (1/6 часть занятия). В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- не директивная помощь детям, поддержка детской инициативы и самостоятельности на занятиях по физической культуре.

Основной задачей педагогов является системность проводимых занятий на воздухе. Это позволит обеспечить значительный оздоровительный и образовательно-воспитательный эффект. При выполнении условий ожидается снижение заболеваемости детей, положительный эмоциональный настрой, радость от занятия физической культурой, залог фундамента здорового образа жизни, формирования потребности в ежедневной двигательной активности.

2.2 Примерные планы НОД по физической культуре на воздухе (Приложение № 1)

2.3 ПРОВЕДЕНИЕ ОЦЕНКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей, такая оценка производится педагогом дополнительного образования по физическому развитию, совместно с воспитателем в рамках (оценки индивидуального развития) детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Оценка развития физических качеств воспитанников, проводится два раза в год: в начале года – в сентябре, в конце года – в мае.

Методика определения физической подготовленности детей.

Результаты разделены на три уровня:

1 балл – низкий уровень;

2 балла – средний уровень;

3 балла – высокий уровень.

Эта система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы. По результатам заполняются карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

2.4 Взаимодействие с семьёй

Обеспечение высокой эффективности занятий может быть достигнуто только при тесном контакте коллектива дошкольного учреждения с семьёй каждого ребенка. При проведении таких занятий, необходимо учитывать состояние здоровья каждого ребенка для обеспечения индивидуального подхода.

Основная цель взаимодействия детского сада с семьёй – сохранение и укрепление здоровья детей, обеспечение их эмоционального благополучия, комплексное всестороннее развитие и создание оптимальных условий для развития личности каждого ребёнка, путём обеспечения единства подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи и повышения компетентности родителей в области воспитания. Организуя взаимодействие с семьёй по вопросам оздоровления детей, мы используем следующие формы работы:

- наглядные уголки для родителей, папки передвижки;
- консультации специалистов;
- анкетирование - этот метод позволяет нам получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество проводимой работы с родителями;
- нетрадиционные формы: (мастер-классы, устный журнал, видеоролики, круглый стол и др.). Использование нетрадиционных форм позволяет нам в оживленной, интересной беседе с родителями, обмениваться опытом оздоровления детей, общаться и получать исчерпывающие ответы от специалистов, высказывать свое мнение;
- конкурсы, выставки фото детей в образовательной деятельности;
- в течении года проводятся спортивные мероприятия. Основная их цель – помочь каждому ребенку ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Психолого педагогические условия, организация развивающей среды, кадровые условия, режим проведения НОД

Важным является создание в дошкольных учреждениях условий для проведения занятий на воздухе. Для этого используются спортивные и групповые площадки, дорожки на территории дошкольного учреждения и вокруг здания. В межсезонье используются площадки и дорожки с твердым покрытием (асфальтированные). В детском саду по возможности, должна быть создана спортивная площадка с твердым покрытием (асфальтовым, резинобитумным, или деревянным). Необходимо иметь гимнастическую стенку с 8 - 10 пролетами, 4 - 6 гимнастических бревен, 4 гимнастические скамейки, 6 - 8 мишеней, для бросков, яму с песком для прыжков; иметь в достаточном количестве мячи, скакалки, обручи и другие физкультурные пособия. Все это позволит повысить эффективность занятий, сделать их более интересными. Для обеспечения закаливания детского организма при проведении физкультурных занятий на воздухе большое значение имеет подбор правильной одежды и обуви детей. Гигиенические требования к одежде предусматривают ее соответствие росту и полноте тела ребенка, обеспечение свободы движений. При подборе одежды важно учитывать индивидуальные особенности детей: детям закаленным, привыкшим к холоду, можно несколько облегчить одежду, а детям, вновь приступившим к занятиям, часто болеющим, плохо переносящим холод вначале нужно разрешить заниматься в более теплой одежде.

В тёплое время года рекомендуется лёгкая форма одежды: шорты, футболка, кепка и удобные кеды. В холодное время года: спортивный костюм, шапочка кроссовки. В зимнее время года, необходима лёгкая куртка. Педагоги, в зависимости от перемены погоды и индивидуальных особенностей каждого ребёнка, варьируют форму одежды.

Работа проводится с учётом здоровья и возраста детей, времени года, при постоянном контроле.

НОД по физической культуре на свежем воздухе, проводит воспитатель.

НОД по физическому развитию на свежем воздухе, для детей в возрасте от 5 до 7 лет организуются не менее 1 раз в неделю. В соответствии с действующим СанПиН 2.4.3648-20 и санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 2 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» для детей возраста 5-7 лет обязательно длительность занятий составляет:

-старшая группа – 25-30мин;

-подготовительная группа – 30-35мин;

3.2 Перечень литературных источников:

- ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Инновационная программа дошкольного образования/Под ред. Н.Е. Верексы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. -6-е изд., доп.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020-368с.;
- Фёдорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Младшая группа. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2017. -96с.;
- Фёдорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет». Средняя группа – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2017. -96с.;
- Фёдорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет». Старшая группа – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2017. -96с.;
- Фёдорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет». Подготовительная группа – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2017. -96с.;
- Кирилова Ю.А., Лебедева М.Е., Жидкова Н. Ю. «Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет», Методическое пособие. – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2016 – 224с 13ВИ 5 – 8981420 – 3;
- Кириллова Ю. А. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 4-5 лет» - СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018. – 128с. (Методический комплект программы Н. В. Нищевой);
- Кириллова Ю. А. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 4-5 лет» - СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018. – 128с. (Методический комплект программы Н. В. Нищевой);
- Кириллова Ю. А. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 4-5 лет» - СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО

«ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018. – 128с. (Методический комплект программы Н.В. Нищевой);

- В. Г. Фролов, Г. П. Юрко «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста» Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1983. – 191с., ил.;

Данная программа будет полезна воспитателям, педагогам дополнительного образования, инструкторам по физической культуре, родителям

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Старшая группа (5-6 лет)

СЕНТЯБРЬ 1-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 1

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: побуждать детей сознательно относиться к своему здоровью. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Пособия: гимнастическая скамейка, мячи.

Вводная часть

Ходьба гимнастическим шагом с перекатом с пятки на носок, бег высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперёд. Медленный бег 2мин 20сек (180м.). Ходьба, 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в 2 колонны

Основная часть

ОРУ (с гимнастическими палками)

Основные движения:

- 1.Бег со средней скоростью 45с. (100м). Ходьба. Перестроение в 2 колонны возле скамеек.
- 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.
- 3.Бег со средней скоростью 45с. (100м). Ходьба.
- 4.Перебрасывание мяча друг другу от груди, стоя в парах. (Элементы баскетбола)
- 5.Прыжки на двух ногах на месте.
- 6.Бег со средней скоростью 45с. (100м). Ходьба.

Игровое упражнение «Хитрая лиса»

Заключительная часть

Медленный бег 2 мин 20 сек (180м) Ходьба.

Дыхательные упражнения.

СЕНТЯБРЬ 2-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 2

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: побуждать детей сознательно относиться к своему здоровью. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Пособия: гимнастическая скамейка, мячи.

Вводная часть

Ходьба гимнастическим шагом с перекатом с пятки на носок, бег высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперёд, медленный бег 2мин 20сек (180м.). Ходьба, 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в 3 колонны,

Основная часть

ОРУ (с гимнастическими палками)

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 45с (100м). Ходьба. Перестроение в 2 колонны возле скамеек.
2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.
3. Бег со средней скоростью 45с (100м). Ходьба. По ходу дети берут мячи.
4. Подбрасывание и ловля мяча пальцами рук, тоже после отскока о землю. (10-15 раз)
5. Медленный бег 2 мин 20 сек (180м). Ходьба.

Игровое упражнение «Пятнашки»

Заключительная часть

Медленный бег. Ходьба.

Дыхательные упражнения.

СЕНТЯБРЬ 3-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 3

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: побуждать детей сознательно относиться к своему здоровью. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Пособия: натянутая сетка, мячи

Вводная часть

Ходьба гимнастическим шагом с перекатом с пятки на носок, в полуприседе, бег широким и мелким шагом. Медленный бег 2мин 20сек (180м.). Ходьба, 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в 3 колонны

Основная часть

ОРУ (с гимнастическими палками)

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 45с (100м). Ходьба.
2. Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед.
3. Бег со средней скоростью 45с (100м). Ходьба. По ходу дети берут мячи.
4. Перебрасывание мяча друг другу через сетку. (Элементы баскетбола). Воспитатель следит за энергичностью броска.
5. Игра-эстафета «Передай мяч назад»

Игровое упражнение «Хитрая лиса»

Заключительная часть

Медленный бег 2мин 20сек (180м.) Ходьба.

Дыхательные упражнения.

СЕНТЯБРЬ 4-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 4

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: побуждать детей сознательно относиться к своему здоровью. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Пособия: гимнастическая скамейка, прыжковая яма, мячи.

Ходьба гимнастическим шагом с перекатом с пятки на носок, медленный бег 2мин 20сек (200м.), во время которого, по одной стороне, дети бегут, высоко поднимая колени. Ходьба, 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в 3 колонны.

Основная часть

ОРУ (с гимнастическими палками)

Основные движения:

- 1.Бег со средней скоростью 45с (100м). Ходьба. Построение в широкий круг.
- 2.Воспитатель показывает прыжок в длину с места, обращая внимание детей на согласованное движение рук и ног и энергичном отталкивании (15 раз)
- 3.Бег со средней скоростью 45с (100м). Ходьба. Перестроение в 2 колонны.
- 4.Передача мяча в колоннах назад и вперёд прямыми руками с прогибанием (5-6 раз)
- 6.Медленный бег 2мин 20сек (180м.) Ходьба.

Игра-эстафета «Не упади»

Заключительная часть

Медленный бег 2мин 20сек (180м.) Ходьба.

Дыхательные упражнения.

ОКТАБРЬ 1-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 1

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать развивать основные физические качества (быстроту, ловкость, силу и др.). Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Пособия: гимнастическая стенка, мячи

Вводная часть

Ходьба. Ходьба широким шагом. Медленный бег 2мин. 35 сек. (200м) Во время которого дети бегут через разметку широким шагом. Ходьба 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ (с гимнастическими палками)

1.Бег со средней скоростью 45 сек. (100м). Ходьба. Перестроение в 2 колонны, с захождением парами.

2.Перебрасывание мячей снизу и от груди, стараясь мягко ловить их пальцами. (3-4 мин)

3.Бег со средней скоростью 45 сек. (100м). Ходьба. Ходьба. Перестроение в 3 колонны.

4.Дети выстраиваются перед гимнастической стенкой. Влезание чередующимся шагом.

4.Медленный бег 2 мин 35 сек. (200м). Ходьба.

Игровое упражнение «Мяч водящему»

Заключительная часть

Медленный бег 2 мин 35 сек. (200м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

ОКТАБРЬ 2-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 2

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать развивать основные физические качества (быстроту, ловкость, силу и др.). Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Пособия: гимнастическая скамейка, мячи, шнур, мел.

Вводная часть

Ходьба с чёткими поворотами на углах Медленный бег 2мин 35сек (200м), во время которого дети два раза по 10-15 с продвигаются приставным шагом. Ходьба, 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в 4 колонны,

Основная часть

ОРУ (с гимнастическими палками)

1.Бег со средней скоростью 45 сек (100м). Дети встают вдоль шнура или линии.

2.Прыжки через шнур с места. С каждым прыжком дети отходят от шнура дальше. Воспитатель следит, чтобы дети приземлялись мягко. Ходьба, по ходу перестроение в 2 колонны, одна колонна берёт мячи.

3.Перебрасывание мячей снизу и от груди, стараясь мягко ловить мячи пальцами. (3-4 мин)

4.Медленный бег 2мин 35сек (200м). Ходьба

Кубанская народная подвижная игра «Тополёк»

Заключительная часть

Медленный бег 2 мин 35 сек. (200м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

ОКТАБРЬ 3-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 3

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать развивать основные физические качества (быстроту, ловкость, силу и др.). Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Пособия: гимнастическая скамейка, мячи, шнур, мел.

Вводная часть

Ходьба с чёткими поворотами на углах, приставным шагом. Медленный бег 2мин 35сек (200м), во время которого дети пробегают по одной стороне площадки широким шагом, затем спиной вперёд и высоко поднимая колени. Ходьба.

Перестроение в круг.

Основная часть

ОРУ (с гимнастическими палками)

1. Бег со средней скоростью 45сек (180м)

2. «Мяч водящему»- дети выполняют упражнение в двух колоннах.

3. Прыжки в длину с разбега потоком. Дети должны точно попадать ногой в место отталкивания и мягко приземляться.

4. Медленный бег 2мин 35сек (200м). Ходьба.

Игровое упражнение «Быстроногие зайчата».

Заключительная часть

Медленный бег 2мин 35сек (200м). Ходьба.

Дыхательные упражнения.

ОКТАБРЬ 4-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 4

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать развивать основные физические качества (быстроту, ловкость, силу и др.). Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Пособия: мячи, палки, мел.

Вводная часть

Ходьба с чёткими поворотами на углах, приставным шагом. Медленный бег 2мин 35сек (300м), во время которого дети пробегают по одной стороне площадки широким шагом. Ходьба 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в 3 колонны за ведущими.

Основная часть

ОРУ (с гимнастическими палками)

1. Бег со средней скоростью 45сек. (180м). Ходьба

2. Дети идут по кругу, перепрыгивая через палки или линии, сгибая ноги и мягко приземляясь. (3-4 круга)

3. Бег со средней скоростью 45сек. (100м). Ходьба. Перестроение в 3 круга.

4. В центре кругов стоит водящий и по очереди бросает мяч детям и ловит его от них. После каждого круга, водящий меняется.

Кубанская народная подвижная игра «Тополёк»

Заключительная часть

Медленный бег 2 мин 35 сек (200 м). Ходьба.

Дыхательные упражнения.

НОЯБРЬ 1-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 1

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать навыки ходьбы, бега, выполнения гимнастических упражнений. Развивать двигательные качества способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость. Формировать правильную осанку, способствовать общему укреплению здоровья детей.

Пособия: мешочки, гимнастические скамьи, обручи, мел.

Вводная часть

Ходьба. Медленный бег 2 мин. 35 сек. (200 м). Ходьба. 3-4 глубоких выдоха.

Перестроение в 4 колонны за ведущим.

Основная часть

ОРУ (с гимнастическими палками)

1. Бег со средней скоростью 1 мин. 10 сек (150 м). Ходьба,

2. Бросание мешочков на дальность. Воспитатель показывает исходное положение для броска. Следит за тем, чтобы рука ребёнка проносилась над плечом.

3. Бег со средней скоростью 1 мин. 10 сек (150 м), с мешочком в руке. Ходьба,

4. Дети потоком идут по скамье широким шагом. С мешочком на голове, прямо, а потом боком.

5. Медленный бег 2 мин 35 сек (200 м). Ходьба.

6. Эстафета с обручами.

Заключительная часть

Медленный бег 2 мин 35 сек (200 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

НОЯБРЬ 2-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 2

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать навыки ходьбы, бега, способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость. Формировать правильную осанку, способствовать общему укреплению здоровья детей.

Пособия: мешочки, гимнастические скамьи.

Вводная часть

Ходьба. Медленный бег 2 мин. 35 сек. (200 м). по стороне площадки и змейкой. Ходьба 3-4 глубоких выдоха.

Перестроение в круг.

Основная часть

ОРУ (с гимнастическими палками)

1. Бег со средней скоростью 1 мин. 10 сек (150 м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки. И выстраиваются по одной стороне площадки.

2. Спрыгивание со скамеек из положения присев с отведением рук назад. (15-17 раз)

3. Бег со средней скоростью 1 мин. 10 сек (150 м). Ходьба. Дети подходят к скамейкам.

4. Метание мешочков на дальность. Воспитатель следит за правильностью выполнения. (5-6 раз)

5. Медленный бег 2 мин. 35 сек. (200 м). Ходьба.

4. Игровое упражнение «Мы весёлые ребята».

Заключительная часть

Медленный бег 2 мин 35 сек (200 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

НОЯБРЬ 3-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 3

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать навыки ходьбы, бега, выполнения гимнастических упражнений. Развивать двигательные качества способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость. Формировать правильную осанку, способствовать общему укреплению здоровья детей.

Пособия: мешочки, гимнастические скамьи, обручи или дуги.

Вводная часть

Ходьба, ходьба высоко поднимая колени. Медленный бег 2 мин. 35 сек (200 м). Во время которого по сигналу педагога бегут вперёд спиной, сохраняя направление. (команда подаётся 2-3 раза) Ходьба 3-4 глубоких выдоха.

Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ (с гимнастическими палками)

1. Бег со средней скоростью 1 мин. 10 сек. (150 м). Ходьба.

2. Ходьба по скамейкам с мешочком на голове потоком, затем кладут мешочек на плечо (2-3 круга.)

3. Бег со средней скоростью 1 мин. 10 сек. (150 м).

4. Спрыгивание со скамеек из положения присев с отведением рук назад. (15-17 раз)

5. Игровое упражнение «Лиса в курятнике».

Заключительная часть

Медленный бег 2 мин 35 сек (200 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

НОЯБРЬ 4-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 4

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать навыки ходьбы, бега, выполнения гимнастических упражнений. Развивать двигательные качества способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость. Формировать правильную осанку, способствовать общему укреплению здоровья детей.

Пособия: мешочки, шнур, мел.

Вводная часть

Ходьба, Медленный бег 2мин. 35 сек (200м). Во время которого по сигналу 2-3 раза дети разбегаются в рассыпную, потом находят своё место в колонне. Ходьба 3-4 глубоких выдоха.

Перестроение в круг.

Основная часть

ОРУ (с гимнастическими палками)

1.Бег со средней скоростью 1мин.10 сек. (150м). Ходьба.

2.Прыжки. Дети выполняют прыжок с разбега через лежащий шнур. Воспитатель обращает внимание, что отталкиваться нужно одной ногой (толчковой), а приземляться на 2 ноги. Особое внимание обращается на мягкое приземление.

3.Бег со средней скоростью 1мин.10 сек. (150м). Ходьба.

4.Метание мешочков на дальность правой и левой рукой.

5.Медленный бег 2мин. 35 сек (200м). Ходьба.

6.Игровое упражнение «Мы весёлые ребята.»

Заключительная часть

Медленный бег 2мин 35 сек (200м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

ДЕКАБРЬ 1-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 1

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Закреплять умения бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. Учить элементам спортивных игр, играя с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Пособия: мешочки, скамейки.

Вводная часть

Ходьба, ходьба с высоким подниманием колен. Медленный бег по площадке 2мин 20сек (200м.) по команде воспитателя, дети разбегаются по площадке в рассыпную, затем находят своё место в колонне. Ходьба в колонне по одному, 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в круг.

Основная часть

Комплекс ОРУ без предметов

Основные движения:

1. Медленный бег 2мин 20сек (200м). Ходьба.
2. Дети встают на скамейки и выполняют упражнения: стоят на носочках, подняв руки вверх, то же руки вперёд. Стоят на одной ноге, руки вперёд. Стоят на одной ноге, руки на поясе, то же закрыв глаза (ноги меняются), сохраняя равновесие.
3. Бег со средней скоростью 1мин 20сек (180м). Ходьба.
4. Прыжки. Дети выполняют прыжок с разбега через лежащий шнур. Воспитатель обращает внимание, что отталкиваться нужно одной ногой (толчковой), а приземляться на 2 ноги. Особое внимание обращается на мягкое приземление.
5. Медленный бег 2мин 20сек (200м). Ходьба.
6. Игровое упражнение «Самолёты»

Заключительная часть

Ходьба. Дыхательные упражнения.

ДЕКАБРЬ 2-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 2

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Закреплять умения бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. Учить элементам спортивных игр, играя с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Пособия: мешочки, шнур.

Вводная часть

Ходьба, медленный бег по площадке 2мин 20сек (200м) во время которого дети бегут змейкой. Ходьба в колонне по одному, 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в круг.

Основная часть

Комплекс ОРУ.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1мин 20сек (180м). Ходьба. Перестроение в 4 колонны.
2. Колонны подходят к натянутому на высоте 25см шнуру и останавливаются на расстоянии 3м от него. По команде воспитателя дети по четвёркам бегут и перепрыгивают шнур способом согнув ноги, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на две. Воспитатель следит за тем, чтобы дети не останавливались перед отталкиванием, а с ходу выполняли прыжок (6-8 раз). Перестроение в колонну по одному.
3. Бег со средней скоростью 1мин 20сек (180м) Ходьба.
4. Метание мешочка (снежка) из-за спины через плечо, как можно дальше.
5. Игра-эстафета «Не упади»

Заключительная часть

Медленный бег. 2мин 20сек (200м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

ДЕКАБРЬ 3-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 3

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Закреплять умения бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. Учить элементам спортивных игр, играя с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Пособия: мешочки, шнуры, гимнастические скамейки, предметы для перешагивания.

Вводная часть

Ходьба, медленный бег по площадке 2мин 20сек (200м) во время которого дети бегут приставным шагом, ходьба в колонне по одному, 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в круг.

Основная часть

Комплекс ОРУ без предметов.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1мин 20сек (180м). Ходьба. Перестроение в 4 колонны.
2. Ходьба по скамье, перешагивая через предметы с мешочком на голове (4-6 кругов.)
3. Бег со средней скоростью 1мин 20сек (180м) Ходьба.
4. Метание мешочка (снежка) снизу от себя. Расстояние 2-2,5 м.
5. Медленный бег по площадке 2мин 20сек (200м)
6. Игра-эстафета «Через шнуры»

Заключительная часть

Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

ДЕКАБРЬ 4-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 4

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Закреплять умения бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. Учить элементам спортивных игр, играя с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Пособия: мешочки, шнуры.

Вводная часть

Ходьба. Медленный бег по площадке 2мин 20сек (200м) во время которого дети бегут, высоко поднимая колени, затем приставным шагом. Ходьба в колонне по одному, 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в круг.

Основная часть

Комплекс ОРУ без предметов.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1мин 20сек (180м). Ходьба. Дети выстраиваются вдоль длинной стороны площадки

2. Дети несколько раз подпрыгивают на месте, сгибая ноги и приземляясь. Затем воспитатель натягивает шнур и предлагает детям перепрыгнуть (6-8 раз)

3. Бег со средней скоростью 1 мин 20 сек (180 м) Ходьба.

4. Метание мешочка (снежка) снизу от себя в горизонтальную цель. (обручи или нарисованные круги) Расстояние 3 м.

5. Медленный бег 2 мин 20 сек (200 м). Ходьба.

6. Игра-эстафета «Донеси мешочек»

Заключительная часть

Медленный бег. 2 мин 20 сек (200 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

ЯНВАРЬ 1-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 1

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Развивать быстроту, силу, выносливость. Продолжать проводить комплекс закаляющих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Пособия: предметы для перешагивания, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, мешочки, шнур.

Вводная часть

Ходьба, ходьба с высоким подниманием колен. Медленный бег по площадке 2 мин 40 сек (220 м.) во время которого дети бегут, перешагивая через предметы. Ходьба 3-4 глубоких выдоха.

Основная часть

Комплекс ОРУ без предметов.

Основные движения:

1. Медленный бег по площадке 2 мин. 40 сек (220 м), во время которого дети вновь перешагивают через предметы.

2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, широким шагом.

3. Лазание. Дети по очереди влезают по гимнастической стенке до самого верха и спускаются вниз.

4. Медленный бег 3 мин. (250 м). Ходьба.

5. Игровое упражнение «Дни недели»

Заключительная часть

Медленный бег. 2 мин 40 сек (220 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

ЯНВАРЬ 2-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 2

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Развивать быстроту, силу, выносливость. Продолжать проводить комплекс закаляющих

процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Пособия: предметы для перепрыгивания, гимнастическая стенка.

Вводная часть

Ходьба, ходьба с высоким подниманием колен. Медленный бег по площадке 3 мин (250м.) во время которого 2-3 отрезка дети продвигаются прыжками на одной ноге. Ходьба 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в круг.

Основная часть

Комплекс ОРУ без предметов.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1 мин 20 сек (180м). Ходьба
2. Перепрыгивание через предметы с разбега (поточно)
3. Бег со средней скоростью 1 мин 20 сек (180м). Ходьба
4. Лазание. Дети по очереди влезают по гимнастической стенке до самого верха и спускаются вниз.
5. Кубанская народная подвижная игра «Горящий пень»

Заключительная часть

Медленный бег. 3 мин (250м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

ЯНВАРЬ 3-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 3

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Развивать быстроту, силу, выносливость. Продолжать проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Пособия: шнур, мешочки, гимнастическая скамья.

Вводная часть

Ходьба с чёткими поворотами на углах. Медленный бег по площадке 3 мин (250м.) во время которого дети бегут змейкой, 2 отрезка высоко поднимая колени. Ходьба 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в 3 колонны.

Основная часть

Комплекс ОРУ без предметов.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1 мин 20 сек (180м). Ходьба. Дети перестраиваются в 3 колонны и подходят к шнуру, где лежат мешочки (снежки).
2. Напротив каждой колонны на расстоянии 3м, ставят корзину. Дети берут по 2 предмета и бросают по очереди, стараясь попасть в цель.
3. Бег со средней скоростью 1 мин 20 сек (180м). Ходьба.
3. Ходьба по скамье, руки на поясе.
4. Медленный бег по площадке 3 мин (250м). Ходьба
5. Игровое упражнение «Белые медведи»

Заключительная часть

Медленный бег.3мин (250м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

ЯНВАРЬ 4-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 4

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Развивать быстроту, силу, выносливость. Продолжать проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Пособия: шнур, мешочки.

Вводная часть

Ходьба, ходьба широким шагом. Медленный бег по площадке 3мин (250м.) во время которого дети бегут широким шагом, затем высоко поднимая колени. Ходьба 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в круг.

Основная часть

Комплекс ОРУ без предметов.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1 мин 20 сек (180м). Ходьба.
2. Дети перестраиваются в 3 колонны и подходят к шнуру, где лежат мешочки (снежки). Напротив каждой колонны, на расстоянии 3м, ставят корзину. Дети берут по 2 предмета и бросают по очереди, стараясь попасть в цель.
3. Бег со средней скоростью 1 мин 20 сек (180м). Ходьба.
4. Перестроение в 4 колонны. Прыжки через шнур, по одному из колонны. (высота 35см)
4. Медленный бег по площадке 3мин (250м.)
- 5 Кубанская народная подвижная игра «Горящий пень»

Заключительная часть

Медленный бег.3мин (250м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

ФЕВРАЛЬ 1-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 1

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: развивать самостоятельность, творческие способности. Формировать выразительность и грациозность движений. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Продолжать проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Пособия: мешочки, гимнастическая стенка, малые мячи.

Вводная часть

Ходьба, высоко поднимая колени, с поворотами на углах. Ходьба парами, не держась за руки. Медленный бег парами 2 мин 45 сек (250м) по площадке, во время которого дети бегут прямо, по кругу, змейкой. Ходьба, 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ без предметов.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1,5мин (200м). Ходьба. Перестроение в 4 колонны, напротив (паука).
 2. Пролезать друг за другом между рейками, обежать и в свою колонну (8-10 раз)
 3. Бег со средней скоростью 1,5мин (200м). Ходьба. Перестроение в 3 колонны перед скамейками.
 4. В руках каждого ребёнка по 3-4 мешочка. По команде воспитателя они идут по скамейкам и раскладывают на них мешочки. Дойдя до конца скамейки, они поворачиваются и идут назад, перешагивая через мешочки
- Упражнение выполняют следующие дети в обратной последовательности (сначала перешагивают через мешочки, потом собирают). Делать упражнение нужно грациозно, с хорошей осанкой (2-3 раза)
5. Медленный бег 2 мин 45сек (250м). Ходьба. Дыхательные упражнения.
 6. Игровое упражнение «Охотники и зайцы». (При наличии снега, вместо малых мячей, можно использовать снежки).

Заключительная часть

Медленный бег. 2мин 45сек (250м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

ФЕВРАЛЬ 2-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 2

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: развивать самостоятельность, творческие способности. Формировать выразительность и грациозность движений. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Продолжать проводить комплекс закалывающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Пособия: мешочки, гимнастическая скамейка, мяч.

Вводная часть

1. Ходьба. Ходьба парами. Медленный бег парами 2мин 45сек (250м) по площадке, во время которого дети бегут по кругу, змейкой, меняют направление бега. Ходьба.

Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ без предметов.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1,5мин (200м). Ходьба. Перестроение в 4 колонны, встают у черты 2,5-3м от мишени.
2. Воспитатель показывает бросок в цель. Дети по 4-5 раз имитируют бросок (все сразу). Затем по очереди бросают (5 раз каждой рукой). Особое внимание обращается на принятие правильного исходного положения.
3. Бег со средней скоростью 1,5мин (200м). Ходьба.

- 4.Прыжки с высоты в обозначенное место.
- 5.Медленный бег 2мин 40с (200м). Ходьба.
- 6.Игровое упражнение «Стой- беги»

Заключительная часть

Медленный бег.2мин 45сек (250м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

ФЕВРАЛЬ 3-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 3

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: развивать самостоятельность, творческие способности. Формировать выразительность и грациозность движений. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Продолжать проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Пособия: мешочки, скакалка, мел или обручи.

Вводная часть

1.Ходьба. Медленный бег 2мин 45сек (250м) по площадке, во время которого дети пробегают по одной стороне площадке, сначала высоко поднимая колени, затем боком. Ходьба.

Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ без предметов.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1,5мин (200м). Ходьба. Перестроение в 4 колонны, встают у черты 2,5-3м от мишени.

2.Воспитатель показывает бросок в цель. Дети по 4-5 раз имитируют бросок (все сразу). Затем по очереди бросают (5 раз каждой рукой). Особое внимание обращается на принятие правильного исходного положения.

3.Бег со средней скоростью 1,5мин (200м). Ходьба.

4.Один за другим дети пробегают под вращающейся длинной скакалкой (5-6 раз), стараясь правильно выбрать момент для начала движения.

5.Медленный бег 2мин 40с (200м). Ходьба.

6.Игровое упражнение «Бездомный заяц»

Заключительная часть

Медленный бег.2мин 45сек (250м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

ФЕВРАЛЬ 4-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 4

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: развивать самостоятельность, творческие способности. Формировать выразительность и грациозность движений. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Продолжать проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Пособия: гимнастическая скамейка, мел.

Вводная часть

1. Ходьба с чёткими поворотами на углах. Медленный бег 2 мин 45 сек (250 м) по площадке, во время которого дети пробегают по одной стороне площадки, сначала высоко поднимая колени, затем боком, затем прыгают на одной ноге. Ходьба.

Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ без предметов.

Основные движения:

1. Медленный бег 2 мин 45 сек (250 м) по площадке. Дети пробегают по гимнастическим скамейкам. Воспитатель следит, чтобы на скамейках дети не снижали скорость и мягко спрыгивали (3-4 круга)

2. Бег друг за другом под вращающейся скакалкой (8-10 раз). Нужно, чтобы дети недолго задерживались, выбирая удобный момент (на первое-второе вращение).

3. Бег со средней скоростью 1,5 мин (200 м). Ходьба.

4. Игровое упражнение «Зайцы в огороде». (При наличии снега, вместо малых мячей, можно использовать снежки)

5. Медленный бег 2 мин 45 сек (250 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

Заключительная часть

Медленный бег. 2 мин 45 сек (250 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

МАРТ 1-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 1

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, бегать наперегонки с преодолением препятствий. Способствовать закаливанию организма.

Пособия: Гимнастические скамейки, мишени, мешочки или снежки, заранее заготовленные.

Вводная часть

Ходьба с носка с поворотами на углах. Медленный бег 2 мин. 45 сек. (250 м) по площадке во время которого дети по команде воспитателя несколько раз чередуют виды бега: со средней скоростью, быстро и вновь медленно (желательно менять ведущих). Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ с гантелями

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1,5 мин (200 м). Ходьба. Перестроение в пары.

2. Дети идут парами, держась за руки. Один из пары идёт по узкой рейке гимнастической скамейки, другой поддерживает. На следующем кругу, дети меняются местами.

3. Бег со средней скоростью 1,5 мин (200 м). Ходьба.

4. Дети стоят в колоннах у черты на расстоянии 2,5м от мишеней. Подходя к линии, каждый ребёнок берёт снежок или мешочек и метает, стараясь попасть в цель (чередуя руки)

5. Бег со средней скоростью 1,5мин (200м). Ходьба.

6. Игровое упражнение «Весёлые соревнования». (с использованием мячей)

Заключительная часть

Медленный бег. 2мин 45сек (250м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

МАРТ 2-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ №2

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, бегать наперегонки с преодолением препятствий. Способствовать закаливанию организма.

Пособия: Короткие скакалки, мишени, мешочки или снежки, заранее заготовленные.

Вводная часть

Ходьба с носка с поворотами на углах. Медленный бег 2мин. 45сек. (250м) по площадке во время которого дети бегут по одной стороне площадки высоко поднимая колени, потом приставным, затем широким шагом. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ без предметов.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1,5мин (200м). Ходьба. Перестроение в пары.

2. Дети стоят в колоннах у черты на расстоянии 2,5м от мишеней. Подходя к линии, каждый ребёнок берёт снежок или мешочек и бросает, стараясь попасть в цель (чередуя руки)

3. Бег со средней скоростью 1,5мин (200м). Ходьба.

4. Прыжки через скакалку по 3-5 раз подряд (4-5 мин). Дети, освоившие прыжки, могут прыгать на одной ноге с чередованием ног.

5. Медленный бег 2мин 45сек (250м). Ходьба.

6. Игровое упражнение «Весёлые соревнования». (с использованием обручей)

Заключительная часть

Медленный бег. 2мин 45сек (250м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

МАРТ 3-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 3

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, бегать наперегонки с преодолением препятствий. Способствовать закаливанию организма.

Пособия: Короткие скакалки, гимнастическое бревно.

Вводная часть

Ходьба с носка с поворотами на углах. Медленный бег 2мин. 45сек. (250м) по площадке, во время которого дети бегут парами. По команде воспитателя дети разбегаются в рассыпную, а затем находят своё место. Ходьба с 3-2 глубокими выдохами. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ с гантелями

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1,5мин (200м). Ходьба. Перестроение в пары.
2. Ходьба широким шагом по бревну, бег по бревну. Продвижение боком по бревну. Воспитатель следит за осанкой детей
3. Бег со средней скоростью 1,5мин (200м). Ходьба.
4. Прыжки через скакалку по 3-5 раз подряд (4-5 мин). Дети, освоившие прыжки, могут прыгать на одной ноге с чередованием ног.
5. Медленный бег 2мин 45 сек(250м). Ходьба.
5. Игровое упражнение «Ловишки парами».

Заключительная часть

Медленный бег. 2мин 45сек (250м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

МАРТ 4-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 4

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, бегать наперегонки с преодолением препятствий. Способствовать закаливанию организма.

Пособия: Гимнастическая лестница (паук), мишени, снежки или мешочки.

Вводная часть

Ходьба с носка с поворотами на углах. Медленный бег 2мин. 45сек. (250м) по площадке, во время которого дети сначала пробегают о одной стороне площадки приставным шагом, потом высоко поднимая колени. Ходьба с двумя тремя глубокими выдохами. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ с гантелями

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1,5мин (200м). Ходьба. Перестроение в пары.
2. Воспитатель объясняет, что все пожарники и моряки лазят по лестницам, чередующимся шагом (одновременно переставляется правая рука и левая нога, а потом наоборот) и показывает образец с подготовленным ребёнком) Дети имитируют движения, стоя на земле и только после этого выполняют упражнение на лестнице. необходимости имитация повторяется.
3. Бег со средней скоростью 1,5мин (200м). Ходьба.
4. Броски в мишень. Дети берут по два снежка или мешочка и бросают сначала правой, а потом левой рукой. Воспитатель оценивает качество бросков.
5. Медленный бег 2мин 45 сек(250м). Ходьба.

5.Игровое упражнение «Школа мяча», «Мышеловка»

Заключительная часть

Медленный бег.2мин 45сек (250м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

АПРЕЛЬ 1-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 1

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: поддержать интерес детей к различным видам спорта. Закреплять умение сохранять равновесие, проходя и, пробегая по гимнастической скамейке. Обеспечивать закаливание организма детей.

Пособия: Лестница для влезания, скамьи.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба широким шагом Медленный бег 2мин. 45сек. (250м) по площадке во время которого дети по одной стороне площадки бегут широким шагом. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ с гантелями

Основные движения:

1.Бег со средней скоростью 1,45сек (250м). Ходьба. Дети перестраиваются в колонны по числу скамеек.

2.Сначала проходят по скамье, затем пробегают, а потом быстро продвигаются боком (3-4 раза)

3.Бег со средней скоростью 1,45сек (250м). Ходьба по направлению к гимнастической стенке (паук)

4.Влезание по стенке до самого верха. Воспитатель страхует детей.

5.Медленный бег 2мин. 45сек.(250м). Ходьба

6.Кубанская народная подвижная игра «Рыбаки и рыбки»

Заключительная часть

Медленный бег.2мин 45сек (250м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

АПРЕЛЬ 2-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 2

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: поддержать интерес детей к различным видам спорта. Закреплять умение сохранять равновесие, пробегая и продвигаясь боком по гимнастической скамейке. Обеспечивать закаливание организма детей.

Пособия: Лестница для влезания, мячи, скамьи.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба, высоко поднимая колени Медленный бег 2мин. 45сек. (250м) по площадке во время которого дети по одной стороне площадки бегут, высоко поднимая колени. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ с гантелями

Основные движения:

1.Бег со средней скоростью 1,45сек (250м). Ходьба. Дети перестраиваются в колонны по числу скамеек.

2. Сначала проходят по скамье, затем пробегают, а потом быстро продвигаются боком (3-4 раза)
3. Бег со средней скоростью 1,45сек (250м). Ходьба. Дети в ходьбе идут и берут мячи.
4. Перебрасывание и ловля мяча одной рукой, перебрасывание из руки в руку.
5. Медленный бег 2мин. 45сек.(250м). Ходьба
6. Кубанская народная игра «Рыбаки и рыбки»

Заключительная часть

Медленный бег. 2мин 45сек (250м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

АПРЕЛЬ 3-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 3

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: поддержать интерес детей к различным видам спорта. Закреплять умение сохранять равновесие, пробегая и продвигаясь боком по гимнастической скамейке. Обеспечивать закаливание организма детей.

Пособия: Лестница для влезания, мячи, скамьи.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба с носка с чёткими поворотами на углах. Медленный бег 2мин. 45сек. (250м) по площадке во время которого дети по одной стороне площадки бегут приставным шагом, потом прыгают с ноги на ногу. Ходьба. 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ с гантелями

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1,45сек (250м). Ходьба. Дети перестраиваются в колонны по числу скамеек.
2. Сначала проходят по скамье, затем пробегают, а потом быстро продвигаются боком (3-4 раза)
3. Бег со средней скоростью 1,45сек (250м). Ходьба. Дети в ходьбе идут и берут мячи.
4. Перебрасывание мячей в парах от груди двумя руками. воспитатель обращает внимание детей на мягкое движение пальцами в момент броска.
5. Медленный бег 2мин. 45сек.(250м). Ходьба
6. Игровое упражнение: «Мышеловка».

Заключительная часть

Медленный бег. 2мин 45сек (250м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

АПРЕЛЬ 4-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 4

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: поддержать интерес детей к различным видам спорта. Закреплять умение энергично отталкиваться от черты. Обеспечивать закаливание организма детей.

Пособия: Прыжковая яма, мячи, мел.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба, высоко поднимая колени Медленный бег 2мин. 45сек. (250м) по площадке во время которого дети по одной стороне площадки бегут, высоко поднимая колени. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ с гантелями

Основные движения:

- 1.Бег со средней скоростью 1,45сек (250м). Ходьба. Дети перестраиваются в колонны по числу скамеек.
- 2.Прыжки в длину с разбега потоком. Воспитатель обращает внимание на энергичное отталкивание от черты после разбега длиной 4-5м.
- 3.Бег со средней скоростью 1,45сек (250м). Ходьба. Дети в ходьбе идут и берут мячи.
- 4.Перебрасывание мячей в парах от груди двумя руками. воспитатель обращает внимание детей на мягкое движение пальцами в момент броска.
- 5.Медленный бег 2мин. 45сек.(250м). Ходьба
- 6.Игровое упражнение: «Бездомный заяц».

Заключительная часть

Медленный бег.2мин 45сек (250м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

МАЙ 1-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 1

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать формировать правильную осанку, умения осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу. Выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствовать двигательные навыки детей.

Пособия: Натянутая сетка, мячи, бревно или скамейки, предметы на выбор педагога.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба змейкой Медленный бег 2мин. 45сек. (250м) во время которого дети бегут змейкой. Ходьба, 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ с гантелями

Основные движения:

- 1.Бег со средней скоростью 1,45сек (250м). Ходьба. Дети делятся на 2 команды.
- 2.1-я команда-Бег по бревну, перешагивая через предметы
- 3.2-я команда- Перебрасывание мяча через сетку двумя руками от груди из-за головы.
4. Бег со средней скоростью 1,45сек (250м). Ходьба. Затем команды меняются местами.
- 5.Медленный бег 2мин. 45 сек (250м). Ходьба.
- 5.Игровое упражнение: «Волк во рву»

Заключительная часть

Медленный бег.2мин 45сек (250м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

МАЙ 2-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 2

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать формировать правильную осанку, умения осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу. Выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствовать двигательные навыки детей.

Пособия: Прыжковая яма, сетка, мячи.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба змейкой между предметами Медленный бег 2мин. 45сек. (250м) во время которого дети бегут змейкой. Ходьба, 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в 3 колонны.

Основная часть

ОРУ с гантелями

Основные движения:

1.Бег со средней скоростью 1,45сек (250м). Ходьба. Дети делятся на 2 команды.

2.1-я команда- Прыжки в длину с разбега.

3.2-я команда- Перебрасывание мяча через сетку двумя руками от груди из-за головы двумя руками

4. Бег со средней скоростью 1,45сек (250м). Ходьба. Затем команды меняются местами.

5.Медленный бег 2мин. 45 сек (250м). Ходьба.

5.Игровое упражнение: «Через речку по бревну»

Заключительная часть

Медленный бег.2мин 45сек (250м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

МАЙ 3-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 3

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать формировать правильную осанку, умения осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу. Выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствовать двигательные навыки детей.

Пособия: Прыжковая яма, скамьи, обручи, мел.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба змейкой между предметами Медленный бег 2мин. 45сек. (250м) во время которого дети бегут змейкой. Ходьба, 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в 3 колонны.

Основная часть

ОРУ с гантелями

Основные движения:

1.Бег со средней скоростью 1,45сек (250м). Ходьба.

2.Прыжки в длину с разбега, равного 4-5 метров с отталкиванием от планки 4-5 раз. При этом дети не должны задерживаться перед отталкиванием.

3. Бег со средней скоростью 1,45сек (250м). Ходьба. Дети делятся на 2 колонны и подходят к скамейкам.

4. Дети, один за другим проходят по скамейке, пролезают в обруч (сверху вниз), не задевая его, и идут дальше, мягко спрыгивая в конце. Затем бегом возвращаются в конец своей колонны.

5.Медленный бег 2мин. 45 сек (250м). Ходьба.

6.Игра-эстафета: «Через ручейки»

Заключительная часть

Медленный бег.2мин 45сек (250м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

МАЙ 4-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 4

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать формировать правильную осанку, умения осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу. Выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствовать двигательные навыки детей.

Пособия: Прыжковая яма, набивные мячи.

Вводная часть

Ходьба. Медленный бег 2мин. 45сек. (250м) во время которого дети сначала пробегают по одной стороне, прыгая с ноги на ногу, затем приставным шагом змейкой. Ходьба, 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в 3 колонны.

Основная часть

ОРУ с гантелями

Основные движения:

1.Бег со средней скоростью 1,45сек (250м). Ходьба. Дети делятся на 2 команды.

2.1-я команда- бросок набивного мяча. Воспитатель обращает внимание на прогибание в груди при замахе и небольшое сгибание туловища при броске.

3.2-я команда - Прыжки в длину с разбега, равного 4-5 метров с отталкиванием от планки 4-5 раз. При этом дети не должны задерживаться перед отталкиванием.

Дети меняются местами.

4. Бег со средней скоростью 1,45сек (250м). Ходьба.

5.Медленный бег 2мин. 45 сек (250м). Ходьба.

6.Игра-эстафета: «Ловишки парами»

Заключительная часть

Медленный бег.2мин 45сек (250м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (6-7 ЛЕТ)

СЕНТЯБРЬ 1-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 1

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: побуждать детей сознательно относиться к своему здоровью. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Пособия: гимнастические скамейки, мячи.

Вводная часть

Ходьба гимнастическим шагом с перекатом с пятки на носок, бег высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед. Медленный бег 3 мин 20сек (300м.). Ходьба, 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в 2 колонны

Основная часть

ОРУ с гимнастическими палками

Основные движения:

- 1.Бег со средней скоростью 1 мин 20 сек (200м). Ходьба. Перестроение в 2 колонны возле скамеек.
- 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке друг за другом.
- 3.Бег со средней скоростью 1 мин 20 сек (200м). Ходьба.
- 4.Перебрасывание мяча друг другу от груди, стоя в парах. (Элементы баскетбола) и ловля двумя руками. Отбивание мячей правой и левой рукой.
- 5.Прыжки на двух ногах на месте.
- 6.Медленный бег 3 мин 20 сек. Ходьба.

Игровое упражнение «Наперегонки»

Заключительная часть

Медленный бег 3 мин 20 сек. Ходьба.

Дыхательные упражнения.

СЕНТЯБРЬ 2-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 2

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: побуждать детей сознательно относиться к своему здоровью. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Пособия: мячи.

Вводная часть

Ходьба гимнастическим шагом с перекатом с пятки на носок, бег высоко поднимая колени, затем широким шагом. Медленный бег 3 мин 20сек (300м.). Ходьба, 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в 4 колонны

Основная часть

ОРУ с гимнастическими палками

Основные движения:

1.Бег со средней скоростью 1 мин 20 сек (200м). Ходьба. По ходу дети берут мячи.

2.Подпрыгивание на месте с мячом, зажатым между ступнями. Дети прыгают до середины площадки, берут мяч в руки и возвращаются назад.

3.Бег со средней скоростью 1 мин 20 сек (200м). Ходьба.

4.Подбрасывание и ловля мяча пальцами (3-5 мин), тоже после отскока о землю. Отбивание мячей правой и левой рукой.

5.Медленный бег 3 мин 20сек (300м.). Ходьба.

Игровое упражнение «Мяч водящему»

Заключительная часть

Медленный бег 3 мин 20сек (300м.). Ходьба

Дыхательные упражнения.

СЕНТЯБРЬ 3-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 3

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: побуждать детей сознательно относиться к своему здоровью. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Пособия: гимнастическая скамейка, мячи

Вводная часть

Ходьба гимнастическим шагом с перекатом с пятки на носок, в полуприседе. Медленный бег 3 мин 20сек (300м.) во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, забрасывая голень, затем высоко поднимая колени. Ходьба, 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в 4 колонны

Основная часть

ОРУ с гимнастическими палками

Основные движения:

1.Бег со средней скоростью 1 мин 20 сек (200м). Ходьба.

2. Дети потоком бегут по гимнастической скамейке широким шагом, сначала прямо, затем боком (2-3 круга)

3. Бег со средней скоростью 1 мин 20 сек (200м). Ходьба. По ходу дети берут мячи.

4. Перебрасывание мяча в парах друг другу на расстоянии 2- 2,5 м. и ловля его пальцами рук. Воспитатель следит за энергичностью броска.

5. Медленный бег 3 мин 20сек (300м.). Ходьба.

Игра-эстафета «Отмерялки»

Заключительная часть

Медленный бег 3 мин 20сек (300м.) Ходьба.

Дыхательные упражнения.

СЕНТЯБРЬ 4-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 4

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: побуждать детей сознательно относиться к своему здоровью. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Пособия: прыжковая яма, мячи.

Вводная часть

Ходьба гимнастическим шагом с перекатом с пятки на носок, в полуприседе. Медленный бег 3 мин 20сек (300м.) во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, забрасывая голень, затем высоко поднимая колени. Ходьба, 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в 4 колонны захождением четвёрками.

Основная часть

ОРУ с гимнастическими палками

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1 мин 20 сек (200м). Ходьба.

2. Дети потоком прыгают в длину с разбега. Разбег 5-6 м. Стремительность разбега должна нарастать на последних 2-3 шагах. (5-6 раз)

3. Бег со средней скоростью 1 мин 20 сек (200м). Ходьба. Перестроение в 2 колонны. Одна колонна берёт мячи.

4. Перебрасывание мяча снизу, а потом от груди в парах. На расстоянии 2,5 м.

6. Медленный бег 3 мин 20сек (300м.) Ходьба.

Игровое упражнение «Через речку по бревну».

Заключительная часть

Медленный бег 3 мин 20сек (300м.) Ходьба.

Дыхательные упражнения.

ОКТАБРЬ 1-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 1

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ побуждать детей сознательно относиться к своему здоровью. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Обеспечить охрану и укрепление здоровья детей.

Пособия: гимнастические скамейки, мячи, гимнастическая стенка.

Вводная часть

Ходьба. Медленный бег 3мин.20сек (300м), во время которого дети меняют направление на противоположное по команде «Кругом» Ходьба, 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ с гимнастическими палками

Основные движения:

- 1.Бег со средней скоростью 1 мин 20 сек (200м). Ходьба.
- 2.Лазание по гимнастической стенке до верха и спуск вниз (4-4 раз)
- 3.Бег со средней скоростью 1мин 20с (200м). Ходьба.
- 4.Приседание в парах на гимнастической скамейке.
- 5.Перебрасывание мяча друг другу снизу. Расстояние 2-2,5м. Работа в парах.
6. Медленный бег 3мин.20 сек. (300м). Ходьба.

Игровое упражнение «Волк во рву»

Заключительная часть

Медленный бег 3мин.20сек (300м) Ходьба. Дыхательные упражнения.

ОКТАБРЬ 2-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 2

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ побуждать детей сознательно относиться к своему здоровью. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Обеспечить охрану и укрепление здоровья детей.

Пособия: мячи, прыжковая яма.

Вводная часть

Ходьба с чёткими поворотами на углах Медленный бег 3мин.20сек (300м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки широким шагом, затем приставным. Ходьба, 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ с гимнастическими палками

Основные движения:

- 1.Бег со средней скоростью 1мин 20с (200м). Ходьба.
- 2.Дети потоком прыгают в длину. Разбег 5-6 метров (5-6 раз)
- 3.Бег со средней скоростью 1мин 20с (200м). Ходьба.
- 4.Перебрасывание мяча друг другу снизу, расстояние 2-2,5м. Работа в парах.
- 5.Медленный бег 3мин.20 сек. (300м). Ходьба.

6. Кубанская народная игра «Кубанка»

Заключительная часть

Медленный бег 3мин.20сек (300м). Ходьба. Дыхательные упражнения

ОКТАБРЬ 3-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 3

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ побуждать детей сознательно относиться к своему здоровью. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Обеспечить охрану и укрепление здоровья детей.

Пособия: мешочки, мячи.

Вводная часть

Ходьба. Перестроение в пары. Медленный бег парами (не держась за руки) 3мин. 20сек (300м). Ходьба, 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ с гимнастическими палками

Основные движения:

1.Бег со средней скоростью 1мин 20с (200м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки и выстраиваются в круг.

2.Приседание с мешочком на голове (12-15 раз). Держать спину прямо, вставать без помощи рук.

3.Бег со средней скоростью 1мин 20с (200м). Ходьба.

4.Перебрасывание мяча друг другу одной рукой от плеча, расстояние 2-2,5м. Ловить мяч двумя руками. Работа в парах.

5.Медленный бег 3мин.20 сек. (300м). Ходьба.

Игра-эстафета: « Не урони мешочек»

Заключительная часть

Медленный бег 3мин.20сек (300м). Ходьба. Дыхательные упражнения

ОКТАБРЬ 4-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 4

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ побуждать детей сознательно относиться к своему здоровью. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Обеспечить охрану и укрепление здоровья детей.

Пособия: гимнастическая стенка, мячи, шнур, стойки.

Вводная часть

Ходьба. Медленный бег 3мин. 20сек (300м), во время которого дети несколько раз меняют направление на противоположное. Ходьба.

Построение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ с гимнастическими палками

Основные движения:

1.Бег со средней скоростью 1мин 20с (200м). Ходьба.

2.Прыжки в высоту с разбега со сгибанием ног при переходе через шнур. (4-5 раз)

3.Бег со средней скоростью 1мин 20с (200м). Ходьба. Перестроение в 2 колонны. Одна колонна берёт мячи.

4.Перебрасывание мяча друг другу одной рукой от плеча, расстояние 2-2,5м. Ловить мяч двумя руками. Работа в парах.

5.Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом до самого верха.

5.Медленный бег 3мин.20 сек. (300м). Ходьба.

Игровое упражнение: «Пятнашки с лентами»

Заключительная часть

Медленный бег 3мин.20сек (300м). Ходьба. Дыхательные упражнения

НОЯБРЬ 1-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 1

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать навыки ходьбы, бега, выполнения гимнастических упражнений. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость. Формировать правильную осанку, способствовать общему укреплению здоровья детей.

Пособия: гимнастическая стенка, мешочки, гимнастические скамейки, мячи

Вводная часть

Ходьба. Медленный бег 3мин.20сек (300м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем забрасывают голень. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ с гимнастическими палками

Основные движения:

1.Бег со средней скоростью 1мин 20с (200м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки и встают на скамейки.

2.Приседание. Дети кладут мешочки на голову и по команде воспитателя все вместе приседают на 2 счёта, держа руки вперёд, за спину- прямо и встают (10-15 раз)

3.Бег со средней скоростью 1мин 20с (200м). Ходьба. Перестроение в 2 колонны перед гимнастической стенкой.

4.Лазание чередующимся шагом по гимнастической стенке. Дети влезают друг за другом до самого верха и спускаются вниз (4-5 раз) Перестроение в колонну по одному.

5.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди из положения одна рука впереди другая сзади, ладони сбоку мяча, пальцы широко разведены.

6. Медленный бег 3мин.20 сек. (300м). Ходьба.
Игровое упражнение «Стая»

Заключительная часть

Ходьба. Дыхательные упражнения

НОЯБРЬ 2-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 2

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать навыки ходьбы, бега, выполнения гимнастических упражнений. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость. Формировать правильную осанку, способствовать общему укреплению здоровья детей.

Пособия: гимнастическая стенка, мешочки, гимнастические скамейки, мяч.

Вводная часть

Ходьба. Медленный бег 3мин.20сек (300м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем забрасывают голень. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ с гимнастическими палками

Основные движения:

1.Бег со средней скоростью 1мин 20с (200м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки и встают на скамейки.

2. Лазание чередующимся шагом по гимнастической стенке. Дети влезают друг за другом до самого верха и спускаются вниз (4-5 раз) Перестроение в колонну по одному.

3.Бег со средней скоростью 1мин 20с (200м). Ходьба. Перестроение в 2 колонны перед гимнастической стенкой.

4.Прыжки с разбега. Дети медленно бегут по площадке, перепрыгивая с ходу через концы гимнастических скамеек, отталкиваясь одной ногой и приземляясь мягко на две. (3-4 мин)

5.Ходьба по скамейкам. По одной из скамеек дети идут друг за другом вперёд спиной (4-5 раз). Когда дети приближаются к концу скамейки, воспитатель даёт команду повернуться.

6. Медленный бег 3мин.20 сек. (300м). Ходьба.

Игровое упражнение «Защити товарища»

Заключительная часть

Ходьба. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения

НОЯБРЬ 4-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 4

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать навыки ходьбы, бега, выполнения гимнастических упражнений. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость. Формировать правильную осанку, способствовать общему укреплению здоровья детей.

Пособия: мячи, шнур, предмет для упражнения с подпрыгиванием.

Вводная часть

Ходьба. Медленный бег 3мин.20сек (300м), во время бега дети бегут приставным шагом Перестроение в круг.

Основная часть

ОРУ с гимнастическими палками

Основные движения:

- 1.Медленный бег по площадке 3мин (300м). На определённом месте дети подпрыгивают и достают рукой подвешенный предмет (4-5 кругов)
- 2.Подбрасывание и ловля мяча одной рукой (20-25 раз)
- 3.Бег со средней скоростью 1мин 20с (200м). Ходьба.
- 4.Бег из разных исходных положений: прямо, боком, спиной, присев.
- 5.Прыжки. Дети в колонне подходят к шнуру и прыгают друг за другом, смещая ноги вправо- влево от шнура и продвигаясь вперёд.
- 6.Медленный бег 3мин.20 сек. (300м). Ходьба.

Игровое упражнение «Стая»

Заключительная часть

Медленный бег 3мин.20сек (300м). Ходьба. Дыхательные упражнения

НОЯБРЬ 4-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 4

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать навыки ходьбы, бега, выполнения гимнастических упражнений. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость. Формировать правильную осанку, способствовать общему укреплению здоровья детей.

Пособия: гимнастическая стенка, мешочки, гимнастические скамейки, мячи

Вводная часть

Ходьба. Медленный бег 3мин.20сек (300м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем забрасывают голень. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ с гимнастическими палками

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки и встают на скамейки.

2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его правой и левой рукой. (15-20 раз)

3. Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. Перестроение в 2 колонны перед гимнастической стенкой.

4. Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом

5. Ходьба по скамейкам. По одной из скамеек дети идут друг за другом вперёд спиной (4-5 раз). Когда дети приближаются к концу скамейки, воспитатель даёт команду повернуться.

6. Медленный бег 3 мин. 20 сек. (300 м). Ходьба.

Игровое упражнение «Хитрая лиса»

Заключительная часть

Ходьба. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения

ДЕКАБРЬ 1-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 1

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: обеспечить охрану и укрепление здоровья детей. Формировать стойкий интерес к занятиям физической культурой. Продолжать развивать основные физические качества (быстроту, ловкость, силу).

Пособия: мешочки, гимнастические скамейки, мячи

Вводная часть

Ходьба. Медленный бег 3 мин. (300 м), во время которого 3 отрезка (20 сек) дети прыгают на одной и другой ноге, бегут высоко поднимая колени. Ходьба, 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ без предметов.

Основные движения:

1. Медленный бег 3 мин (300 м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки.

2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастическим скамейкам широким шагом, перешагивая через предметы. Дети держат руки в стороны, прижав к телу, за головой.

3. Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба. Дети встают за скамейками.

4. Метание на дальность. Дети самостоятельно принимают исходное положение и вслед за воспитателем 3-4 раза имитируют замах. Затем бросают мешочек как можно дальше, сначала правой, а потом левой рукой.

5. Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба

Игра: «Догони свою пару»

Заключительная часть

Ходьба. Медленный бег 3 мин (300 м) Ходьба. Дыхательные упражнения

ДЕКАБРЬ 2-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 2

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: обеспечить охрану и укрепление здоровья детей. Формировать стойкий интерес к занятиям физической культурой. Продолжать развивать основные физические качества (быстроту, ловкость, силу).

Пособия: мешочки, гимнастические скамейки, обручи.

Вводная часть

Ходьба. Медленный бег 3 мин. (300м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем приставным шагом. Ходьба Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ без предметов.

Основные движения:

1. Медленный бег 3 мин (300м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки.
2. Прыжки на одной ноге из обруча в обруч, энергично помогая махом другой ноги и рук. Затем дети прыгают на другой ноге (по 4 раза)
3. Бег со средней скоростью 1 мин 40с (250м). Ходьба. Дети встают за скамейками.
4. Метание на дальность. Дети самостоятельно принимают исходное положение. Воспитатель напоминает, что после замаха нужно сразу выполнить бросок. Затем бросают мешочек как можно дальше, сначала правой, а потом левой рукой
5. Бег со средней скоростью 1 мин 40с (250м). Ходьба

Игра: «Стая»

Заключительная часть

Ходьба. Медленный бег 3 мин (300м) Ходьба. Дыхательные упражнения

ДЕКАБРЬ 3-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 3

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: обеспечить охрану и укрепление здоровья детей. Формировать стойкий интерес к занятиям физической культурой. Продолжать развивать основные физические качества (быстроту, ловкость, силу).

Пособия: мешочки, гимнастические скамейки.

Вводная часть

Ходьба. Медленный бег 3 мин.(300м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем приставным шагом. Ходьба Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ без предметов.

Основные движения:

1. Медленный бег 3 мин, во время которого дети разбегаются и бегут врассыпную, то вновь строятся в колонну (Зрза).

2. Ходьба. По ходу дети берут мешочки. Ходьба с мешочком на голове по скамейкам широким шагом. Затем 2 круга дети идут передвигаясь боком (правым и левым плечом вперёд и 2 круга спиной вперёд. Когда дети приближаются к концу скамейки, воспитатель даёт сигнал повернуться кругом.

3. Бег со средней скоростью 1 мин 40с (250м). Ходьба. Дети встают за скамейками.

4. Метание на дальность, способом из-за спины через плечо. Дети принимают исходное положение для броска. Воспитатель показывает замах с разворотом туловища в сторону бросающей руки и перенесением тяжести тела на сзади стоящую ногу и бросок с перенесением тяжести тела на впереди стоящую ногу. Дети по 5-6 раз имитируют движение, а затем бросают мешочки. сразу сначала правой, а потом левой рукой

Игровое упражнение: «Ловишки парами»

Заключительная часть

Ходьба. Медленный бег 3 мин (300м) Ходьба. Дыхательные упражнения

ДЕКАБРЬ 3-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 3

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: обеспечить охрану и укрепление здоровья детей. Формировать стойкий интерес к занятиям физической культурой. Продолжать развивать основные физические качества (быстроту, ловкость, силу).

Пособия: мешочки, гимнастические скамейки.

Вводная часть

Ходьба с чёткими поворотами на углах. Медленный бег 3 мин.(300м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем приставным шагом. Ходьба Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ без предметов.

Основные движения:

1. Медленный бег 3 мин.(300м). Ходьба

2. Прыжки в высоту. Вдоль площадки, натягивают шнур на высоте 20 см. Дети встают боком вдоль шнура и перепрыгивают его на двух ногах челноком, мягко приземляясь (20-30 раз)

3. Бег со средней скоростью 1 мин 40с (250м). Ходьба.

4. Ходьба боком по наклонно поставленной доске. Дети проходят по доске, переходят на гимнастическую стенку, влезают до самого верха и спускаются

вниз. Следующий входит на доску, когда предыдущий переходит на стенку.
(3-4 раза)

5. Медленный бег 3 мин. (300м). Ходьба.

Кубанская народная подвижная игра: «Стадо»

Заключительная часть

Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения

ЯНВАРЬ 1-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 1

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега. Развивать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость и др.). Обеспечивать закаливание организма детей.

Пособия: мешочки, гимнастические скамейки.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба высоко поднимая колени. Медленный бег 3 мин. 40 сек. (350м.), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем приставным шагом. Ходьба. Перестроение в круг.

Основная часть

ОРУ без предметов.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1 мин. 40 сек. (250м). Дети подходят к мешочкам и выстраиваются в одну шеренгу.

2. Метание в движущуюся цель. На расстоянии 3м от шеренги, воспитатель медленно на длинной верёвку протягивает обруч, дети бросают в него мешочки. (4-5 раз, каждой рукой)

3. Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250м). Ходьба. По ходу берут мешочки.

4. Ходьба с мешочком на голове по скамейкам. На скамейке нужно один раз присесть, не уронив мешочек (2-3 раза)

5. Медленный бег 3 мин. 40 сек (350м). Ходьба.

Игровое упражнение: «Ловишки парами»

Заключительная часть

Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения

ЯНВАРЬ 2-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 2

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега. Развивать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость и др.). Обеспечивать закаливание организма детей.

Пособия: скакалки, мешочки.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба высоко поднимая колени. Медленный бег 3 мин. 40 сек. (350м.), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем прыгают на одной ноге. Ходьба. Перестроение в круг.

Основная часть

ОРУ без предметов.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1 мин. 40 сек. (250м). Дети подходят к мешочкам и выстраиваются в одну шеренгу.

2. Метание в движущуюся цель. На расстоянии 3м от шеренги, воспитатель медленно на длинной верёвку протягивает обруч, дети бросают в него мешочки. (4-5 раз, каждой рукой). Замах и бросок должны быть энергичными.

3. Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250м). Ходьба. По ходу дети берут скакалки.

4. Прыжки через скакалку 4-5 раз подряд, 2-3 мин.

Игра: «Два Мороза»

Заключительная часть

Ходьба. Медленный бег 3 мин (300м) Ходьба. Дыхательные упражнения

ЯНВАРЬ 3-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 3

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега. Развивать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость и др.). Обеспечивать закаливание организма детей.

Пособия: скакалки, мешочки.

Вводная часть

Ходьба. Медленный бег 3 мин. 40 сек. (350м.), во время которого дети по команде воспитателя, несколько раз меняют направление на противоположное, бегают, высоко поднимая колени. Ходьба. Перестроение в круг.

Основная часть

ОРУ без предметов.

Основные движения:

1. Медленный бег по площадке 3 мин. 40 сек. (350м). По команде воспитателя дети чередуют виды бега: медленный, со средней скоростью, быстрый. В процессе бега, ведущий меняется. Ходьба. По ходу дети берут скакалки и образуют круг.

2 Прыжки через скакалку 4-5 раз подряд, 2-3 мин. Затем дети пробуют прыгать, вращая скакалку назад, 2-3 мин

3. Бег со средней скоростью 1 мин 40с (250м). Ходьба
4. Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролёта на пролёт.
5. Кубанская народная игра «Малечина – Калечина»

Заключительная часть

Ходьба. Медленный бег 3 мин (300м) Ходьба. Дыхательные упражнения

ЯНВАРЬ 4-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 4

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега. Развивать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость и др.). Обеспечивать закаливание организма детей.

Пособия: скакалки, мешочки.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба с чёткими поворотами на углах. Медленный бег 3 мин. 40 сек. (350м.), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне приставным шагом, затем прыгают на одной ноге. Ходьба. Перестроение в круг.

Основная часть

ОРУ без предметов.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1 мин 40с (250м). Ходьба, дети берут мешочки. Перестроение по ходу в 2 колонны.
2. Лазание по гимнастической стенке разноимённым способом, переставляя одновременно правую руку и левую ногу.
3. Бег со средней скоростью 1 мин 40с (250м). Ходьба. По ходу дети берут скакалки.
4. Прыжки через скакалку 3--5 раз подряд. Воспитатель обращает внимание на ритмичное вращение скакалки кистью сначала вперёд (2-3 мин), затем назад 2 мин.
5. Медленный бег 3 мин. 40 сек (350м). Ходьба.
6. Подвижная игра «Ловишки»

Заключительная часть

Ходьба. Медленный бег 3 мин 40 сек (350м) Ходьба. Дыхательные упражнения

ФЕВРАЛЬ 1-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 1

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: способствовать дальнейшему совершенствованию навыков ходьбы и бега, устойчивого положения тела. Развивать основные физические качества (быстроту, силу ручную и локомоторную ловкость и т. д.)

Учить взаимодействовать друг с другом в игровых упражнениях.

Пособия: гимнастические стенки, гимнастические скамейки.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба с носка с чёткими поворотами на углах Медленный бег 3 мин. 40 сек. (350м.), во время которого дети сначала бегут по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем прыгают с ноги на ногу. Ходьба с носка. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ без предметов.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1 мин. 40 сек. (250м). Перестроение в 3 колонны у гимнастической стенки.

2. Лазание. Дети один за другим влезают на стенку до верха разноимённым способом и спускаются вниз (4-5 раз)

3. Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250м). Ходьба.

4. Ходьба по узким рейкам гимнастической скамейки широким шагом, держа руки в стороны, на поясе и за головой (нога ставится с носка. (3-4 круга).

Ходьба боком, руки на поясе (2 круга)

5. Медленный бег 3 мин. 40 сек (350м). Ходьба.

Игровое упражнение: «Спортивные лошадки»

Заключительная часть

Ходьба. Медленный бег 3 мин (300м) Ходьба. Дыхательные упражнения

ФЕВРАЛЬ 2-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 2

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: способствовать дальнейшему совершенствованию навыков ходьбы и бега, устойчивого положения тела. Развивать основные физические качества (быстроту, силу ручную и локомоторную ловкость и т. д.).

Учить взаимодействовать друг с другом в игровых упражнениях.

Пособия: мешочки, скакалки, длинный шнур.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба с носка с чёткими поворотами на углах Медленный бег 3 мин. 40 сек. (350м.), во время которого дети бегут змейкой, приставным шагом, прыгают с ноги на ногу Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ без предметов.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1 мин. 40 сек. (250м). Ходьба с носка. Дети подходят к мишени. На расстоянии 3м.

2. Метание.

Воспитатель показывает бросок в цель, обращая внимание на быстрый переход от замаха к броску. Дети имитируют бросок (3-4 раза каждой рукой). Затем по очереди бросают мешочки в цель.

3. Бег со средней скоростью 1 мин 40с (250м). Ходьба. По ходу дети берут скакалки перестраиваются в круг.

4. Прыжки через скакалку со сменой ног — 2 прыжка на левой и 2 прыжка на правой ноге. Вращение осуществляется кистями рук (3-4 мин).

5. Медленный бег 3 мин. 40сек (350м). Ходьба.

Игра — эстафета «Пройди под шнуром»

Заключительная часть

Ходьба. Медленный бег 3 мин (300м) Ходьба. Дыхательные упражнения

ФЕВРАЛЬ 3-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 3

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: способствовать дальнейшему совершенствованию навыков ходьбы и бега, устойчивого положения тела. Развивать основные физические качества (быстроту, силу, ручную и локомоторную ловкость и т. д.

Учить взаимодействовать друг с другом в игровых упражнениях.

Пособия: мешочки, гимнастические скамейки, шнур.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба с чёткими поворотами на углах Медленный бег 3 мин. 40 сек. (350м.), во время которого дети пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем выбрасывая назад голень, затем прыгая с ноги на ногу. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ без предметов.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1 мин. 40 сек. (250м). Ходьба. Дети вместе с воспитателем переворачивают скамейки широкой частью вниз, затем берут мешочки

2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове. Дети идут широким шагом, сохраняя правильную осанку (4-5 кругов)

3. Бег со средней скоростью по пересечённой местности 1 мин 40с (250м). Ходьба.

4. Метание мешочков в цель. Воспитатель обращает внимание детей на то, что точность попадания зависит во многом от движения кисти в конце броска. Дети бросают по очереди. Воспитатель исправляет ошибки

5. Медленный бег 3 мин. 40сек (350м). Ходьба.

Игра — эстафета «Пройди под шнуром»

Заключительная часть

Ходьба. Медленный бег 3 мин (300м) Ходьба. Дыхательные упражнения

ФЕВРАЛЬ 4-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 4

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: способствовать дальнейшему совершенствованию навыков ходьбы и бега, устойчивого положения тела. Развивать основные физические качества (быстроту, силу ручную и локомоторную ловкость и т. д.)

Учить взаимодействовать друг с другом в игровых упражнениях.

Пособия: мешочки, гимнастические скамейки, обручи, мишени.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба с чёткими поворотами на углах Медленный бег 3 мин. 40 сек. (350м.), во время которого дети бегут боком затем прыгают с ноги на ногу, играют в догонялки — по команде стараются догнать и дотронуться рукой до впереди бегущего. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ без предметов.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1 мин. 40 сек. (250м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки и подходят к мишеням.

2. Метание мешочков в цель. Ребёнок бросает мешочек в цель сначала одной рукой, затем другой, соответственно сменяя ноги.

3. Бег со средней скоростью 1 мин 40с (250м). Ходьба.

4. Прыжки. Дети друг за другом проходят по скамье и спрыгивают в обруч. При этом нужно подпрыгнуть, прогнуться и прыгнуть в обруч (4-6 раз)

5. Медленный бег 3 мин.40сек (350м). Ходьба.

6. Игровое упражнение «Ловишки с лентами.»

Заключительная часть

Ходьба. Медленный бег 3мин (300м) Ходьба. Дыхательные упражнения

МАРТ 1-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 1

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега. Совершенствовать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость) и др.

Пособия: гимнастические скамейки.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба с носка с чёткими поворотами на углах Медленный бег 2 мин. 55 сек. (300м.), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем приставным шагом, меняют направление бега на противоположное. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ с гантелями

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1 мин. 40 сек. (250м) за пределами площадки и медленный 1 мин. 30сек.(150м) по площадке. Ходьба. По ходу дети перестраиваются в 3-4 колонны.

2. Дети один за другим идут по скамейкам, держа руки в стороны. На каждый шаг, они высоко поднимают правую ногу, делают под ней хлопок. Дойдя до середины, поворачиваются на 360 гр. И продолжают выполнять упражнение (4-5 раз)

3. Бег со средней скоростью 1 мин. 40 сек. (250м) за пределами площадки и медленный 1 мин. 30Сек.(150м) по площадке. Ходьба.

4. Прыжки. По одной стороне площадки, дети прыгают с ноги на ногу, затем шагом обходят площадку и прыгают ещё 2 раза. Упражнение повторяют (2-3 раза)

5. Медленный бег 2 мин.55сек (300м). Ходьба.

6. Игровое упражнение «Пустое место»

Заключительная часть

Медленный бег 2 мин.55сек (300м) Ходьба. Дыхательные упражнения

МАРТ 2-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 2

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега. Совершенствовать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость) и др.

Пособия: мешочки, шнуры, обручи, ленточки

Вводная часть

Ходьба. Ходьба с носка с чёткими поворотами на углах Медленный бег 2 мин. 55 сек. (300м.), во время которого дети по команде 2-3 раза разбегаются и бегают врассыпную, а потом быстро находят своё место в колонне. Ходьба. Перестроение в 3 колонны.

Основная часть

ОРУ с гантелями

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1 мин. 40 сек. (250м) за пределами площадки и медленный 1 мин. 30 сек. (150м) по площадке. Ходьба. Дети выстраиваются в одну шеренгу у шнура или линии.

2. Прыжки с места в длину от одного шнура за другой. Обращать внимание на исходное положение, отведение рук назад и особенно на согласованность работы рук и ног при прыжке. Через 5-6 прыжков расстояние между шнурами можно увеличить на 5-10см. Прыжки выполняются челноком. (туда и после поворота обратно)

3. Бег со средней скоростью 1 мин. 40 сек. (250м) и медленный 1 мин. 30 сек. (150м) по площадке. Ходьба.

4. Метание в горизонтальную цель. Дети в колоннах подходят к черте (шнуру). Перед каждой колонной, на расстоянии 3м положен обруч. Дети по очереди бросают мешочки в обруч каждый раз другой рукой. Воспитатель следит за правильностью выполнения движения и точностью попадания в цель.

5. Медленный бег 2 мин. 55 сек (300м). Ходьба.

6. Игровое упражнение «Ловишки с лентами»

Заключительная часть

Медленный бег 2 мин. 55 сек (300м) Ходьба. Дыхательные упражнения

МАРТ 3-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 3

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега. Совершенствовать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость) и др.

Пособия: гимнастические скамейки, гимнастическая стенка

Вводная часть

Ходьба. Ходьба с носка с чёткими поворотами на углах Медленный бег 2 мин. 55 сек. (300м.), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем забрасывают голень назад, потом бегут приставным шагом Ходьба. Перестроение в 3 колонны.

Основная часть

ОРУ с гантелями

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1 мин. 40 сек. (250м) за пределами площадки и медленный 1 мин. 30 сек. (150м) по площадке. Ходьба.
2. Прыжки на двух ногах, держа руки на поясе. Дети потоком продвигаются по скамейке (2-3 круга). Прыжки должны быть не большими и мягкими.
3. Бег со средней скоростью 1 мин. 40 сек. (250м) и медленный 1 мин. 30 сек. (150м) по площадке. Ходьба. Дети подходят к гимнастической стенке и выстраиваются в колонны.
4. Лазание. Дети по очереди, без задержки пролезают между рейками стенки и возвращаются в конец своей колонны. (10-12 раз)
5. Медленный бег 2 мин. 55 сек (300м). Ходьба.
6. Игра-эстафета «Кто первый»

Заключительная часть

Медленный бег 2 мин. 55 сек (300м) Ходьба. Дыхательные упражнения

МАРТ 4-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 4

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега. Совершенствовать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость) и др.

Пособия: гимнастические скамейки, гимнастическая стенка

Вводная часть

Ходьба. Ходьба с носка с чёткими поворотами на углах Медленный бег 2 мин. 55 сек. (300м.), во время которого дети бегут змейкой, спиной вперёд, прыгая с ноги на ногу. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ с гантелями

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1 мин. 40 сек. (250м) за пределами площадки и медленный 1 мин. 30 сек. (150м) по площадке. Ходьба.
2. Прыжки через скакалку. Воспитатель с одним из детей вращает длинную скакалку. Дети по очереди вбегают, прыгают 3-4 раза и выбегают (5-6 мин). Дети, ожидающие очередь, выполняют подскоки на месте.
3. Бег со средней скоростью 1 мин. 40 сек. (250м) и медленный 1 мин. 30 сек. (150м) по площадке. Ходьба. Дети выстраиваются в колонны у мишеней.
4. Метание в горизонтальную цель. Расстояние 3м.
5. Медленный бег 2 мин. 55 сек (300м). Ходьба.
6. Игровое упражнение «Караси и щука»

Заключительная часть

Медленный бег 2 мин. 55 сек (300м) Ходьба. Дыхательные упражнения

АПРЕЛЬ 1-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 1

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега, выполнения упражнений в основных организационных действиях. Формировать быстроту реакции в игровых упражнениях. Обеспечить закаливание организма детей.

Пособия: гимнастические скамейки, гимнастическая стенка

Вводная часть

Ходьба. Ходьба высоко поднимая колени. Медленный бег по площадке 2 мин. 55 сек. (300м.), во время которого дети несколько раз чередуют виды бега: со средней скоростью, быстрый и снова медленный (по 10-12сек). Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ с гантелями

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью за пределами площадки 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный по площадке 1 мин. 30 сек. (150м) по площадке. Ходьба. Перестроение в колонны.

2. Дети из каждой колонны по одному пробегают по скамейкам, перепрыгивая через верёвку, подбегают к концу и спрыгивают, мягко приземляясь. Затем встают в конец своей колонны. (8-10 раз)

3. Бег со средней скоростью 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный 1 мин. 30 сек. (150м) по площадке. Ходьба. Дети выстраиваются в колонны у гимнастической стенки.

4. Лазание. Дети друг за другом бегут до стенки и влезают до самого верха, переходят на соседний пролёт и спускаются вниз. (4-5 раз)

5. Медленный бег 2 мин. 55 сек (300м). Ходьба.

6. Игровое упражнение «Весёлые соревнования»

Заключительная часть

Медленный бег 2 мин. 55 сек (300м) Ходьба. Дыхательные упражнения

АПРЕЛЬ 2-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 2

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега, выполнения упражнений в основных организационных действиях. Формировать быстроту реакции в игровых упражнениях. Обеспечить закаливание организма детей.

Пособия: скакалки, ленточки, гимнастическая стенка

Вводная часть

Ходьба. Ходьба высоко поднимая колени. Медленный бег по площадке 2 мин. 55 сек. (300м.), во время которого дети пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем приставным шагом (10-15с). Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ с гантелями

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный 1 мин. 30 сек. (150м). Ходьба. Дети делятся на 2 команды.

2. 1-я — Прыжки через скакалку со сменой ног, 3-4 прыжка на каждой.

2-я - Лазание. Дети друг за другом бегут до стенки и влезают до самого верха, переходят на соседний пролёт и спускаются вниз. (4-5 раз)

3. Бег со средней скоростью 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный 1 мин. 30 сек. (150м). Ходьба.

Затем происходит смена команд.

4. Медленный бег 2 мин. 55 сек (300м). Ходьба.

5. Игровое упражнение «Ловишки с лентами»

Заключительная часть

Медленный бег 2 мин. 55 сек (300м) Ходьба. Дыхательные упражнения

АПРЕЛЬ 3-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 3

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега, выполнения упражнений в основных организационных действиях. Формировать быстроту реакции в игровых упражнениях. Обеспечить закаливание организма детей.

Пособия: гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, мячи.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба с движением рук в сторону, вперёд, вверх. Медленный бег по площадке 2 мин. 55 сек. (300м.), во время которого дети пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем приставным шагом (10-15с), потом прыгая с ноги на ногу. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ с гантелями

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью за пределами площадки 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный по площадке 1 мин. 30 сек. (150м). Ходьба. Дети делятся на 2 команды. 1-я встаёт на гимнастические скамейки, а 2-я, напротив них на расстоянии 3м с мячами в руках

2. Метание. Дети бросают мячи в парах друг другу снизу и двумя руками от груди (10-15 раз, затем меняются местами)

3. Бег со средней скоростью 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный 1 мин. 30 сек. (150м). Ходьба.

4. Лазание по гимнастической стенке, переходя с пролёта на пролёт.

4. Медленный бег 2 мин. 55 сек (300м). Ходьба.

5. Игровое упражнение «Ловишки парами»

Заключительная часть

Медленный бег 2 мин. 55 сек (300м) Ходьба. Дыхательные упражнения

АПРЕЛЬ 4-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 4

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега, выполнения упражнений в основных организационных действиях. Формировать быстроту реакции в игровых упражнениях. Обеспечить закаливание организма детей.

Пособия: прыжковая яма, гимнастическая стенка.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба с движением рук в сторону, вперёд, вверх. Медленный бег по площадке 2 мин. 55 сек. (300м.), во время которого дети пробегают по одной стороне площадки, широким шагом, затем прыгая с ноги на ногу. (10-15с), потом прыгая с ноги на ногу. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ без предметов.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный 1 мин. 30 сек. (150м). Ходьба. Дети делятся на 2 команды. 1-я встаёт на гимнастические скамейки, а 2-я, напротив них на расстоянии 3м с мячами в руках

2. Прыжки в длину с разбега.

3. Бег со средней скоростью 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный 1 мин. 30 сек. (150м). Ходьба.

4. Лазание по гимнастической стенке, чередующимся шагом.

4. Медленный бег 2 мин. 55 сек (300м). Ходьба.

5. Игра- эстафета «Кто быстрее с мячом»

Заключительная часть

Медленный бег 2 мин. 55 сек (300м) Ходьба. Дыхательные упражнения

МАЙ 1-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 1

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: совершенствовать навыки устойчивого равновесия. Развивать ручную и локомоторную ловкость. Способствовать закаливанию организма детей.

Пособия: гимнастические скамейки, гимнастическая стенка.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба с движением рук в сторону, вперёд, вверх. Медленный бег по площадке 3,5 мин. (350м.), во время которого дети 3-4 раза бегают врассыпную, потом по команде находят своё место в колонне. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ с гантелями

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью за пределами площадки 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный бег 1 мин. 30 сек. (150м) по площадке по направлению к скамейкам.

2. Дети бегут потоком по скамейкам, мягко прыгивая. (1-2 раза), затем бегут боком (сначала правым, затем левым)

3. Бег со средней скоростью за пределами площадки 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный бег 2 мин. (200м) по площадке

4. Лазание по гимнастической стенке, чередуясь шагом.

4. Медленный бег 3,5 мин. (350м). Ходьба.

5. Игровое упражнение «Стая»

Заключительная часть

Медленный бег 3,5 мин. (350м). Ходьба. Дыхательные упражнения

МАЙ 2-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 2

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: совершенствовать навыки устойчивого равновесия. Развивать ручную и локомоторную ловкость. Способствовать закаливанию организма детей.

Пособия: прыжковая яма, гимнастическая стенка, мячи.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба с движением рук в сторону, вперёд, вверх. Медленный бег по площадке 3,5 мин. (350м.), во время которого дети сначала по одной стороне площадки прыгают с ноги на ногу, затем бегут, высоко поднимая колени, потом спиной вперёд. Ходьба. Перестроение в 4 колонны. Повороты на месте направо и налево (3-4 раза)

Основная часть

ОРУ без предметов.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью за пределами площадки 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный бег 1 мин. 50 сек. (150м) по площадке. Ходьба.

2. Прыжки. Дети потоком прыгают в длину с разбега. Воспитатель обращает внимание на мягкость приземления (5-6 раз)

3. Бег со средней скоростью за пределами площадки 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный бег 1,5 мин. (150м) по площадке. Перестроение в 3-4 колонны у гимнастической стенки.

4. Лазание по гимнастической стенке, чередующимся шагом. Воспитатель обращает внимания на энергичность выполнения упражнения.

4. Медленный бег 3,5 мин. (350м). Ходьба.

5. Игровое упражнение «Мяч о землю»

Заключительная часть

Медленный бег 3,5 мин. (350м). Ходьба. Дыхательные упражнения

МАЙ 3-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 3

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: совершенствовать навыки устойчивого равновесия. Развивать ручную и локомоторную ловкость. Способствовать закаливанию организма детей.

Пособия: гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, мел или шнуры.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба с движением рук в сторону, вперёд, вверх. Медленный бег по площадке 3,5 мин. (350м.), во время которого дети сначала по одной стороне площадки пробегают приставным шагом, затем высоко поднимая колени, потом вперёд спиной. Ходьба. Перестроение в 4 колонны. Повороты на месте направо и налево (3-4 раза)

Основная часть

ОРУ с гантелями

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью за пределами площадки 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный бег 1,5 мин. (150м) по площадке. Ходьба.

2. Равновесие. Дети бегут потоком по скамейкам, мягко спрыгивая. (1-2 раза),

3. Бег со средней скоростью за пределами площадки 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный бег 1,5 мин. (150м) по площадке. Перестроение в 3-4 колонны у гимнастической стенки.

4. Лазание по гимнастической стенке, чередующимся шагом. Воспитатель обращает внимание на энергичность выполнения упражнения.

4. Медленный бег 3,5 мин. (350м). Ходьба.

5. Кубанская народная подвижная игра «Завивайся плетень»

Заключительная часть

Медленный бег 3,5 мин. (350м). Ходьба. Дыхательные упражнения

МАЙ 4-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 4

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: совершенствовать навыки устойчивого равновесия. Развивать ручную и локомоторную ловкость. Способствовать закаливанию организма детей.

Пособия: гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, мел или шнуры.

Вводная часть

Ходьба с носка с чёткими поворотами на углах Медленный бег по площадке 3,5 мин. (350м.), во время которого дети сначала по одной стороне площадки пробегают, высоко поднимая колени, затем приставным шагом, потом прыгая с ноги на ногу. Ходьба. Перестроение на ходу в 2 колонны и в конце площадки вновь в колонну по одному, затем таким же способом в три и четыре колонны. Дети остаются в 4 колоннах.

Основная часть

ОРУ с гантелями

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью за пределами площадки 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный бег 1,5 мин. (150м) по площадке. Ходьба. По ходу дети берут мячи и перестраиваются в 4 колонны. Воспитатель перед колоннами расставляет по 4 кегли на расстоянии 1-1,5 друг от друга.

2. Дети в колоннах отбивают мячи змейкой между кеглями.

3. Бег со средней скоростью за пределами площадки 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный бег 1,5 мин. (150м) по площадке.

4. Равновесие. Дети бегут потоком по скамейкам, перешагивая через 2-3 кубика и мягко спрыгивая. (2-3 раза),

4. Медленный бег за пределами площадки 3,5 мин. (350м). Ходьба.

5. Игровое упражнение «Охотники и утки»

Заключительная часть

Медленный бег 3,5 мин. (350м). Ходьба. Дыхательные упражнения

ГРУППА С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ
ОКТАБРЬ 1-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 1

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать развивать основные физические качества (быстроту, ловкость, силу и др.). Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Пособия: гимнастическая стенка, мячи

Вводная часть

Ходьба. Ходьба широким шагом. Медленный бег 2 мин. 35 сек. (200м) Во время которого дети бегут через разметку широким шагом. Ходьба 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

Комплекс ОРУ «Подготовка к полету»

* «Фонетическая зарядка». И. п. — основная стойка, ноги на ширине плеч, руки внизу, спина прямая, плечи опущены. Открываем глаза, вдох — тянем долго «А-а-а!» (Перед припевом рекомендуется небольшая задержка дыхания. Это способствует активизации дыхательного центра.)

* «Хлопки крыльями впереди». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Раскачивать руки вперед-назад с хлопками впереди. Во время хлопка говорить: «Хлоп!» Упражнение повторить 6—8 раз.

* «Хлопки крыльями». И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

1. — повернуться вправо, хлопнуть прямыми руками, сказать: «Хлоп!»

2. — вернуться в И. п.

3. — повернуться влево и тоже хлопнуть. Упражнение повторить 4—5 раз.

* «Хлопки крыльями за ногой». И. п. — то же.

1. — наклон вперед-вниз, хлопнуть за правую ногой, сказать: «Хлоп!»

2. — вернуться в И. п.

3, 4 — так же хлопнуть за левой ногой. Повторить 6—8 раз.

* «Хлопки крыльями под ногой». И. п. — лежа на спине.

1. — поднять прямую ногу вверх, хлопнуть под ногой, сказать: «Хлоп!»

2. — вернуться в И. п.

3,4 — так же хлопнуть под другой ногой.

Упражнение повторить 3—4 раза.

* «Поднимание на носки с последующим перекатом на пятки». И. п. — стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе.

1. — подняться на носки. вернуться в И. п. Упражнение повторить 8 раз.

1. Бег со средней скоростью 45 сек. (100м). Ходьба. Перестроение в 2 колонны, с захождением парами.

2. Перебрасывание мячей снизу и от груди, стараясь мягко ловить их пальцами. (3-4 мин)

3. Бег со средней скоростью 45 сек. (100м). Ходьба. Ходьба. Перестроение в 3 колонны.

4. Дети выстраиваются перед гимнастической стенкой. Влезание чередующимся шагом.

4. Медленный бег 2 мин 35 сек. (200м). Ходьба.

Игровое упражнение «Пчёлки и ласточки»

Заключительная часть

Медленный бег 2 мин 35 сек. (200м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

ОКТАБРЬ 2-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 2

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать развивать основные физические качества (быстроту, ловкость, силу и др.). Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Пособия: гимнастическая скамейка, мячи, шнур, мел.

Вводная часть

Ходьба с чёткими поворотами на углах Медленный бег 2мин 35сек (200м), во время которого дети два раза по 10-15 с продвигаются приставным шагом. Ходьба, 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в 4 колонны,

Основная часть

Комплекс ОРУ «Подготовка к полету»

- * «Фонетическая зарядка». И. п. — основная стойка, ноги на ширине плеч, руки внизу, спина прямая, плечи опущены. Открываем глаза, вдох — тянем долго «А-а-а!» (Перед припевом рекомендуется небольшая задержка дыхания. Это способствует активизации дыхательного центра.)
- * «Хлопки крыльями впереди». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Раскачивать руки вперед-назад с хлопками впереди. Во время хлопка говорить: «Хлоп!» Упражнение повторить 6—8 раз.
- * «Хлопки крыльями». И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.
 4. — повернуться вправо, хлопнуть прямыми руками, сказать: «Хлоп!»
 5. — вернуться в И. п.
 6. — повернуться влево и тоже хлопнуть. Упражнение повторить 4—5 раз.
- * «Хлопки крыльями за ногой». И. п. — то же.
 3. — наклон вперед-вниз, хлопнуть за правую ногой, сказать: «Хлоп!»

4. — вернуться в И. п.
3, 4 — так же хлопнуть за левой ногой. Повторить 6—8 раз.
* «Хлопки крыльями под ногой». И. п. — лежа на спине.
3. — поднять прямую ногу вверх, хлопнуть под ногой, сказать: «Хлоп!»
4. — вернуться в И. п.
3,4 — так же хлопнуть под другой ногой.
Упражнение повторить 3—4 раза.
* «Поднимание на носки с последующим перекатом на пятки». И. п. — стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе.
2. — подняться на носки. вернуться в И. п. Упражнение повторить 8 раз.
1. Бег со средней скоростью 450сек (100м). Дети встают вдоль шнура или линии.

2. Прыжки через шнур с места. С каждым прыжком дети отходят от шнура дальше. Воспитатель следит, чтобы дети приземлялись мягко. Ходьба, по ходу перестроение в 2 колонны, одна колонна берёт мячи.

3. Перебрасывание мячей снизу и от груди, стараясь мягко ловить мячи пальцами. (3-4 мин)

4. Медленный бег 2мин 35сек (200м). Ходьба

Кубанская народная подвижная игра «Кауны»

Заключительная часть

Медленный бег 2 мин 35 сек. (200м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

ОКТАБРЬ 3-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 3

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать развивать основные физические качества (быстроту, ловкость, силу и др.). Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Пособия: гимнастическая скамейка, мячи, шнур, мел.

Вводная часть

Ходьба с чёткими поворотами на углах, приставным шагом. Медленный бег 2мин 35сек (200м), во время которого дети пробегают по одной стороне площадки широким шагом, затем спиной вперёд и высоко поднимая колени. Ходьба.

Перестроение в круг.

Основная часть

Комплекс ОРУ «Подготовка к полету»

- * «Фонетическая зарядка». И. п. — основная стойка, ноги на ширине плеч, руки внизу, спина прямая, плечи опущены. Открываем глаза, вдох — тянем долго «А-а-а!» (Перед припевом рекомендуется небольшая задержка дыхания. Это способствует активизации дыхательного центра.)

* «Хлопки крыльями впереди». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Раскачивать руки вперед-назад с хлопками впереди. Во время хлопка говорить: «Хлоп!» Упражнение повторить 6—8 раз.

* «Хлопки крыльями». И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

7. — повернуться вправо, хлопнуть прямыми руками, сказать: «Хлоп!»

8. — вернуться в И. п.

9. — повернуться влево и тоже хлопнуть. Упражнение повторить 4—5 раз.

* «Хлопки крыльями за ногой». И. п. — то же.

5. — наклон вперед-вниз, хлопнуть за правую ногой, сказать: «Хлоп!»

6. — вернуться в И. п.

3, 4 — так же хлопнуть за левой ногой. Повторить 6—8 раз.

* «Хлопки крыльями под ногой». И. п. — лежа на спине.

5. — поднять прямую ногу вверх, хлопнуть под ногой, сказать: «Хлоп!»

6. — вернуться в И. п.

3,4 — так же хлопнуть под другой ногой.

Упражнение повторить 3—4 раза.

* «Поднимание на носки с последующим перекатом на пятки». И. п. — стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе.

3. — подняться на носки. вернуться в И. п. Упражнение повторить 8 раз.

1. Бег со средней скоростью 45сек (100м)

2. «Мяч водящему»- дети выполняют упражнение в двух колоннах.

3. Прыжки в длину с разбега потоком. Дети должны точно попадать ногой в место отталкивания и мягко приземляться.

4. Медленный бег 2мин 35сек (200м). Ходьба.

Игровое упражнение «Соберитесь у мячей».

Заключительная часть

Медленный бег 2мин 35сек (200м). Ходьба.

Дыхательные упражнения.

ОКТАБРЬ 4-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 4

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать развивать основные физические качества (быстроту, ловкость, силу и др.). Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Пособия: мячи, палки, мел.

Вводная часть

Ходьба с чёткими поворотами на углах, приставным шагом. Медленный бег 2мин 35сек (300м), во время которого дети пробегают по одной стороне площадки широким шагом. Ходьба 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в 3 колонны за ведущими

Основная часть

Комплекс ОРУ «Подготовка к полету»

* «Фонетическая зарядка». И. п. — основная стойка, ноги на ширине плеч, руки внизу, спина прямая, плечи опущены. Открываем глаза, вдох — тянем долго «А-а-а!» (Перед пропевом рекомендуется небольшая задержка дыхания. Это способствует активизации дыхательного центра.)

* «Хлопки крыльями впереди». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Раскачивать руки вперед-назад с хлопками впереди. Во время хлопка говорить: «Хлоп!» Упражнение повторить 6—8 раз.

* «Хлопки крыльями». И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

10. — повернуться вправо, хлопнуть прямыми руками, сказать: «Хлоп!»

11. — вернуться в И. п.

12. — повернуться влево и тоже хлопнуть. Упражнение повторить 4—5 раз.

* «Хлопки крыльями за ногой». И. п. — то же.

7. — наклон вперед-вниз, хлопнуть за право ногой, сказать: «Хлоп!»

8. — вернуться в И. п.

3, 4 — так же хлопнуть за левой ногой. Повторить 6—8 раз.

* «Хлопки крыльями под ногой». И. п. — лежа на спине.

7. — поднять прямую ногу вверх, хлопнуть под ногой, сказать: «Хлоп!»

8. — вернуться в И. п.

3,4 — так же хлопнуть под другой ногой.

Упражнение повторить 3—4 раза.

* «Поднимание на носки с последующим перекатом на пятки». И. п. — стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе.

4. — подняться на носки. вернуться в И. п. Упражнение повторить 8 раз.

1. Бег со средней скоростью 45сек. (180м). Ходьба

2. Дети идут по кругу, перепрыгивая через палки или линии сгибая ноги и мягко приземляясь. (3-4 круга)

3. Бег со средней скоростью 45сек. (180м). Ходьба. Перестроение в 3 круга.

4. В центре кругов стоит водящий и по очереди бросает мяч детям и ловит его от них. После каждого круга, водящий меняется.

Игровое упражнение: «Шишки, жёлуди, орехи».

Заключительная часть

Медленный бег 2мин 35сек (200м). Ходьба.

Дыхательные упражнения.

НОЯБРЬ 1-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 1

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать навыки ходьбы, бега, выполнения гимнастических упражнений. Развивать двигательные качества способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость. Формировать правильную осанку, способствовать общему укреплению здоровья детей.

Пособия: мешочки, гимнастические скамьи, обручи, мел.

Вводная часть

Ходьба. Медленный бег 2мин. 35 сек. (200м). Ходьба. 3-4 глубоких выдоха.

Перестроение в 4 колонны за ведущим.

Основная часть

ОРУ без предметов.

1.Бег со средней скоростью 1мин. 10сек (150м). Ходьба,

2.Дети потоком идут по скамье широким шагом. С мешочком на голове, прямо, а потом боком.

3.Бег со средней скоростью 1мин. 10сек (150м), с мешочком в руке. Ходьба,
3.Бросание мешочков на дальность. Воспитатель показывает исходное положение для броска. Следит за тем, чтобы рука ребёнка проносилась над плечом.

4.Медленный бег 2мин 35 сек (200м). Ходьба.

5.Подвижная игра «Козочка»

Я козочка Ме-ке-ке, *Дети ходят по кругу.*

Я гуляю на лужке.

Острые рожки, *Показывают «рожки».*

Тоненькие ножки. *Прыгают на носочках.*

На самой макушке — *Показывают ладошками «ушки».*

Бархатные ушки.

Язык полотняный... *Делают язычком «чащечку».*

Хвостик конопляный... *Рукой показывают «хвостик».*

Как прыгну — сразу забодаю! *Дети прыгают, «бодаются».*

Заключительная часть

Медленный бег 2мин 35 сек (200м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

НОЯБРЬ 2-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 2

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать навыки ходьбы, бега, выполнения гимнастических упражнений. Развивать двигательные качества способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую

выносливость. Формировать правильную осанку, способствовать общему укреплению здоровья детей.

Пособия: мешочки, гимнастические скамьи.

Вводная часть

Ходьба. Медленный бег 2мин. 35 сек. (200м). по стороне площадки и змейкой. Ходьба 3-4 глубоких выдоха.

Перестроение в круг.

Основная часть

ОРУ без предметов

1.Бег со средней скоростью 1мин. 10сек (150м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки. И выстраиваются по одной стороне площадки.

2.Метание мешочков на дальность. Воспитатель следит за правильностью выполнения. (5-6 раз)

3.Бег со средней скоростью 1мин. 10сек (150м). Ходьба. Дети подходят к скамейкам.

4.Спрыгивание со скамеек из положения присев с отведением рук назад. (15-17 раз)

5.Медленный бег 2мин. 35 сек. (200м). Ходьба.

Подвижная игра «Козочка»

Я козочка Ме-ке-ке, Дети ходят по кругу.

Я гуляю на лужке.

Острые рожки, Показывают «рожки».

Тоненькие ножки. Прыгают на носочках.

На самой макушке — Показывают ладошками «ушки».

Бархатные ушки.

Язык полотняный... Делают язычком «чашечку».

Хвостик конопляный... Рукой показывают «хвостик».

Как прыгну — сразу забодаю! Дети прыгают, «бодаются».

Заключительная часть

Медленный бег 2мин 35 сек (200м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

НОЯБРЬ 3-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 3

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать навыки ходьбы, бега, выполнения гимнастических упражнений. Развивать двигательные качества способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость. Формировать правильную осанку, способствовать общему укреплению здоровья детей.

Пособия: мешочки, гимнастические скамьи, обручи или дуги.

Вводная часть

Ходьба, ходьба высоко поднимая колени. Медленный бег 2мин. 35 сек (200м). Во время которого по сигналу педагога бегут вперёд спиной, сохраняя направление. (команда подаётся 2-3 раза) Ходьба 3-4 глубоких выдоха.

Перестроение в 4 колонны

Основная часть

ОРУ без предметов

А теперь — пальчиковая гимнастика.

Серый волк бежит по лесу, Ладони вместе, большие пальцы разводим
А за ним бежит лиса. в стороны. Указательные пальцы сгибаются
Поднялись у них трубою внутрь ладоней и образуют лоб, а
Два пушистеньких хвоста. остальные в виде «лодочки» — мордочку.

Изменяем предыдущую фигуру: внутрь ладони сгибаем еще мизинцы, чтобы мордочка у лисы была острее.

1. Бег со средней скоростью 1 мин. 10 сек. (150 м). Ходьба.

2. Ходьба по скамейкам с мешочком на голове потоком, затем кладут мешочек на плечо (2-3 круга.)

3. Бег со средней скоростью 1 мин. 10 сек. (150 м).

4. Ходьба по скамейке, пролезая в обруч. (3-4 раза). Затем выполняют то же во время медленного бега.

5. Кубанская народная игра «Горящий пень»

Заключительная часть

Медленный бег 2 мин 35 сек (200 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

НОЯБРЬ 4-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 4

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать навыки ходьбы, бега, выполнения гимнастических упражнений. Развивать двигательные качества способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость. Формировать правильную осанку, способствовать общему укреплению здоровья детей.

Пособия: мешочки, шнур, мел.

Вводная часть

Ходьба, Медленный бег 2 мин. 35 сек (200 м). Во время которого по сигналу 2-3 раза дети разбегаются в рассыпную, потом находят своё место в колонне. Ходьба 3-4 глубоких выдоха.

Перестроение в круг.

Основная часть

ОРУ без предметов

А теперь — пальчиковая гимнастика.

Серый волк бежит по лесу, Ладони вместе, большие пальцы разводим
А за ним бежит лиса. в стороны. Указательные пальцы сгибаются
Поднялись у них трубою внутрь ладоней и образуют лоб, а
Два пушистеньких хвоста. остальные в виде «лодочки» — мордочку.

Изменяем предыдущую фигуру: внутрь ладони сгибаем еще мизинцы, чтобы мордочка у лисы была острее.

1. Бег со средней скоростью 1 мин. 10 сек. (150 м). Ходьба.
2. Прыжки. Дети выполняют прыжок с разбега через лежащий шнур. Воспитатель обращает внимание, что отталкиваться нужно одной ногой (толчковой), а приземляться на 2 ноги. Особое внимание обращается на мягкое приземление.
3. Бег со средней скоростью 1 мин. 10 сек. (150 м). Ходьба.
4. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой.
5. Медленный бег 2 мин. 35 сек (200 м). Ходьба.
6. Кубанская народная игра «Горящий пень»

Заключительная часть

Медленный бег 2 мин 35 сек (200 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

ДЕКАБРЬ 1-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 1

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Закреплять умения бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. Учить элементам спортивных игр, играя с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Пособия: мешочки, скамейки.

Вводная часть

Ходьба, ходьба с высоким подниманием колен. Медленный бег по площадке 2 мин 20 сек (200 м.) по команде воспитателя, дети разбегаются по площадке врассыпную, затем находят своё место в колонне. Ходьба в колонне по одному, 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в круг.

Основная часть

Комплекс ОРУ без предметов

Пальчиковая гимнастика «Любимые игрушки»

Есть игрушки у меня: Дети хлопают в ладоши и попеременно ударяют кулачками друг о друга.

Паровоз и два коня, Дети загибают пальчики на обеих Серебристый самолет, руках.

Три ракеты, вездеход,
Самосвал, подъемный кран —

Настоящий великан.

Сколько вместе? Дети хлопают в ладоши и попеременно

Как узнать? ударяют кулачками друг о

Помогите сосчитать! друга.

Основные движения:

1. Медленный бег 2 мин 20 сек (200 м). Ходьба.

2. Дети встают на скамейки и выполняют упражнения: стоят на носочках, подняв руки вверх, то же руки вперёд. Стоят на одной ноге, руки вперёд.

Стоят на одной ноге, руки на поясе, то же закрыв глаза (ноги меняются), сохраняя равновесие.

3. Бег со средней скоростью 1мин 20сек (180м). Ходьба.

4. Метание мешочка (снежка) из-за спины через плечо сначала правой, затем левой рукой.

5. Медленный бег 2мин 20сек (200м). Ходьба.

5. Игровое упражнение «Самолёты»

Заключительная часть

Ходьба. Дыхательные упражнения.

ДЕКАБРЬ 2-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 2

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Закреплять умения бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. Учить элементам спортивных игр, играя с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Пособия: мешочки, шнур.

Вводная часть

Ходьба. Медленный бег по площадке 2мин 20сек (200м) во время которого дети бегут змейкой. Ходьба в колонне по одному, 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в круг.

Основная часть

Комплекс ОРУ без предметов.

Пальчиковая гимнастика «Любимые игрушки»

Есть игрушки у меня: Дети хлопают в ладоши и попеременно ударяют

кулачками друг о друга.

Паровоз и два коня, Дети загибают пальчики на обеих
Серебристый самолет, руках.

Три ракеты, вездеход,
Самосвал, подъемный кран —

Настоящий великан.

Сколько вместе? Дети хлопают в ладоши и попеременно
Как узнать? ударяют кулачками друг о

Помогите сосчитать! друга.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1мин 20сек (180м). Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

2. Колонны подходят к натянутому на высоте 25см шнуру и останавливаются на расстоянии 3м от него. По команде воспитателя дети по четверкам бегут и перепрыгивают шнур способом согнув ноги, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на две. Воспитатель следит за тем, чтобы дети не

останавливались перед отталкиванием, а с ходу выполняли прыжок (6-8 раз).
Перестроение в колонну по одному.

3. Бег со средней скоростью 1мин 20сек (180м) Ходьба.

4. Метание мешочка (снежка) из-за спины через плечо, как можно дальше.

5. Игра-эстафета «По лужайке скачут зайки»

Заключительная часть

Медленный бег. 2мин 20сек (200м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

ДЕКАБРЬ 3-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 3

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Закреплять умения бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. Учить элементам спортивных игр, играя с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Пособия: мешочки, шнуры, гимнастические скамейки, предметы для перешагивания.

Вводная часть

Ходьба. Медленный бег по площадке 2мин 20сек (200м) во время которого дети бегут приставным шагом. Ходьба в колонне по одному, 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в круг.

Основная часть

Комплекс ОРУ без предметов.

Пальчиковая гимнастика «Елочка»

Перед нами елочка,
Пальцы рук переплетены, из больших пальцев —
Шишечки, иголочки, «верхушка» елочки. Дети показывают кулачки;
указательные пальчики выставляют вперед.
Шарики, фонарики,
Переплетенные пальцы выпрямляются и возвращаются в
Зайчики и свечки, исходное положение.

Звезды, человечки. «Ушки» из указательных и средних пальцев обеих рук.

«Свечки» — ладони вместе, пальцы сжаты, смотрят вверх.

«Звезды» — ладони вместе, пальцы расправлены. Пальчики сжимаются и разворачиваются вниз.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1мин 20сек (180м). Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

2. Ходьба по скамье, перешагивая через предметы с мешочком на голове. (4-6 кругов.)

3. Бег со средней скоростью 1мин 20сек (180м) Ходьба.

4. Метание мешочка (снежка) снизу от себя. Расстояние 2-2,5 м.

5. Медленный бег по площадке 2мин 20сек (200м)

6. Игра-эстафета «Наездники»

Заключительная часть

Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

ДЕКАБРЬ 4-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 4

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Закреплять умения бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. Учить элементам спортивных игр, играя с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Пособия: мешочки, шнуры,

Вводная часть

Ходьба. Медленный бег по площадке 2мин 20сек (200м) во время которого дети бегут, высоко поднимая колени, затем приставным шагом. Ходьба в колонне по одному, 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в круг.

Основная часть

Комплекс ОРУ без предметов.

Перед нами елочка, Пальчиковая гимнастика «Елочка»
Пальцы рук переплетены, из больших пальцев —
Шишечки, иголки, «верхушка» елочки. Дети показывают кулачки;
указательные пальчики выставляют вперед.
Шарики, фонарики, Переплетенные пальцы выпрямляются и возвращаются в
Зайчики и свечки, исходное положение.

Звезды, человечки. «Ушки» из указательных и средних пальцев обеих рук.

«Свечки» — ладони вместе, пальцы сжаты, смотрят вверх.

«Звезды» — ладони вместе, пальцы расправлены. Пальчики сжимаются и разворачиваются вниз.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1мин 20сек (180м). Ходьба. Дети выстраиваются вдоль длинной стороны площадки

2. Дети несколько раз подпрыгивают на месте, сгибая ноги и приземляясь. Затем воспитатель натягивает шнур и предлагает детям перепрыгнуть (6-8 раз)

3. Бег со средней скоростью 1мин 20сек (180м) Ходьба.

4. Метание мешочка (снежка) снизу от себя в горизонтальную цель. (обручи или нарисованные круги) Расстояние 3 м.

5. Медленный бег 2мин 20сек (200м). Ходьба.

6. Подвижная игра: «Хитрая лиса»

Заключительная часть

Медленный бег. 2мин 20сек (200м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

ЯНВАРЬ 1-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 1

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Развивать быстроту, силу, выносливость. Продолжать проводить комплекс закаливающих

процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Пособия: предметы для перешагивания, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, мешочки, шнур.

Вводная часть

Ходьба, ходьба с высоким подниманием колен. Медленный бег по площадке 2мин 40 сек (220м.) во время которого дети бегут, перешагивая через предметы. Ходьба 3-4 глубоких выдоха.

Основная часть

Комплекс ОРУ без предметов.

Пальчиковая гимнастика «Любимые игрушки»

Есть игрушки у меня: Дети хлопают в ладоши и попеременно ударяют кулачками друг о друга.

Паровоз и два коня, Дети загибают пальчики на обеих руках.
Серебристый самолет,

Три ракеты, вездеход,
Самосвал, подъемный кран —
Настоящий великан.

Сколько вместе? Дети хлопают в ладоши и попеременно ударяют кулачками друг о друга.
Как узнать?
Помогите сосчитать!

Основные движения:

1. Медленный бег по площадке 2 мин. 40 сек (220м), во время которого дети вновь перешагивают через предметы.

2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, широким шагом.

3. Лазание. Дети по очереди влезают по гимнастической стенке до самого верха и спускаются вниз.

4. Медленный бег 3 мин. (250м). Ходьба.

5. Игровое упражнение «Попрыгунчики»

Заключительная часть

Медленный бег. 2мин 40сек (220м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

ЯНВАРЬ 2-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 2

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Развивать быстроту, силу, выносливость. __Продолжать проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Пособия: предметы для перепрыгивания, гимнастическая стенка,

Вводная часть

Ходьба, ходьба с высоким подниманием колен. Медленный бег по площадке 3 мин (250м.) во время которого 2-3 отрезка дети продвигаются прыжками на одной ноге. Ходьба 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в круг.

Основная часть

Комплекс ОРУ без предметов.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1 мин 20 сек (180м). Ходьба
2. Перепрыгивание через предметы с разбега. (поточно)
3. Бег со средней скоростью 1 мин 20 сек (180м). Ходьба
4. Лазание. Дети по очереди влезают по гимнастической стенке до самого верха и спускаются вниз.
5. Игровое упражнение «Два Мороза»

Заключительная часть

Медленный бег. 3 мин (250м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

ЯНВАРЬ 3-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 3

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Развивать быстроту, силу, выносливость. Продолжать проводить комплекс закаляющих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Пособия: шнур, мешочки, гимнастическая скамья.

Вводная часть

Ходьба с четкими поворотами на углах. Медленный бег по площадке 3 мин (250м.) во время которого дети бегут змейкой, 2 отрезка высоко поднимая колени. Ходьба 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в 3 колонны.

Основная часть

Комплекс ОРУ без предметов.

Становись в хоровод, Будем веселиться. Будем вместе все в кругу Весело кружиться. Ля-ля-ля. А мы сядем на коней, По полю помчимся. Маме с папой до земли Низко поклонимся.	Упражнение «Веселый хоровод» Дети становятся в круг, берутся за руки и спокойным шагом идут по кругу. Дети кружатся на месте в одну, потом в другую сторону. Дети изображают скачущих коней.
--	--

Дети выполняют поклон.

Комплекс ОРУ без предметов.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1 мин 20 сек (180м). Ходьба. Дети перестраиваются в 3 колонны и подходят к шнуру, где лежат мешочки (снежки).
2. Напротив каждой колонны на расстоянии 3м, ставят корзину. Дети берут по одному предмета и бросают по очереди, стараясь попасть в цель.

3. Бег со средней скоростью 1 мин 20 сек (180м). Ходьба.

3. Ходьба по скамье, руки на поясе.

4. Медленный бег по площадке 3 мин (250м). Ходьба

5. Игровое упражнение «Белые медведи»

Заключительная часть

Медленный бег 3 мин (250м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

ЯНВАРЬ 4-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 4

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Развивать быстроту, силу, выносливость. Продолжать проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Пособия: шнур, мешочки.

Вводная часть

Ходьба, ходьба широким шагом. Медленный бег по площадке 3 мин (250м.) во время которого дети бегут широким шагом, затем высоко поднимая колени. Ходьба 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в круг.

Основная часть

Комплекс ОРУ без предметов.

Становись в хоровод, Будем веселиться. Будем вместе все в кругу Весело кружиться. Ля-ля-ля.	Упражнение «Веселый хоровод» Дети становятся в круг, берутся за руки и спокойным шагом идут по кругу. Дети кружатся на месте в одну, потом в другую сторону.
А мы сядем на коней, По полю помчимся.	Дети изображают скачущих коней.
Маме с папой до земли Низко поклонимся.	Дети выполняют поклон.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1 мин 20 сек (180м). Ходьба.

2. Дети перестраиваются в 3 колонны и подходят к шнуру, где лежат мешочки (снежки). Напротив каждой колонны, на расстоянии 3м, ставят корзину. Дети берут по 2 предмета и бросают по очереди, стараясь попасть в цель.

3. Бег со средней скоростью 1 мин 20 сек (180м). Ходьба.

4. Перестроение в 4 колонны. Прыжки через шнур, по одному из колонны. (высота 35см)

5. Медленный бег по площадке 3 мин (250м.)

6. Кубанская народная игра «Тополёк»

Заключительная часть

Медленный бег 3 мин (250м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

ФЕВРАЛЬ 1-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 1

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: развивать самостоятельность, творческие способности. Формировать выразительность и грациозность движений.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Продолжать проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Пособия: мешочки, гимнастическая стенка, малые мячи.

Вводная часть

Ходьба, высоко поднимая колени, с поворотами на углах. Ходьба парами, не держась за руки. Медленный бег парами 2 мин 45 сек (250м) по площадке, во время которого дети бегут прямо, по кругу, змейкой. Ходьба, 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ без предметов.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1,5мин (200м). Ходьба. Перестроение в 4 колонны, напротив (паука).
 2. Пролезать друг за другом между рейками, обежать и в свою колонну (8-10 раз)
 3. Бег со средней скоростью 1,5мин (200м). Ходьба. Перестроение в 3 колонны перед скамейками.
 4. В руках каждого ребёнка по 3-4 мешочка. По команде воспитателя они идут по скамейкам и раскладывают на них мешочки. Дойдя до конца скамейки, они поворачиваются и идут назад, перешагивая через мешочки
- Упражнение выполняют следующие дети в обратной последовательности (сначала перешагивают через мешочки, потом собирают). Делать упражнение нужно грациозно, с хорошей осанкой (2-3 раза)
5. Медленный бег 2 мин 45сек (250м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

Подвижная игра «Птицелов»

Дети становятся по кругу, выбирается «птицелов» — водящий, которому завязывают глаза. Каждый выбирает себе птицу, голосу которой он будет подражать. Дети идут по кругу со словами:

Во лесу, во лесочке,
На заснеженном дубочке
Птицы сидели,
Тихо песни пели.
Вот птицелов идет —
В плен нас возьмет.

Дети разбегаются, а «птицелов» пытается кого-нибудь поймать. Тот, кого поймали, изображает свою птицу голосом, а «птицелов» угадывает, какую «птицу» он поймал. Затем выбирается новый «птицелов», и игра повторяется (2—3 раза).

Заключительная часть

Медленный бег. 2мин 45сек (250м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

ФЕВРАЛЬ 2-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 2

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: развивать самостоятельность, творческие способности. Формировать выразительность и грациозность движений. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Продолжать проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Пособия: мешочки, гимнастическая скамейка, мяч.

Вводная часть

1. Ходьба. Ходьба парами. Медленный бег парами 2мин 45сек (250м) по площадке, во время которого дети бегут по кругу, змейкой, меняют направление бега. Ходьба.

Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ: Логоритмическое упражнение «Парад»

(Все движения выполняются согласно словам в стихотворении.)

Как солдаты на параде, мы шагаем ряд за рядом:

Левой — раз, левой — раз, посмотрите все на нас.

Все захлопали в ладошки — дружно, веселей!

Застучали наши ножки — громче и быстрее!

По коленочкам ударим — тише, тише, тише!

Ручки, ручки поднимаем — выше, выше, выше.

Завертелись наши ручки, снова опустились.

Мы на месте покружились и остановились.

Мы ногами топ-топ, мы руками хлоп-хлоп!

Мы глазами миг-миг, мы плечами чик-чик.

Раз — сюда, два — туда, повернись вокруг себя.

Раз — присели, два — привстали, руки кверху все подняли.

Сели — встали, сели — встали, ванькой-встанькой словно стали.

Руки к телу все прижали и подскоки делать стали.

А потом пустились вскачь, будто мой упругий мяч,

Снова выстроились в ряд, словно вышли на парад.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1,5мин (200м). Ходьба. Перестроение в 4 колонны, встают у черты 2,5-3м от мишени.

2. Воспитатель показывает бросок в цель. Дети по 4-5 раз имитируют бросок (все сразу). Затем по очереди бросают (5 раз каждой рукой). Особое внимание обращается на принятие правильного исходного положения.

3. Бег со средней скоростью 1,5мин (200м). Ходьба.

4. Прыжки с высоты в обозначенное место.

5. Медленный бег 2мин 40с (200м). Ходьба.

6. Игровое упражнение «Челнок»

Заключительная часть

Медленный бег. 2мин 45сек (250м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

ФЕВРАЛЬ 3-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 3

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: развивать самостоятельность, творческие способности. Формировать выразительность и грациозность движений. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Продолжать проводить комплекс закаляющих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Пособия: мешочки, скакалка, мел или обручи.

Вводная часть

1. Ходьба. Медленный бег 2мин 45сек (250м) по площадке, во время которого дети пробегают по одной стороне площадки, сначала высоко поднимая колени, затем боком. Ходьба.

Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ: Лого-ритмическое упражнение «Парад»

(Все движения выполняются согласно словам в стихотворении.)

Как солдаты на параде, мы шагаем ряд за рядом:
Левой — раз, левой — раз, посмотрите все на нас.
Все захлопали в ладошки — дружно, веселей!
Застучали наши ножки — громче и быстрее!
По коленочкам ударим — тише, тише, тише!
Ручки, ручки поднимаем — выше, выше, выше.
Завертелись наши ручки, снова опустились.
Мы на месте покружились и остановились.
Мы ногами топ-топ, мы руками хлоп-хлоп!
Мы глазами миг-миг, мы плечами чик-чик.
Раз — сюда, два — туда, повернись вокруг себя.
Раз — присели, два — привстали, руки кверху все подняли.
Сели — встали, сели — встали, ванькой-встанькой словно стали.
Руки к телу все прижали и подскоки делать стали.
А потом пустились вскачь, будто мой упругий мяч,
Снова выстроились в ряд, словно вышли на парад.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1,5мин (200м). Ходьба. Перестроение в 4 колонны, встают у черты 2,5-3м от мишени.
2. Воспитатель показывает бросок в цель. Дети по 4-5 раз имитируют бросок (все сразу). Затем по очереди бросают (5 раз каждой рукой). Особое внимание обращается на принятие правильного исходного положения.
3. Бег со средней скоростью 1,5мин (200м). Ходьба.
4. Один за другим дети пробегают под вращающейся длинной скакалкой (5-6 раз), стараясь правильно выбрать момент для начала движения.
5. Медленный бег 2мин 40с (200м). Ходьба.
6. Игровое упражнение «Иголка и нитка»

Заключительная часть

Медленный бег. 2мин 45сек (250м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

ФЕВРАЛЬ 4-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 4

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: развивать самостоятельность, творческие способности. Формировать выразительность и грациозность движений. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Продолжать проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Пособия: гимнастическая скамейка, мел.

Вводная часть

1. Ходьба с чёткими поворотами на углах. Медленный бег 2мин 45сек (250м) по площадке, во время которого дети пробегают по одной стороне площадки, сначала высоко поднимая колени, затем боком, затем прыгают на одной ноге. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ: Лого-ритмическое упражнение «Парад»

(Все движения выполняются согласно словам в стихотворении.)

Как солдаты на параде, мы шагаем ряд за рядом:
Левой — раз, левой — раз, посмотрите все на нас.
Все захлопали в ладошки — дружно, веселей!
Застучали наши ножки — громче и быстрее!
По коленочкам ударим — тише, тише, тише!
Ручки, ручки поднимаем — выше, выше, выше.
Завертелись наши ручки, снова опустились.
Мы на месте покружились и остановились.
Мы ногами топ-топ, мы руками хлоп-хлоп!
Мы глазами миг-миг, мы плечами чик-чик.
Раз — сюда, два — туда, повернись вокруг себя.
Раз — присели, два — привстали, руки кверху все подняли.
Сели — встали, сели — встали, ванькой-встанькой словно стали.
Руки к телу все прижали и подскоки делать стали.
А потом пустились вскачь, будто мой упругий мяч,
Снова выстроились в ряд, словно вышли на парад.

Основные движения:

1. Медленный бег 2мин 45сек (250м) по площадке. Дети пробегают по гимнастическим скамейкам. Воспитатель следит, чтобы на скамейках дети не снижали скорость и мягко спрыгивали (3-4 круга)

2. Пробежание друг за другом под вращающейся скакалкой (8-10раз). Нужно, чтобы дети недолго задерживались, выбирая удобный момент (на первое вращение).

3. Бег со средней скоростью 1,5мин (200м). Ходьба.

4.Игровое упражнение «Мы теперь водители».

Заключительная часть

Медленный бег.2мин 45сек (250м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

МАРТ 1-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 1

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, бегать наперегонки с преодолением препятствий. Способствовать закаливанию организма.

Пособия: Гимнастические скамейки, мишени, мешочки или снежки, заранее заготовленные.

Вводная часть

Ходьба с носка с поворотами на углах. Медленный бег 2мин. 45сек. (250м) по площадке во время которого дети по команде воспитателя несколько раз чередуют виды бега: со средней скоростью, быстро и вновь медленно (желательно менять ведущих). Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ с гантелями

Пальчиковая гимнастика

Умелые плотники — Большой палец правой руки вверх — это

Важные работники. «гвоздь». Пальцы левой руки зажаты в

Целый день тук да тук, кулак, имитируют движения молотка.

Раздается звонкий стук.

Молоточки стучат.

Строим дом для ребят. Руки над головой соединить в виде крыши.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1,5мин (200м). Ходьба. Перестроение в пары.

2. Дети идут парами, держась за руки. Один из пары идёт по узкой рейке гимнастической скамейки, другой поддерживает. На следующем кругу, дети меняются местами.

3. Бег со средней скоростью 1,5мин (200м). Ходьба.

4. Дети стоят в колоннах у черты на расстоянии 2,5м от мишеней. Подходя к линии, каждый ребёнок берёт снежок или мешочек и метает, стараясь попасть в цель (чередую руки)

5. Бег со средней скоростью 1,5мин (200м). Ходьба.

6. Игровое упражнение «Весёлые соревнования». (с использованием мячей)

Заключительная часть

Медленный бег.2мин 45сек (250м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

МАРТ 2-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ №2

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично

отталкиваясь от опоры, бегать наперегонки с преодолением препятствий. Способствовать закаливанию организма.

Пособия: Короткие скакалки, мишени, мешочки или снежки, заранее заготовленные.

Вводная часть

Ходьба с носка с поворотами на углах. Медленный бег 2мин. 45сек. (250м) по площадке, во время которого дети бегут по одной стороне площадки высоко поднимая колени, потом приставным, затем широким шагом. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ с гантелями

Пальчиковая гимнастика

Умелые плотники — Большой палец правой руки вверх — это

Важные работники. «гвоздь». Пальцы левой руки зажаты в

Целый день тук да тук, кулак, имитируют движения молотка.

Раздается звонкий стук.

Молоточки стучат.

Строим дом для ребят. Руки над головой соединить в виде крыши.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1,5мин (200м). Ходьба. Перестроение в пары.

2. Дети стоят в колоннах у черты на расстоянии 2,5м от мишеней. Подходя к линии, каждый ребёнок берёт снежок или мешочек и бросает, стараясь попасть в цель (чередуюя руки)

3. Бег со средней скоростью 1,5мин (200м). Ходьба.

4. Прыжки через скакалку по 3-5 раз подряд (4-5 мин). Дети, освоившие прыжки, могут прыгать на одной ноге с чередованием ног.

5. Медленный бег 2мин 45 сек(250м). Ходьба.

6. Подвижная игра «Зайчиха и зайчата»

Играющие — «зайчата» образуют круг, стоя на расстоянии двух шагов друг от друга. Два игрока находятся вне круга. Один из них — «зайчонок», другой — «зайчиха». В руках игрок-«зайчиха» держит картонную морковку (15—20 см). «Зайчонок» старается убежать от «зайчихи» — он не хочет есть морковку, а «зайчиха», наоборот, старается догнать «зайчонка», чтобы «покормить» его — передать морковку «зайчонку» в руки.

Убегающий «зайчонок» может в любой момент встать впереди кого -то из игроков, тогда тот, кто оказывается позади, сам становится убегающим — «зайчонком». Бегать можно как внутри, так и снаружи круга. Если догоняющий — «зайчиха» запятнает убегающего — «зайчонка», она передает запятнанному игроку морковку и игроки меняются ролями. Игра повторяется 2—3 раза.

Заключительная часть

Медленный бег. 2мин 45сек (250м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

МАРТ 3-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 3

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, бегать наперегонки с преодолением препятствий. Способствовать закаливанию организма.

Пособия: Короткие скакалки, гимнастическое бревно.

Вводная часть

Ходьба с носка с поворотами на углах. Медленный бег 2мин. 45сек. (250м) по площадке, во время которого дети бегут парами. По команде воспитателя дети разбегаются в рассыпную, а затем находят своё место. Ходьба с 3-2 глубокими выдохами. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ с гантелями.

Пальчиковая гимнастика

Умелые плотники — Большой палец правой руки вверх — это
Важные работники. «гвоздь». Пальцы левой руки зажаты в
Целый день тук да тук, кулак, имитируют движения молотка.
Раздается звонкий стук.

Молоточки стучат.

Строим дом для ребят. Руки над головой соединить в виде крыши.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1,5мин (200м). Ходьба. Перестроение в пары.
2. Ходьба широким шагом по бревну, бег по бревну. Продвижение боком по бревну. Воспитатель следит за осанкой детей
3. Бег со средней скоростью 1,5мин (200м). Ходьба.
4. Прыжки через скакалку по 3-5 раз подряд (4-5 мин). Дети, освоившие прыжки, могут прыгать на одной ноге с чередованием ног.
5. Медленный бег 2мин 45 сек(250м). Ходьба.
5. Игровое упражнение «Зима и весна»

Заключительная часть

Медленный бег. 2мин 45сек (250м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

МАРТ 4-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 4

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, бегать наперегонки с преодолением препятствий. Способствовать закаливанию организма.

Пособия: Гимнастическая лестница (паук), мишени, снежки или мешочки.

Вводная часть

Ходьба с носка с поворотами на углах. Медленный бег 2мин. 45сек. (250м) по площадке, во время которого дети сначала пробегают о одной стороне площадки приставным шагом, потом высоко поднимая колени. Ходьба с двумя тремя глубокими выдохами. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ с гантелями.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1,5мин (200м). Ходьба. Перестроение в пары.
2. Воспитатель объясняет, что все пожарники и моряки лазят по лестницам, чередующимся шагом (одновременно переставляется правая рука и левая нога, а потом наоборот) и показывает образец с подготовленным ребёнком) Дети имитируют движения, стоя на земле и только после этого выполняют упражнение на лестнице. необходимости имитация повторяется.
3. Бег со средней скоростью 1,5мин (200м). Ходьба.
4. Броски в мишень. Дети берут по два снежка или мешочка и бросают сначала правой, а потом левой рукой. Воспитатель оценивает качество бросков.
5. Медленный бег 2мин 45 сек(250м). Ходьба.
5. Игровое упражнение «Школа мяча», «Мышеловка»

Заключительная часть

Медленный бег. 2мин 45сек (250м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

АПРЕЛЬ 1-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 1

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: поддержать интерес детей к различным видам спорта. Закреплять умение сохранять равновесие, проходя и пробегая по гимнастической скамейке. Обеспечивать закаливание организма детей.

Пособия: Лестница для влезания, скамьи.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба широким шагом Медленный бег 2мин. 45сек. (250м) по площадке, во время которого дети по одной стороне площадки бегут широким шагом. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ с гантелями.

Фонетическая зарядка «Звуки космоса» (на развитие речевого дыхания). Дети на длительном выдохе произносят звук «У-У-У».

* Космический ветер»

И п. — основная стойка, руки вверх. 1—4 — покачаться, как ветер, из стороны в сторону.

Повторить 6—8 раз.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1,45сек (250м). Ходьба. Дети перестраиваются в колонны по числу скамеек.
2. Сначала проходят по скамье, затем пробегают, а потом быстро продвигаются боком (3-4 раза)
3. Бег со средней скоростью 1,45сек (250м). Ходьба по направлению к гимнастической стенке (паук)
4. Влезание по стенке до самого верха. Воспитатель страхует детей.
5. Медленный бег 2мин. 45сек.(250м). Ходьба

6. Подвижная игра «Земляне и инопланетяне»

Дети делятся на две команды. Одна — «Земляне», другая — «Инопланетяне». Зал делится пополам. На одной стороне зала в «домах»-обручах располагается первая команда, на противоположной — вторая. Включается музыка. Пока играет музыка, все дети свободно двигаются по залу. С прекращением музыки педагог подает команды. По команде «Земляне» земляне ловят инопланетян, которые должны убежать в свои дома. По команде «Инопланетяне» — наоборот. Игра проводится 3—4 раза. (В ходе игры целесообразно использовать маски для каждой команды и подсчитывать пойманных игроков)

Заключительная часть

Медленный бег. 2 мин 45 сек (250 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

АПРЕЛЬ 2-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 2

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: поддержать интерес детей к различным видам спорта. Закреплять умение сохранять равновесие, пробегая и продвигаясь боком по гимнастической скамейке. Обеспечивать закаливание организма детей.

Пособия: Лестница для влезания, мячи, скамьи.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба, высоко поднимая колени. Медленный бег 2 мин. 45 сек. (250 м) по площадке, во время которого дети по одной стороне площадки бегут, высоко поднимая колени. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ с гантелями

Фонетическая зарядка «Звуки космоса» (на развитие речевого дыхания). Дети на длительном выдохе произносят звук «У-У-У».

* Космический ветер»

И п. — основная стойка, руки вверх. 1—4 — покачаться, как ветер, из стороны в сторону.

Повторить 6—8 раз.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1,45 сек (250 м). Ходьба. Дети перестраиваются в колонны по числу скамеек.

2. Сначала проходят по скамье, затем пробегают, а потом быстро продвигаются боком (3-4 раза)

3. Бег со средней скоростью 1,45 сек (250 м). Ходьба. Дети в ходьбе идут и берут мячи.

4. Перебрасывание и ловля мяча одной рукой, перебрасывание из руки в руку.

5. Медленный бег 2 мин. 45 сек. (250 м). Ходьба

6. Игровое упражнение: «Птицы и пугало».

Заключительная часть

Медленный бег. 2 мин 45 сек (250 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

АПРЕЛЬ 3-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 3

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: поддержать интерес детей к различным видам спорта. Закреплять умение сохранять равновесие, пробегая и продвигаясь боком по гимнастической скамейке. Обеспечивать закаливание организма детей.

Пособия: Лестница для влезания, мячи, скамьи.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба с носка с чёткими поворотами на углах. Медленный бег 2мин. 45сек. (250м) по площадке, во время которого дети по одной стороне площадки бегут приставным шагом, потом прыгают с ноги на ногу. Ходьба. 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ без предметов.

Пальчиковая гимнастика «морские животные»

Жил да был один дельфин, Ладони сложены перед грудью, плавные движения влево — вправо.

Два конька дружили с ним. Ладони раздвинуты вертикально, поочередные движения вверх — вниз.

Приплывали к ним киты, Руки сложены накрест, взмахи ладонями.

И акулы, и моржи.

Те учили их считать: Сжимаем и разжимаем кулачки.

Раз, два, три, четыре, пять. Загибаем пальчики, начиная с большого
Основные движения:

1.Бег со средней скоростью 1,45сек (250м). Ходьба. Дети перестраиваются в колонны по числу скамеек.

2.Сначала проходят по скамье, затем пробегают, а потом быстро продвигаются боком (3-4 раза)

3.Бег со средней скоростью 1,45сек (250м). Ходьба. Дети в ходьбе идут и берут мячи.

4.Перебрасывание мячей в парах от груди двумя руками. воспитатель обращает внимание детей на мягкое движение пальцами в момент броска.

5.Медленный бег 2мин. 45сек.(250м). Ходьба

6.Подвижная игра «Берегись, акула!»

Половина играющих, становясь друг от друга на расстоянии 3 м, образуют круг. Это море. Один из играющих, выбранный водящим, изображает акулу и находится вне круга. Остальные участники игры — морские коньки, дельфины, летучие рыбы, они «плавают» (бегают) внутри круга. По сигналу педагога «Берегись, акула!» акула быстро «выплывает в море», стараясь поймать морских обитателей, которые спешат спрятаться за водоросли и кораллы (за кем-нибудь из стоящих по кругу). «Акула» ловит игроков, которые не успели спрятаться, и уводит к себе в дом.

Игра проводится 2—3 раза, подсчитывается число пойманных «акулой» морских обитателей. Новая «акула» выбирается считалкой:

Приплывали три дельфина,
Выгибали к небу спины,
Налетали с трех сторон,
Ты, акула, выйди вон!

Заключительная часть

Медленный бег. 2 мин 45 сек (250 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

АПРЕЛЬ 4-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 4

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: поддержать интерес детей к различным видам спорта. Закреплять умение энергично отталкиваться от черты. Обеспечивать закаливание организма детей.

Пособия: Прыжковая яма, мячи, мел.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба, высоко поднимая колени Медленный бег 2 мин. 45 сек. (250 м) по площадке, во время которого дети по одной стороне площадки бегут, высоко поднимая колени. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ с гантелями.

Пальчиковая гимнастика «морские животные»

Жил да был один дельфин, Ладони сложены перед грудью, плавные движения влево — вправо.

Два конька дружили с ним. Ладони раздвинуты вертикально, поочередные движения вверх — вниз.

Приплывали к ним киты, Руки сложены накрест, взмахи ладонями.

И акулы, и моржи.

Те учили их считать: Сжимаем и разжимаем кулачки.

Раз, два, три, четыре, пять. Загибаем пальчики, начиная с большого
Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1,45 сек (250 м). Ходьба. Дети перестраиваются в колонны по числу скамеек.

2. Прыжки в длину с разбега потоком. Воспитатель обращает внимание на энергичное отталкивание от черты после разбега длиной 4-5 м.

3. Бег со средней скоростью 1,45 сек (250 м). Ходьба. Дети в ходьбе идут и берут мячи.

4. Перебрасывание мячей в парах от груди двумя руками. воспитатель обращает внимание детей на мягкое движение пальцами в момент броска.

5. Медленный бег 2 мин. 45 сек. (250 м). Ходьба

6. Кубанская народная игра: «Рыбаки и рыбки»

Заключительная часть

Медленный бег. 2 мин 45 сек (250 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

МАЙ 1-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 1

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать формировать правильную осанку, умения осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу. Выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствовать двигательные навыки детей.

Пособия: Натянутая сетка, мячи, бревно или скамейки, предметы на выбор педагога.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба змейкой Медленный бег 2 мин. 45 сек. (250 м) во время которого дети бегут змейкой. Ходьба, 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ с гантелями.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1,45 сек (250 м). Ходьба. Дети делятся на 2 команды.

2. 1-я команда-Бег по бревну, перешагивая через предметы

3. 2-я команда- Перебрасывание мяча через сетку двумя руками от груди из-за головы.

4. Бег со средней скоростью 1,45 сек (250 м). Ходьба. Затем команды меняются местами.

5. Медленный бег 2 мин. 45 сек (250 м). Ходьба.

5. Подвижная игра «Веночек»

Дети становятся в шеренгу на одной стороне зала: это «цветы в саду». По считалке выбирается водящий-«садовник».

Раз, два, три, четыре, пять,

В «Веночек» будем мы играть.

Небо, солнце, луг, цветы —

Ты поди-ка, поводи!

Водящий находится на расстоянии 8—10 м от остальных детей. Приближаясь к «цветам», «садовник» говорит: «Я иду сорвать цветок, из цветов сплести веночек».

Дети-«цветы» отвечают:

Не хотим, чтоб нас срывали

И венки из нас сплетали.

Мы хотим в саду остаться,

Будут нами любоваться.

Произнеся последние слова, дети перебегают на другую сторону зала, а водящий старается запятнать кого-нибудь. Пойманный становится водящим. Игра повторяется 3—4 раза.

Заключительная часть

Медленный бег. 2 мин 45 сек (250 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

МАЙ 2-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 2

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать формировать правильную осанку, умения осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу. Выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствовать двигательные навыки детей.

Пособия: Прыжковая яма, сетка, мячи.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба змейкой между предметами Медленный бег 2 мин. 45 сек. (250 м) во время которого дети бегут змейкой. Ходьба, 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в 3 колонны.

Основная часть

ОРУ с гантелями.

Пальчиковая гимнастика «Пчелка»

Милая пчелка, На каждое слово большой палец

Рыженькая челка, «здоровается» с каждым пальчиком,

Ты где была? Ты с кем пришла? начиная с указательного. Сначала — Весну добывала. правой рукой, затем — левой

Несу-несу

Весну- красну!

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1,45 сек (250 м). Ходьба. Дети делятся на 2 команды.

2. 1-я команда-Прыжки в длину с разбега.

3. 2-я команда- Перебрасывание мяча через сетку двумя руками от груди из-за головы двумя руками

4. Бег со средней скоростью 1,45 сек (250 м). Ходьба. Затем команды меняются местами.

5. Медленный бег 2 мин. 45 сек (250 м). Ходьба.

5. Игровое упражнение: «Золотые ворота»

Заключительная часть

Медленный бег. 2 мин 45 сек (250 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

МАЙ 3-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 3

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать формировать правильную осанку, умения осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствовать двигательные навыки детей.

Пособия: Прыжковая яма, скамьи, обручи, мел.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба змейкой между предметами Медленный бег 2мин. 45сек. (250м) во время которого дети бегут змейкой. Ходьба, 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в 3 колонны.

Основная часть

ОРУ с гантелями.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1,45сек (250м). Ходьба.
2. Прыжки в длину с разбега, равного 4-5 метров с отталкиванием от планки 4-5 раз. При этом дети не должны задерживаться перед отталкиванием.
3. Бег со средней скоростью 1,45сек (250м). Ходьба. Дети делятся на 2 колонны и подходят к скамейкам.
4. Дети, один за другим проходят по скамейке, пролезают в обруч (сверху вниз), не задевая его, и идут дальше, мягко спрыгивая в конце. Затем бегом возвращаются в конец своей колонны.
5. Медленный бег 2мин. 45 сек (250м). Ходьба.

6. Подвижная игра «Веселые пчелы»

По считалочке выбирается «шмель»-ловишка.

Раз, два, три, четыре, пять,

Хотят пчелы поиграть.

Что нам делать, как нам быть?

Будет шмель сейчас ловить!

Снова будем мы считать:

«Раз, два, три, четыре, пять».

«Шмель» сидит в домике-обруче, наблюдает за «пчелами». Все остальные дети-«пчелы» бегают, жужжат, пока не прозвучит сигнал педагога:

Пчелы в поле полетели,

Зажужжали, загудели,

Сели пчелы на цветы,

Мы играем, водишь ты!

Дети-«пчелы» бегут к заранее разложенным по залу макетам цветов и приседают. Вылетает «шмель» и старается поймать зазевавшихся «пчел», которых уводит в свой домик.

Заключительная часть

Медленный бег. 2мин 45сек (250м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать формировать правильную осанку, умения осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу. Выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствовать двигательные навыки детей.

Пособия: Прыжковая яма, набивные мячи.

Вводная часть

Ходьба. Медленный бег 2мин. 45сек. (250м) во время которого дети сначала пробегают по одной стороне, прыгая с ноги на ногу, затем приставным шагом змейкой. Ходьба, 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в 3 колонны.

Основная часть

ОРУ с гантелями.

Пальчиковая гимнастика «Пчелка»

Милая пчелка, (на каждое слово большой палец)

Рыженькая челка, («здоровается» с каждым пальчиком),

Ты где была? Ты с кем пришла? (начиная с указательного).

Сначала

— Весну добывала. правой рукой, затем — левой. Несу-несу Весну- красну!

Основные движения:

1.Бег со средней скоростью 1,45сек (250м). Ходьба. Дети делятся на 2 команды.

2.1-я команда- бросок набивного мяча. Воспитатель обращает внимание на прогибание в груди при замахе и небольшое сгибание туловища при броске.

3.2-я команда - Прыжки в длину с разбега, равного 4-5 метров с отталкиванием от планки 4-5 раз. При этом дети не должны задерживаться перед отталкиванием.

Дети меняются местами.

4. Бег со средней скоростью 1,45сек (250м). Ходьба.

5.Медленный бег 2мин. 45 сек (250м). Ходьба.

6.Игровое упражнение: «Ручеёк»

Заключительная часть

Медленный бег.2мин 45сек (250м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

ГРУППА С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

ОКТАБРЬ 1-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 1

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ Побуждать детей сознательно относиться к своему здоровью. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Обеспечить охрану и укрепление здоровья детей.

Пособия: гимнастические скамейки, мячи, гимнастическая стенка.

Вводная часть

Ходьба. Медленный бег 3мин.20сек (300м), во время которого дети меняют направление на противоположное по команде «Кругом». Ходьба, 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ с гимнастическими палками

Основные движения:

Упражнение на координацию речи с движением «Гриб»

Декламируя стихотворение, дети расходятся в разных направлениях по залу, имитируя движения сбора грибов, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.

Зайка шёл, шёл, шёл

Белый гриб нашёл

Раз- грибок

Два- грибок

Три- грибок

Положил их в кузовок

1.Бег со средней скоростью 1 мин 20 сек (200м). Ходьба.

2.Лазание по гимнастической стенке до верха и спуск вниз (4-4 раз)

3.Бег со средней скоростью 1мин 20с (200м). Ходьба.

4.Приседание в парах на гимнастической скамейке.

5.Перебрасывание мяча друг другу снизу. Расстояние 2-2,5м. Работа в парах.

6.Медленный бег 3мин.20 сек. (300м). Ходьба.

Игровое упражнение «Волк во рву»

Заключительная часть

Медленный бег 3мин.20сек (300м) Ходьба. Дыхательные упражнения.

ОКТАБРЬ 2-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 2

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ побуждать детей сознательно относиться к своему здоровью. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Обеспечить охрану и укрепление здоровья детей.

Пособия: мячи, прыжковая яма.

Вводная часть

Ходьба с чёткими поворотами на углах Медленный бег 3мин.20сек (300м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки широким шагом, затем приставным. Ходьба, 3-4 глубоких выдоха.

Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ с гимнастическими палками

Основные движения:

Упражнение на координацию речи с движением «Гриб»

Декламируя стихотворение, дети расходятся в разных направлениях по залу, имитируя движения сбора грибов, нагибаются и кладут грибы в кузовок.

Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.

Зайка шёл, шёл, шёл

Белый гриб нашёл

Раз- грибок

Два- грибок

Три-грибок

Положил их в кузовок

1.Бег со средней скоростью 1мин 20с (200м). Ходьба.

2.Дети потоком прыгают в длину. Разбег 5-6 метров (5-6 раз)

3.Бег со средней скоростью 1мин 20с (200м). Ходьба.

4.Перебрасывание мяча друг другу снизу, расстояние 2-2,5м. Работа в парах.

5.Медленный бег 3мин.20 сек. (300м). Ходьба.

Игровое упражнение «Летучие рыбки»

Заключительная часть

Медленный бег 3мин.20сек (300м). Ходьба. Дыхательные упражнения

ОКТАБРЬ 3-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 3

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ Побуждать детей сознательно относиться к своему здоровью. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Обеспечить охрану и укрепление здоровья детей.

Пособия: мешочки, мячи.

Вводная часть

Ходьба. Перестроение в пары. Медленный бег парами (не держась за руки) 3мин. 20сек (300м). Ходьба, 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ с гимнастическими палками

Основные движения:

1.Бег со средней скоростью 1мин 20с (200м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки и выстраиваются в круг.

2.Приседание с мешочком на голове (12-15 раз). Держать спину прямо, вставать без помощи рук.

3.Бег со средней скоростью 1мин 20с (200м). Ходьба.

4.Перебрасывание мяча друг другу одной рукой от плеча, расстояние 2-2,5м. Ловить мяч двумя руками. Работа в парах.

Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»

Раз, два, три, четыре, пять

Дети поочерёдно загибают пальчики, начиная с большого

Будем листья собирать,

Сжимают и разжимают кулачки

Листья берёзы, листья рябины

Листики тополя, листья осины

Листики дуба мы соберём,

Маме осенний букет отнесём

Шагают по левой ладони средним и указательным пальцам

5.Медленный бег 3мин.20 сек. (300м). Ходьба.

Игра-эстафета: « Не урони мешочек»

Заключительная часть

Медленный бег 3мин.20сек (300м). Ходьба. Дыхательные упражнения

ОКТАБРЬ 4-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 4

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ Побуждать детей сознательно относиться к своему здоровью. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Обеспечить охрану и укрепление здоровья детей.

Пособия: гимнастическая стенка, мячи, шнур, стойки.

Вводная часть

Ходьба. Медленный бег 3мин. 20сек (300м), во время которого дети несколько раз меняют направление на противоположное. Ходьба. Построение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ с гимнастическими палками

Основные движения:

- 1.Бег со средней скоростью 1мин 20с (200м). Ходьба.
- 2.Прыжки в высоту с разбега со сгибанием ног при переходе через шнур. (4-5 раз)
- 3.Бег со средней скоростью 1мин 20с (200м). Ходьба. Перестроение в 2 колонны. Одна колонна берёт мячи.
- 4.Перебрасывание мяча друг другу одной рукой от плеча, расстояние 2-2,5м. Ловить мяч двумя руками. Работа в парах.

Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»

Раз, два, три, четыре, пять

Дети поочерёдно загибают пальчики, начиная с большого

Будем листья собирать,

Сжимают и разжимают кулачки

Листья берёзы, листья рябины

Листики тополя, листья осины

Листики дуба мы соберём,

Маме осенний букет отнесём

Шагают по левой ладони средним и указательным пальцам

5.Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом до самого верха.

6.Медленный бег 3мин.20 сек. (300м). Ходьба.

Кубанская народная подвижная игра: «Перебежки»

Заключительная часть

Медленный бег 3мин.20сек (300м). Ходьба. Дыхательные упражнения

НОЯБРЬ 1-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 1

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать навыки ходьбы, бега, выполнения гимнастических упражнений. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость. Формировать правильную осанку, способствовать общему укреплению здоровья детей.

Пособия: гимнастическая стенка, мешочки, гимнастические скамейки, мячи

Вводная часть

Ходьба. Медленный бег 3мин.20сек (300м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем забрасывают голень. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ с гимнастическими палками

Фонетическая зарядка «Далеко — высоко». (Куда, птицы, летите? «Далеко-о-о-о!» Как, птицы, летите? «Высоко-о-о-о!») Перед словами «далеко» и «высоко»-сделать глубокий вдох носом, слова произносить на максимально длительном выдохе.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки и встают на скамейки.

2. Приседание. Дети кладут мешочки на голову и по команде воспитателя все вместе приседают на 2 счёта, держа руки вперёд, за спину - прямо и встают (10-15 раз)

3. Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. Перестроение в 2 колонны перед гимнастической стенкой.

4. Лазание чередующимся шагом по гимнастической стенке. Дети влезают друг за другом до самого верха и спускаются вниз (4-5 раз) Перестроение в колонну по одному.

5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди из положения одна рука впереди другая сзади, ладони сбоку мяча, пальцы широко разведены.

6. Медленный бег 3 мин. 20 сек. (300 м). Ходьба.

Игровое упражнение «Стая»

Заключительная часть

Ходьба. Дыхательные упражнения

НОЯБРЬ 2-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 2

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать навыки ходьбы, бега, выполнения гимнастических упражнений. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость. Формировать правильную осанку, способствовать общему укреплению здоровья детей.

Пособия: гимнастическая стенка, мешочки, гимнастические скамейки, мяч.

Вводная часть

Ходьба. Медленный бег 3 мин. 20 сек (300 м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем забрасывают голень. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ с гимнастическими палками

Фонетическая зарядка «Далеко — высоко». (Куда, птицы, летите? «Далеко-о-о-о!» Как, птицы, летите? «Высоко-о-о-о!») Перед словами «далеко» и «высоко»-сделать глубокий вдох носом, слова произносить на максимально длительном выдохе.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки и встают на скамейки.
2. Лазание чередующимся шагом по гимнастической стенке. Дети влезают друг за другом до самого верха и спускаются вниз (4-5 раз) Перестроение в колонну по одному.
3. Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. Перестроение в 2 колонны перед гимнастической стенкой.
4. Прыжки с разбега. Дети медленно бегут по площадке, перепрыгивая с ходу через концы гимнастических скамеек, отталкиваясь одной ногой и приземляясь мягко на две. (3-4 мин)
5. Ходьба по скамейкам. По одной из скамеек дети идут друг за другом вперёд спиной (4-5 раз). Когда дети приближаются к концу скамейки, воспитатель даёт команду повернуться.
6. Медленный бег 3 мин. 20 сек. (300 м). Ходьба.

Игровое упражнение «Защити товарища»

Заключительная часть

Ходьба. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения

НОЯБРЬ 4-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 4

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать навыки ходьбы, бега, выполнения гимнастических упражнений. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость. Формировать правильную осанку, способствовать общему укреплению здоровья детей.

Пособия: мячи, шнур, предмет для упражнения с подпрыгиванием.

Вводная часть

Ходьба. Медленный бег 3 мин. 20 сек (300 м), вовремя дети, 2-3 отрезка бегут приставным шагом Перестроение в круг.

Основная часть

ОРУ с гимнастическими палками

Игровое упражнение «Выставка собак»

<p>Мы на выставку собак Всех вас приглашаем. Очень будет интересно, Мы вам обещаем. Здесь и пудель, и ротвейлер, Колли и бульдог. Выполняют все команды Четко, точно в срок. Чинно все прошли по кругу,</p>	<p>Дети ходят по кругу друг за другом и выполняют пальчиковое упражнение «Собачка».</p> <p>Останавливаются, поворачиваются лицом в круг. Загибают пальчики на одной руке при перечислении. Сжимают и разжимают пальцы. Ходьба и бег на месте.</p> <p>Взмахи кистей рук вверх и вниз. Хлопки в ладоши. Круговые движения руками. Наклон, руки от груди развести в стороны. Ходьба по кругу друг за другом гимнастическим шагом.</p>
--	--

Пробежали друг за другом,
Перепрыгнули барьеры.
Всех резвее — фокстерьеры.
Все медали получили,
Судей всех благодарили.
А потом пошли домой,

С поднятой гордо головой

Основные движения:

1. Медленный бег по площадке 3 мин (300 м). На определённом месте дети подпрыгивают и достают рукой подвешенный предмет (4-5 кругов)
 2. Подбрасывание и ловля мяча одной рукой (20-25 раз)
 3. Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба.
 4. Бег из разных исходных положений: прямо, боком, спиной, присев.
 5. Прыжки. Дети в колонне подходят к шнуру и прыгают друг за другом, смещая ноги вправо- влево от шнура и продвигаясь вперёд.
 6. Медленный бег 3 мин. 20 сек. (300 м). Ходьба.
- Игровое упражнение «Стая»

Заключительная часть

Медленный бег 3 мин. 20 сек (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения

ДЕКАБРЬ 1-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 1

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: обеспечить охрану и укрепление здоровья детей. Формировать стойкий интерес к занятиям физической культурой. Продолжать развивать основные физические качества (быстроту, ловкость, силу).

Пособия: мешочки, гимнастические скамейки, мячи

Вводная часть

Ходьба. Медленный бег 3 мин. (300 м), во время которого 3 отрезка (20 сек) дети прыгают на одной и другой ноге, бегут высоко поднимая колени. Ходьба, 3-4 глубоких выдоха. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ без предметов.

Пальчиковая гимнастика «На елке» В. Волина

Мы на елке веселились, И плясали, и резвились. После добрый Дед Мороз Нам подарки преподнес. Дал большущие пакеты В них же вкусные предметы: Конфеты в бумажках синих, Орешки рядом с ними, Груша, яблоко, один Золотистый мандарин!	Ритмичные хлопки в ладоши Ритмичные удары кулачками. Сжимают и разжимают кулачки. Рисуют руками большой круг. Делают ритмичные хлопки. Загибают на обеих руках пальчики, начиная с большого.
---	--

Основные движения:

Ритмичные хлопки в ладоши.

1. Медленный бег 3 мин (300м).

Ходьба. По ходу дети берут мешочки.

2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастическим скамейкам широким шагом, перешагивая через предметы. Дети держат руки в стороны, прижав к телу, за головой.

3. Бег со средней скоростью 1 мин 40с (250м). Ходьба. Дети встают за скамейками.

4. Метание на дальность. Дети самостоятельно принимают исходное положение и вслед за воспитателем 3-4 раза имитируют замах. Затем бросают мешочек как можно дальше, сначала правой, а потом левой рукой.

5. Бег со средней скоростью 1 мин 40с (250м). Ходьба

Игра: «Догони свою пару»

Заключительная часть

Ходьба. Медленный бег 3 мин (300м) Ходьба. Дыхательные упражнения

ДЕКАБРЬ 2-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 2

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: обеспечить охрану и укрепление здоровья детей. Формировать стойкий интерес к занятиям физической культурой. Продолжать развивать основные физические качества (быстроту, ловкость, силу).

Пособия: мешочки, гимнастические скамейки, обручи.

Вводная часть

Ходьба. Медленный бег 3 мин. (300м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем приставным шагом. Ходьба Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ без предметов.

Пальчиковая гимнастика «На елке» В. Волина

Мы на елке веселились, И плясали, и резвились. После добрый Дед Мороз Нам подарки преподнес. Дал большущие пакеты В них же вкусные предметы:	Ритмичные хлопки в ладоши Ритмичные удары кулачками. Сжимают и разжимают кулачки. Рисуют руками большой круг. Делают ритмичные хлопки. Загибают на обеих руках пальчики, начиная с большого. Ритмичные хлопки в ладоши.
---	--

Основные движения:

1. Медленный бег 3 мин (300м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки.
2. Прыжки на одной ноге из обруча в обруч, энергично помогая махом другой ноги и рук. Затем дети прыгают на другой ноге (по 4 раза)
3. Бег со средней скоростью 1 мин 40с (250м). Ходьба. Дети встают за скамейками.
4. Метание на дальность. Дети самостоятельно принимают исходное положение. Воспитатель напоминает, что после замаха нужно сразу выполнить бросок. Затем бросают мешочек как можно дальше, сначала правой, а потом левой рукой
5. Бег со средней скоростью 1 мин 40с (250м). Ходьба

Игра: «Стая»

Заключительная часть

Ходьба. Медленный бег 3 мин (300м) Ходьба. Дыхательные упражнения

ЯНВАРЬ 1-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 1

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега. Развивать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость и др.). Обеспечивать закаливание организма детей.

Пособия: мешочки, гимнастические скамейки.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба высоко поднимая колени. Медленный бег 3 мин. 40 сек. (350м.), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем приставным шагом. Ходьба. Перестроение в круг.

Основная часть

ОРУ без предметов.

Фонетическая зарядка «Физкультурники».

Дети должны сделать глубокий вдох носом. На длительном выдохе произносят: «УРА-А-А-А!»

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1 мин. 40 сек. (250м). Дети подходят к мешочкам и выстраиваются в одну шеренгу.

2. Метание в движущуюся цель. На расстоянии 3м от шеренги, воспитатель медленно на длинной верёвку протягивает обруч, дети бросают в него мешочки. (4-5 раз, каждой рукой)

3. Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250м). Ходьба. По ходу берут мешочки.

4. Ходьба с мешочком на голове по скамейкам. На скамейке нужно один раз присесть, не уронив мешочек (2-3 раза)

5. Медленный бег 3 мин. 40 сек (350м). Ходьба.

Игровое упражнение: «Ловишки парами»

Заключительная часть

Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения

ЯНВАРЬ 2-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 2

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега. Развивать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость и др.). Обеспечивать закаливание организма детей.

Пособия: скакалки, мешочки.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба высоко поднимая колени. Медленный бег 3 мин. 40 сек. (350м.), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем прыгают на одной ноге. Ходьба. Перестроение в круг.

Основная часть

ОРУ без предметов.

Фонетическая зарядка «Физкультурники».

Дети должны сделать глубокий вдох носом. На длительном выдохе произносят: «УРА-А-А-А!»

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1 мин. 40 сек. (250м). Дети подходят к мешочкам и выстраиваются в одну шеренгу.
2. Метание в движущуюся цель. На расстоянии 3м от шеренги, воспитатель медленно на длинной верёвку протягивает обруч, дети бросают в него мешочки. (4-5 раз, каждой рукой). Замах и бросок должны быть энергичными.
3. Бег со средней скоростью 1 мин 40с (250м). Ходьба. По ходу дети берут скакалки.
4. Прыжки через скакалку 4-5 раз подряд, 2-3 мин.
5. Подвижная игра: «Два Мороза»

Заключительная часть

Ходьба. Медленный бег 3 мин (300м) Ходьба. Дыхательные упражнения

ЯНВАРЬ 3-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 3

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега. Развивать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость и др.). Обеспечивать закаливание организма детей.

Пособия: скакалки, мешочки.

Вводная часть

Ходьба. Медленный бег 3 мин. 40 сек. (350м.), во время которого дети по команде воспитателя, несколько раз меняют направление на противоположное, бегают, высоко поднимая колени. Ходьба. Перестроение в круг.

Основная часть

ОРУ без предметов.

Фонетическая зарядка «Шум моря». Дети сначала делают глубокий вдох, затем выполняют длительный выдох с произнесением звука «Ш-ш-ш». Упражнение повторить 2—3 раза.

Основные движения:

1. Медленный бег по площадке 3 мин. 40 сек. (350м). По команде воспитателя дети чередуют виды бега: медленный, со средней скоростью, быстрый. В

процессе бега, ведущий меняется. Ходьба. По ходу дети берут скакалки и образуют круг.

2 Прыжки через скакалку 4-5 раз подряд, 2-3 мин. Затем дети пробуют прыгать, вращая скакалку назад 2-3 мин

3. Бег со средней скоростью 1 мин 40с (250м). Ходьба 4. Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролёта на пролёт.

Кубанская народная игра «Малечина-Калечина»

Заключительная часть

Ходьба. Медленный бег 3 мин (300м) Ходьба. Дыхательные упражнения

ЯНВАРЬ 4-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 4

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега. Развивать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость и др.). Обеспечивать закаливание организма детей.

Пособия: скакалки, мешочки.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба с чёткими поворотами на углах. Медленный бег 3 мин. 40 сек. (350м.), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне приставным шагом, затем прыгают на одной ноге. Ходьба. Перестроение в круг.

Основная часть

ОРУ без предметов.

Фонетическая зарядка «Шум моря». Дети сначала делают глубокий вдох, затем выполняют длительный выдох с произнесением звука «Ш-ш-ш». Упражнение повторить 2—3 раза.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1 мин 40с (250м). Ходьба, дети берут мешочки. Перестроение по ходу в 2 колонны.

2 Лазание по гимнастической стенке разноимённым способом, переставляя одновременно правую руку и левую ногу.

3. Бег со средней скоростью 1 мин 40с (250м). Ходьба. По ходу дети берут скакалки.

4. Прыжки через скакалку 3—5 раз подряд. Воспитатель обращает внимание на ритмичное вращение скакалки кистью сначала вперёд (2-3 мин), затем назад 2 мин.

5. Медленный бег 3 мин. 40 сек (350м). Ходьба.

Кубанская народная игра «Ловишка в кругу»

Заключительная часть

Ходьба. Медленный бег 3 мин 40 сек (350м) Ходьба. Дыхательные упражнения

ФЕВРАЛЬ 1-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 1

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: способствовать дальнейшему совершенствованию навыков ходьбы и бега, устойчивого положения тела. Развивать основные физические качества (быстроту, силу, ручную и локомоторную ловкость и т. д.

Учить взаимодействовать друг с другом в игровых упражнениях.

Пособия: гимнастические стенки, гимнастические скамейки.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба с носка с чёткими поворотами на углах Медленный бег 3 мин. 40 сек. (350м.), во время которого дети сначала бегут по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем прыгают с ноги на ногу. Ходьба с носка. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ без предметов.

Фонетическая гимнастика «Волшебный шарик».

И. п. — ноги на ширине плеч, руки внизу.

1. — руки развести в стороны, «шарик надувается», глубокий вдох носом.
2. — руки толчками перевести в положение «вперед», согнуть в локтях, на длительном выдохе произнести «шу-шу-шу». Звуки отрывистые («шарик сдувается»).

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1 мин. 40 сек. (250м). Перестроение в 3 колонны у гимнастической стенки.
2. Лазание. Дети один за другим влезают на стенку до верха разноимённым способом и спускаются вниз (4-5 раз)
3. Бег со средней скоростью 1 мин 40с (250м). Ходьба.
4. Ходьба по узким рейкам гимнастической скамейки широким шагом, держа руки в стороны, на поясе и за головой (нога ставится с носка. (3-4 круга). Ходьба боком, руки на поясе (2 круга)
5. Медленный бег 3 мин.40сек (350м). Ходьба.

Игровое упражнение: «Спортивные лошадки»

Заключительная часть

Ходьба. Медленный бег 3 мин (300м) Ходьба. Дыхательные упражнения

ФЕВРАЛЬ 2-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 2

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: способствовать дальнейшему совершенствованию навыков ходьбы и бега, устойчивого положения тела. Развивать основные

физические качества (быстроту, силу, ручную и локомоторную ловкость и т. д.

Учить взаимодействовать друг с другом в игровых упражнениях.

Пособия: мешочки, скакалки, длинный шнур.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба с носка с чёткими поворотами на углах Медленный бег 3 мин. 40 сек. (350м.), во время которого дети бегут змейкой, приставным шагом, прыгают с ноги на ногу Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ без предметов.

Фонетическая гимнастика «Волшебный шарик».

И. п. — ноги на ширине плеч, руки внизу.

1— руки развести в стороны, «шарик надувается», глубокий вдох носом.

2— руки толчками перевести в положение «вперед», согнуть в локтях, на длительном выдохе произнести «шу-шу-шу». Звуки отрывистые («шарик сдувается»).

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1 мин. 40 сек. (250м). Ходьба с носка. Дети подходят к мишени. На расстоянии 3м.

2. Метание. Воспитатель показывает бросок в цель, обращая внимание на быстрый переход от замаха к броску. Дети имитируют бросок (3-4 раза каждой рукой). Затем по очереди бросают мешочки в цель.

3. Бег со средней скоростью 1 мин 40с (250м). Ходьба. По ходу дети берут скакалки перестраиваются в круг.

4. Прыжки через скакалку со сменой ног — 2 прыжка на левой и 2 прыжка на правой ноге. Вращение осуществляется кистями рук (3-4 мин).

5. Медленный бег 3 мин. 40сек (350м). Ходьба.

Игра — эстафета «Пройди под шнуром»

Заключительная часть

Ходьба. Медленный бег 3 мин (300м) Ходьба. Дыхательные упражнения

ФЕВРАЛЬ 3-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 3

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: способствовать дальнейшему совершенствованию навыков ходьбы и бега, устойчивого положения тела. Развивать основные физические качества (быстроту, силу, ручную и локомоторную ловкость и т. д.

Учить взаимодействовать друг с другом в игровых упражнениях.

Пособия: мешочки, гимнастические скамейки, шнур.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба с чёткими поворотами на углах Медленный бег 3 мин. 40 сек. (350м.), во время которого дети пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем выбрасывая назад голень, затем прыгая с ноги на ногу. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ без предметов.

Фонетическая зарядка «Салют».

Моряки, артиллеристы,
пограничники, танкисты
Защищают мирный труд.
Нашей армии: «Салют!»

Педагог читает стихотворение, дети стоят в

И. п. — ноги на ширине плеч, руки внизу.

1. — вдох носом.

2. — длительный выдох, произнести слово «Салю-у-у-ут!» 3, 4 — повторить.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1 мин. 40 сек. (250м). Ходьба. Дети вместе с воспитателем переворачивают скамейки широкой частью вниз, затем берут мешочки

2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове. Дети идут широким шагом, сохраняя правильную осанку (4-5 кругов)

3. Бег со средней скоростью по пересечённой местности 1 мин 40 с (250м). Ходьба.

4. Метание мешочков в цель. Воспитатель обращает внимание детей на то, что точность попадания зависит во многом от движения кисти в конце броска. Дети бросают по очереди. Воспитатель исправляет ошибки

5. Медленный бег 3 мин. 40 сек (350м). Ходьба.

Игра — эстафета «Пройди под шнуром»

Заключительная часть

Ходьба. Медленный бег 3 мин (300м) Ходьба. Дыхательные упражнения

ФЕВРАЛЬ 4-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 4

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: способствовать дальнейшему совершенствованию навыков ходьбы и бега, устойчивого положения тела. Развивать основные физические качества (быстроту, силу, ручную и локомоторную ловкость и т. д.

Учить взаимодействовать друг с другом в игровых упражнениях.

Пособия: мешочки, гимнастические скамейки, обручи, мишени.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба с чёткими поворотами на углах Медленный бег 3 мин. 40 сек. (350м.), во время которого дети бегут боком затем прыгают с ноги на ногу, играют в догонялки — по команде стараются догнать и дотронуться рукой до впереди бегущего. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ без предметов.

Фонетическая зарядка «Салют».

Моряки, артиллеристы,
пограничники, танкисты
Защищают мирный труд.
Нашей армии: «Салют!»

Педагог читает стихотворение, дети стоят в

И. п. — ноги на ширине плеч, руки внизу.

1— вдох носом.

2— длительный выдох, произнести слово «Салю-у-у-ут!» 3, 4 — повторить.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1 мин. 40 сек. (250м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки и подходят к мишеням.

2. Метание мешочков в цель. Ребёнок бросает мешочек в цель сначала одной рукой, затем другой, соответственно сменяя ноги.

3. Бег со средней скоростью 1 мин 40с (250м). Ходьба.

4. Прыжки. Дети друг за другом проходят по скамье и спрыгивают в обруч. При этом нужно подпрыгнуть, прогнуться и прыгнуть в обруч (4-6 раз)

5. Медленный бег 3 мин.40сек (350м). Ходьба.

6. Игровое упражнение «Ловишки с лентами.»

Заключительная часть

Ходьба. Медленный бег 3мин (300м) Ходьба. Дыхательные упражнения

МАРТ 1-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 1

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега. Совершенствовать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость) и др.

Пособия: гимнастические скамейки.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба с носка с чёткими поворотами на углах Медленный бег 2 мин. 55 сек. (300м.), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем приставным шагом, меняют направление бега на противоположное. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ с гантелями.

Фонетическая зарядка «Весна»

Снова к нам пришла весна,

Сколько света и тепла!

Тает снег, журчат ручьи

Скачут в лужах воробьи.

Слышен звонкий птичий крик:

«Чик-чирик, чик-чирик».

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1 мин. 40 сек. (250м) за пределами площадки и медленный 1 мин. 30сек.(150м) по площадке. Ходьба. По ходу дети перестраиваются в 3-4 колонны.

2. Дети один за другим идут по скамейкам, держа руки в стороны. На каждый шаг, они высоко поднимают правую ногу, делают под ней хлопок. Дойдя до середины, поворачиваются на 360 гр. И продолжают выполнять упражнение (4-5 раз)

3. Бег со средней скоростью 1 мин. 40 сек. (250м) за пределами площадки и медленный 1 мин. 30Сек.(150м) по площадке. Ходьба.

4. Прыжки. По одной стороне площадки, дети прыгают с ноги на ногу, затем шагом обходят площадку и прыгают ещё 2 раза. Упражнение повторяют (2-3 раза)

5. Медленный бег 2 мин.55сек (300м). Ходьба.

6. Игровое упражнение «Пустое место»

Заключительная часть

Медленный бег 2 мин.55сек (300м) Ходьба. Дыхательные упражнения

МАРТ 2-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 2

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега. Совершенствовать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость) и др.

Пособия: мешочки, шнуры, обручи, ленточки

Вводная часть

Ходьба. Ходьба с носка с чёткими поворотами на углах Медленный бег 2 мин. 55 сек. (300м.), во время которого дети по команде разбегаются и бегают враспынную, а потом быстро находят своё место в колонне. Ходьба. Перестроение в 3 колонны.

Основная часть

ОРУ с гантелями.

Фонетическая зарядка «Весна»

Снова к нам пришла весна,

Сколько света и тепла!

Тает снег, журчат ручьи

Скачут в лужах воробьи.

Слышен звонкий птичий крик:

«Чик-чирик, чик-чирик».

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1 мин. 40 сек. (250м) за пределами площадки и медленный 1 мин. 30 сек. (150м) по площадке. Ходьба. Дети выстраиваются в одну шеренгу у шнура или линии.

2. Прыжки с места в длину от одного шнура за другой. Обращать внимание на исходное положение, отведение рук назад и особенно на согласованность работы рук и ног при прыжке. Через 5-6 прыжков расстояние между шнурами можно увеличить на 5-10см. Прыжки выполняются челноком. (туда и после поворота обратно)

3. Бег со средней скоростью 1 мин. 40 сек. (250м) и медленный 1 мин. 30 сек. (150м) по площадке. Ходьба.

4. Метание в горизонтальную цель. Дети в колоннах подходят к черте (шнуру). Перед каждой колонной, на расстоянии 3м положен обруч. Дети по очереди бросают мешочки в обруч каждый раз другой рукой. Воспитатель следит за правильностью выполнения движения и точностью попадания в цель.

5. Медленный бег 2 мин. 55сек (300м). Ходьба.

6. Игровое упражнение «Ловишки с лентами»

Заключительная часть

Медленный бег 2 мин. 55сек (300м) Ходьба. Дыхательные упражнения

МАРТ 3-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 3

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега. Совершенствовать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость) и др.

Пособия: гимнастические скамейки, гимнастическая стенка

Вводная часть

Ходьба. Ходьба с носка с чёткими поворотами на углах Медленный бег 2 мин. 55 сек. (300м.), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем забрасывают голень назад, потом бегут приставным шагом Ходьба. Перестроение в 3 колонны.

Основная часть

ОРУ с гантелями.

Фонетическая гимнастика «Веселые спортсмены».

Мы ловкие, смелые, спортсмены умелые.

Любим спортом заниматься и, конечно же, смеяться.

Как мы смеемся? «Ха-ха-ха!»

Слова «Ха-ха-ха!» дети произносят на длительном выдохе.

Упражнение повторить 2 раза.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1 мин. 40 сек. (250м) за пределами площадки и медленный 1 мин. 30 сек. (150м) по площадке. Ходьба.

2. Прыжки на двух ногах, держа руки на поясе. Дети потоком продвигаются по скамейке (2-3 круга). Прыжки должны быть не большими и мягкими.

3. Бег со средней скоростью 1 мин. 40 сек. (250м) и медленный 1 мин. 30 сек. (150м) по площадке. Ходьба. Дети подходят к гимнастической стенке и выстраиваются в колонны.

4. Лазание. Дети по очереди, без задержки пролезают между рейками стенки и возвращаются в конец своей колонны. (10-12 раз)

5. Медленный бег 2 мин. 55 сек (300м). Ходьба.

6. Игра-эстафета «Кто первый»

Заключительная часть

Медленный бег 2 мин. 55 сек (300м) Ходьба. Дыхательные упражнения

МАРТ 4-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 4

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега. Совершенствовать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость) и др.

Пособия: гимнастические скамейки, гимнастическая стенка

Вводная часть

Ходьба. Ходьба с носка с чёткими поворотами на углах Медленный бег 2 мин. 55 сек. (300м.), во время которого дети бегут змейкой, спиной вперёд, прыгая с ноги на ногу. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ с гантелями.

Фонетическая гимнастика «Веселые спортсмены».

Мы ловкие, смелые, спортсмены умелые.

Любим спортом заниматься и, конечно же, смеяться.

Как мы смеемся? «Ха-ха-ха!»

Слова «Ха-ха-ха!» дети произносят на длительном выдохе.

Упражнение повторить 2 раза.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1 мин. 40 сек. (250м) за пределами площадки и медленный 1 мин. 30 сек. (150м) по площадке. Ходьба.
2. Прыжки через скакалку. Воспитатель с одним из детей вращает длинную скакалку. Дети по очереди вбегают, прыгают 3-4 раза и выбегают (5-6 мин). Дети, ожидающие очередь, выполняют подскоки на месте.
3. Бег со средней скоростью 1 мин. 40 сек. (250м) и медленный 1 мин. 30 сек. (150м) по площадке. Ходьба. Дети выстраиваются в колонны у мишеней.
4. Метание в горизонтальную цель. Расстояние 3м.
5. Медленный бег 2 мин. 55 сек (300м). Ходьба.
6. Игровое упражнение «Караси и щука»

Заключительная часть

Медленный бег 2 мин. 55 сек (300м) Ходьба. Дыхательные упражнения

АПРЕЛЬ 1-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 1

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега, выполнения упражнений в основных организационных действиях. Формировать быстроту реакции в игровых упражнениях. Обеспечить закаливание организма детей.

Пособия: гимнастические скамейки, гимнастическая стенка

Вводная часть

Ходьба. Ходьба высоко поднимая колени. Медленный бег по площадке 2 мин. 55 сек. (300м.), во время которого дети несколько раз чередуют виды бега: со средней скоростью, быстрый и снова медленный (по 10-12сек). Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ с гантелями.

Фонетическая зарядка «Новый дом».

Любим мы пилить, строгать,

Молоточками стучать.

Скоро, скоро за углом

Мы построим новый дом.

И. п. — ноги врозь, руки внизу.

1— вдох носом.

2— на глубоком выдохе произносим слово «До-о-о-ом». 3, 4 — повторить.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью за пределами площадки 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный по площадке 1 мин. 30 сек. (150м) по площадке. Ходьба. Перестроение в колонны.

2. Дети из каждой колонны по одному пробегают по скамейкам, перепрыгивая через верёвку, подбегают к концу и спрыгивают, мягко приземляясь. Затем встают в конец своей колонны. (8-10 раз)

3. Бег со средней скоростью 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный 1 мин. 30 сек. (150м) по площадке. Ходьба. Дети выстраиваются в колонны у гимнастической стенки.

4. Лазание. Дети друг за другом бегут до стенки и влезают до самого верха, переходят на соседний пролёт и спускаются вниз. (4-5 раз)

5. Медленный бег 2 мин. 55 сек (300м). Ходьба.

6. Игровое упражнение «Весёлые соревнования»

Заключительная часть

Медленный бег 2 мин. 55 сек (300м) Ходьба. Дыхательные упражнения

АПРЕЛЬ 2-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 2

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега, выполнения упражнений в основных организационных действиях. Формировать быстроту реакции в игровых упражнениях. Обеспечить закаливание организма детей.

Пособия: скакалки, ленточки, гимнастическая стенка

Вводная часть

Ходьба. Ходьба высоко поднимая колени. Медленный бег по площадке 2 мин. 55 сек. (300м.), во время которого дети пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем приставным шагом (10-15с). Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ с гантелями.

Фонетическая зарядка «Новый дом».

Любим мы пилить, строгать,

Молоточками стучать.

Скоро, скоро за углом

Мы построим новый дом.

И. п. — ноги врозь, руки внизу.

1— вдох носом.

2— на глубоком выдохе произносим слово «До-о-о-ом». 3, 4 — повторить.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный 1 мин. 30 сек. (150м). Ходьба. Дети делятся на 2 команды.

2. 1-я — Прыжки через скакалку со сменой ног, 3-4 прыжка на каждой.

2-я - Лазание. Дети друг за другом бегут до стенки и влезают до самого верха, переходят на соседний пролёт и спускаются вниз. (4-5 раз)

3. Бег со средней скоростью 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный 1 мин. 30 сек. (150м). Ходьба.

Затем происходит смена команд.

4. Медленный бег 2 мин. 55 сек (300м). Ходьба.

5. Игровое упражнение «Ловишки с лентами»

Заключительная часть

Медленный бег 2 мин. 55 сек (300м) Ходьба. Дыхательные упражнения

АПРЕЛЬ 3-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 3

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега, выполнения упражнений в основных организационных действиях. Формировать быстроту реакции в игровых упражнениях. Обеспечить закаливание организма детей.

Пособия: гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, мячи.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба с движением рук в сторону, вперёд, вверх. Медленный бег по площадке 2 мин. 55 сек. (300м.), во время которого дети пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем приставным шагом (10-15с), потом прыгая с ноги на ногу. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ с гантелями.

Фонетическая зарядка «Мы богатыри».

Море вдруг
Всколыхалось вокруг,
Расплескалось в шумном беге
И оставило на берегу
Тридцать три богатыря;
В чешуе как жар горя...

(А. Пушкин)

Ребята, вы тоже стали крепкими, сильными, выносливыми, как богатыри. Скажем дружно: «Раз-два-три. Мы — богатыри-и-и!»

Упражнение повторить 2—3 раза. Слово «богатыри» произносится на длительном выдохе, перед ним сделать глубокий вдох носом.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью за пределами площадки 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный по площадке 1 мин. 30 сек. (150м). Ходьба. Дети делятся на 2 команды. 1-я встаёт на гимнастические скамейки, а 2-я, напротив них на расстоянии 3м с мячами в руках

2. Метание. Дети бросают мячи в парах друг другу снизу и двумя руками от груди (10-15 раз, затем меняются местами)

3. Бег со средней скоростью 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный 1 мин. 30 сек. (150м). Ходьба.

4. Лазание по гимнастической стенке, переходя с пролёта на пролёт.

4. Медленный бег 2 мин. 55 сек (300м). Ходьба.

5. Игровое упражнение «Ловишки парами»

Заключительная часть

Медленный бег 2 мин. 55 сек (300м) Ходьба. Дыхательные упражнения

АПРЕЛЬ 4-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 4

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега, выполнения упражнений в основных организационных действиях. Формировать быстроту реакции в игровых упражнениях. Обеспечить закаливание организма детей.

Пособия: прыжковая яма, гимнастическая стенка.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба с движением рук в сторону, вперёд, вверх. Медленный бег по площадке 2 мин. 55 сек. (300м.), во время которого дети пробегают по одной стороне площадки, широким шагом, затем прыгая с ноги на ногу. (10-15с), потом прыгая с ноги на ногу. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ с гантелями

Фонетическая зарядка «Мы богатыри».

... Море вдруг
Всколыхалось вокруг,
Расплескалось в шумном беге
И оставило на бреге
Тридцать три богатыря;
В чешуе как жар горя...

(А. Пушкин)

Ребята, вы тоже стали крепкими, сильными, выносливыми, как богатыри. Скажем дружно: «Раз-два-три. Мы — богатыри-и-и!»

Упражнение повторить 2—3 раза. Слово «богатыри» произносится на длительном выдохе, перед ним сделать глубокий вдох носом.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный 1 мин. 30 сек. (150м). Ходьба. Дети делятся на 2 команды. 1-я встаёт на гимнастические скамейки, а 2-я, напротив них на расстоянии 3м с мячами в руках

2. Прыжки в длину с разбега.

3. Бег со средней скоростью 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный 1 мин. 30 сек. (150м). Ходьба.

4. Лазание по гимнастической стенке, чередуясь шагом.

4. Медленный бег 2 мин. 55 сек (300м). Ходьба.

5. Игра- эстафета «Кто быстрее с мячом»

Заключительная часть

Медленный бег 2 мин. 55 сек (300м) Ходьба. Дыхательные упражнения

МАЙ 1-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 1

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: совершенствовать навыки устойчивого равновесия. Развивать ручную и локомоторную ловкость. Способствовать закаливанию организма детей.

Пособия: гимнастические скамейки, гимнастическая стенка.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба с движением рук в сторону, вперёд, вверх. Медленный бег по площадке 3,5 мин. (350м.), во время которого дети 3-4 раза бегают врассыпную, потом по команде находят своё место в колонне. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

Основная часть

ОРУ с гантелями.

Фонетическая гимнастика «Кукушки».

И. п. — ноги врозь, руки внизу.

1. — глубокий вдох носом.

2. — на длительном выдохе произнести: «Ку-ку-у-у, ку-ку-у-у!»

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью за пределами площадки 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный бег 1 мин. 30 сек. (150м) по площадке по направлению к скамейкам.

2. Дети бегут потоком по скамейкам, мягко спрыгивая. (1-2 раза), затем бегут боком (сначала правым, затем левым)

3. Бег со средней скоростью за пределами площадки 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный бег 2 мин. (200м) по площадке

4. Лазание по гимнастической стенке, чередующимся шагом.

4. Медленный бег 3,5 мин. (350м). Ходьба.

5. Игровое упражнение «Стая»

Заключительная часть

Медленный бег 3,5 мин. (350м). Ходьба. Дыхательные упражнения

МАЙ 2-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 2

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: совершенствовать навыки устойчивого равновесия. Развивать ручную и локомоторную ловкость. Способствовать закаливанию организма детей.

Пособия: прыжковая яма, гимнастическая стенка, мячи.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба с движением рук в сторону, вперёд, вверх. Медленный бег по площадке 3,5 мин. (350м.), во время которого дети сначала по одной стороне площадки прыгают с ноги на ногу, затем бегут, высоко поднимая колени, потом спиной вперёд. Ходьба. Перестроение в 4 колонны. Повороты на месте направо и налево (3-4 раза)

Основная часть

ОРУ без предметов.

Фонетическая гимнастика «Кукушки».

И. п. — ноги врозь, руки внизу.

1— глубокий вдох носом.

2— на длительном выдохе произнести: «Ку-ку-у-у, ку-ку-у-у!»

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью за пределами площадки 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный бег 1 мин. 50 сек. (150м) по площадке. Ходьба.

2. Прыжки. Дети потоком прыгают в длину с разбега. Воспитатель обращает внимание на мягкость приземления (5-6 раз)

3. Бег со средней скоростью за пределами площадки 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный бег 1,5 мин. (150м) по площадке. Перестроение в 3-4 колонны у гимнастической стенки.

4. Лазание по гимнастической стенке, чередующимся шагом. Воспитатель обращает внимания на энергичность выполнения упражнения.

4. Медленный бег 3,5 мин. (350м). Ходьба.

5. Игровое упражнение «Мяч о землю»

Заключительная часть

Медленный бег 3,5 мин. (350м). Ходьба. Дыхательные упражнения

МАЙ 3-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 3

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: совершенствовать навыки устойчивого равновесия. Развивать ручную и локомоторную ловкость. Способствовать закаливанию организма детей.

Пособия: гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, мел или шнуры.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба с движением рук в сторону, вперёд, вверх. Медленный бег по площадке 3,5 мин. (350м.), во время которого дети сначала по одной стороне площадки пробегают приставным шагом, затем высоко поднимая колени, потом вперёд спиной. Ходьба. Перестроение в 4 колонны. Повороты на месте направо и налево (3-4 раза)

Основная часть

ОРУ с гантелями.

Фонетическая зарядка «Физкульт-привет!»

И. п. — ноги врозь, руки внизу.

1. — глубокий вдох носом.

2. — на длительном выдохе произнести: «Физкульт-приве-е-е-ет!» 3, 4 — повторить.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью за пределами площадки 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный бег 1,5 мин. (150м) по площадке. Ходьба.

2. Равновесие. Дети бегут потоком по скамейкам, мягко спрыгивая. (1-2 раза),

3. Бег со средней скоростью за пределами площадки 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный бег 1,5 мин. (150м) по площадке. Перестроение в 3-4 колонны у гимнастической стенки.

4. Лазание по гимнастической стенке, чередующимся шагом. Воспитатель обращает внимания на энергичность выполнения упражнения.

4. Медленный бег 3,5 мин. (350м). Ходьба.

5. Кубанская народная подвижная игра «Берегись»

Заключительная часть

Медленный бег 3,5 мин. (350м). Ходьба. Дыхательные упражнения

МАЙ 4-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЕ № 4

ЗАДАЧИ НА МЕСЯЦ: совершенствовать навыки устойчивого равновесия. Развивать ручную и локомоторную ловкость. Способствовать закаливанию организма детей.

Пособия: гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, мел или шнуры.

Вводная часть

Ходьба с носка с чёткими поворотами на углах Медленный бег по площадке 3,5 мин. (350м.), во время которого дети сначала по одной стороне площадки пробегают, высоко поднимая колени, затем приставным шагом, потом прыгая с ноги на ногу. Ходьба. Перестроение на ходу в 2 колонны и в конце площадки вновь в колонну по одному, затем таким же способом в три и четыре колонны. Дети остаются в 4 колоннах.

Основная часть

ОРУ с гантелями.

Фонетическая зарядка «Физкульт-привет!»

И. п. — ноги врозь, руки внизу.

1— глубокий вдох носом.

2— на длительном выдохе произнести: «Физкульт-приве-е-е-ет!»

3, 4 — повторить.

Основные движения:

1. Бег со средней скоростью за пределами площадки 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный бег 1,5 мин. (150м) по площадке. Ходьба. По ходу дети берут мячи и перестраиваются в 4 колонны. Воспитатель перед колоннами расставляет по 4 кегли на расстоянии 1-1,5 друг от друга.

2. Дети в колоннах отбивают мячи змейкой между кеглями.

3. Бег со средней скоростью за пределами площадки 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный 1 мин. 55 сек. (300м) и медленный бег 1,5 мин. (150м) по площадке.

4. Равновесие. Дети бегут потоком по скамейкам, перешагивая через 2-3 кубика и мягко спрыгивая. (2-3 раза),

4. Медленный бег за пределами площадки 3,5 мин. (350м). Ходьба.

5. Игровое упражнение «Охотники и утки»

Заключительная часть

Медленный бег 3,5 мин. (350м). Ходьба. Дыхательные упражнения

КУБАНСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

1.«Кауны»

Цель: развивать быстроту, ловкость.

Ход игры.

На одном конце площадки проводится черта - это «бахча». За чертой на расстоянии 2-3 шагов от нее «шалаш сторожа». На противоположной стороне площадки обозначается «дом детей». Выбирается сторож. Когда «сторож» засыпает, дети направляются к бахче со словами:

«Крадем, крадем кауны, деда не боимся

Дед нас палкой - мы его каталкой».

Сторож просыпается, дети бегут «домой»,

а он их догоняет. Пойманного сторож отводит в сторону шалаша.

2.«Горящий пень»

Цель: развивать ловкость, умение менять направление, убегая от водящего.

Ход игры.

На определенном месте стоит ребенок, изображая собою «пень». Сзади него становятся дети парами, взявшись за руки. «Горящий пень» громко произносит: «Горю - горю пень».

При последних словах, пара разрывает руки и бежит с двух сторон пня к определенному месту, где она снова соединяется.

«Пень» тоже срывается с места и старается поймать кого-либо из бегущих.

3. «Тополек»

Цель: действовать в соответствии с правилами.

Ход игры.

В игре участвуют: ведущий - «тополь», 3 игрока - «ветры», остальные - «пушинки». В центре площадки в кругу диаметром 2 м. стоит ведущий - «тополь», «пушинки», за кругом. Ведущий (тополь):

«На Кубань пришла весна, распушила тополя. Тополиный пух кружится, но на землю не ложится. Дуйте ветры с кручи сильные, могучие!»

После этих слов налетают «ветры» и ловят «пушинки», те устремляются в круг к «тополю». Пойманные «пушинки» становятся «ветрами». Выигрывают те, кто остался возле тополя

4.«Рыбаки и рыбки»

Цель: развивать ловкость, быстроту.

Ход игры.

Дети становятся в круг и считалкой выбирают двух водящих - «рыбаков», которые встают в круг, взявшись за руки. Остальные дети - «рыбки», они ведут хоровод и поют:

«В воде рыбки живут, нет клюва, а клюют.

Есть крылья - не летают, ног нет, а гуляют.

Гнезда не заводят, а детей выводят».

Закончив песню, «рыбки» разбегаются в разные стороны. «Рыбаки» ловят «рыб», пойманные «рыбы» составляют с «рыбаками» «невод» и ловят оставшихся «рыб»

5.«Кубанка».

Цель: развивать быстроту реакции.

Ход игры.

1 вариант: участники стоят по кругу в головных уборах - кубанках. По сигналу: «Раз, два, три - бросай!» все подбрасывают кубанки вверх - «чья выше подлетит». Побеждает тот, чья кубанка упадет позже всех. Не учитывается тот, кто бросил позже других.

2 вариант: все сидят по кругу, кубанки надеты через одного. Под музыку дети быстро снимают с себя кубанку и надевают соседу (по часовой стрелке). Музыка останавливается - игра прекращается. Выигрывает тот, у кого на голове нет кубанки.

6.«Малечена - Калечена»

Цель: развивать равновесие, мелкую моторику рук.

Ход игры.

Выбирается ведущий. Все игроки берут в руки небольшую палочку длиной 20-30 см и встают как можно дальше друг от друга, произнося слова:

«Малена - Калена, сколько часов осталось
До вечера, до зимнего?»

После слов «до зимнего» дети ставят палочку на ладонь. Как только дети поставят палочки, ведущий считает: «Раз, два, три ... десять!».

Выигрывает тот, кто дольше продержит палочку.

7.«Стадо»

Цель: развивать быстроту, ловкость.

Ход игры.

Играющие выбирают пастуха и волка, все остальные - овцы. Дом волка в лесу, а у овец - два дома на противоположных концах площадки.

Овцы громко зовут пастуха:

«Пастушок, пастушок, заиграй в рожок!

Трава мягкая, роса сладкая,

Гони стадо в поле, погулять на воле!»

Пастух выгоняет овец, они ходят, бегают, щиплют травку. По сигналу:

«Волк!» все овцы бегут в дом

на противоположную сторону площадки.

Кого волк поймал, тот выходит из игры.

8.«Завивайся плетень»

Цель: развивать быстроту, ловкость.

Ход игры.

Играющие делятся на 2 равные по силам команды: «зайцы» и «плетень». «Плетень», взявшись за руки находится в коридоре шириной 10-15 м. Зайцы находятся на одном из концов площадки.

Дети - «плетень» читают:

«Заяц, заяц не войдет в наш зеленый огород!

Плетень, заплетайся, зайцы лезут, спасайся!»

При последнем слове зайцы стараются перебежать на другую сторону площадки, разрывая «плетень» или подлезая под руками играющих.

Пойманные «зайцы» выходят из

9.«Перебежки»

Цель: развивать ловкость, быстроту, честность.

Ход игры.

На противоположных сторонах площадки отмечают линиями два дома, расстояние между ними 10-20м. Участники игры делятся на две равные группы и занимают дома. В середине площадки стоит водящий. Игрокам нужно из одного дома перейти (перебежать) в другой. Водящий их не пропускает, он старается их осалить.

Осаленный выходит из игры.

Побеждает та группа, в которой оказывается большее число игроков в конце игры

10.«Берегись!»

Цель: развивать смелость, внимание, находчивость.

Ход игры.

С одной стороны площадки протягивают шнур, за ним становится «пятнашка». Все участники игры находятся на противоположной стороне площадки, там располагается их дом. Пятнашка громко говорит слова: «Берегись раз, берегись два, берегись три!» Играющие в это время идут через поле и подходят близко к «пятнашке». С последним словом водящий перепрыгивает через шнур и старается догнать и запятнать кого-либо из детей. Вместе с запятнанным он быстро убегает за шнур. Игра повторяется, но пятнашек становится двое.

11.«Ловишка в кругу»

Цель: развивать стремление к реализации цели.

Ход игры.

На площадке чертят большой круг - от 3 м и более, в зависимости от количества играющих.

В середине круга кладут палку, ее длина должна быть значительно меньше диаметра круга. Участники игры стоят в кругу, один из них - «Ловишка». Он бежит за детьми в кругу и старается кого-то поймать. Пойманный игрок становится ловишкой.

Правила игры:

Никто не встает на палку ногами: «Ловишка» ее оббегает, игроки могут перепрыгивать. Не выбегать за пределы круга

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

КОМПЛЕКСЫ ОРУ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА (5-6 ЛЕТ)
КОМПЛЕКС № 1 (с гимнастической палкой)

Упражнение № 1

И. п.- стоя, ноги расставлены, палка хватом с боков у груди.

Руки с палкой вытянуть вперёд, поднять вверх.

Руки с палкой вытянуть вперёд, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

Упражнение № 2

И. п.- стоя, ноги на ширине плеч, палка хватом с боков внизу.

Руки с палкой вытянуть перед собой, наклониться вперёд, коснуться палкой пола.

Выпрямиться, руки с палкой вытянуть вперёд, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз

Упражнение № 3

И. п.- стоя, ноги вместе, руки с палкой вытянуть вперёд

Присесть, положить палку на пол перед собой, встать.

Присесть, взять палку. Вернуться в и. п.

Повторить 6 раз

Упражнение № 4

И. п.- стоя, палка хватом с боков у груди.

Наклониться вперёд, вниз, потянуться, палкой коснувшись стоп, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

Упражнение № 5

И. п.- стоя, палка хватом с боков вверх, ноги прямые.

Колено согнуть, подтянуть палкой к груди, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

Упражнение № 6

Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями в течении 20 сек.

№ 1 (с гантелями)

Упражнение № 1

И. п.- стоя, ноги на ширине ступни, гантели в руках внизу.

Развести руки в стороны, поднять вверх, постучать друг о друга.

Развести руки в стороны, вернуться в и. п.

Упражнение № 2

И. п.- основная стойка, руки с гантелями разведены в стороны.

Поднять правое колено, стукнуть гантелями под коленом, вернуться в и. п.

Повторить 4-5 раз каждой ногой.

Упражнение № 3

И. п.- стоя, ноги на ширине ступни, руки с гантелями разведены в стороны.

Присесть, руки вынести вперёд, вернуться в и. п.

Повторить 5-6 раз.

Упражнение № 4

И. п.- стоя, руки с гантелями вытянуты вперёд.

Выполнить поворот вправо, вернуться в и. п. Тоже влево.

Повторить 4 раза.

Упражнение № 5

И. п.- стоя, руки с гантелями внизу.

Наклон вперёд, руки вытянуть вперёд, задержаться на 3 секунды, вернуться в и. п.

Повторить 4-5 раз.

Упражнение № 6

И. п.- стоя, ноги слегка расставлены, гантели прижаты к груди.

Прыгать с вращением вокруг своего тела (вправо, влево), удерживая кегли.

Повторить три раза в каждую сторону.

Упражнение 7

Ходьба в колонне по одному, обе гантели подняты в руках над головой в течении 30 сек.

КОМПЛЕКС № 3 (без предметов)

Упражнение 1

И. п. - основная стойка

Вытянуть руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед, поднять вверх, вернуться в и. п.

Повторить 5 раз.

Упражнение 2

И. п. - основная стойка, руки в замок за спиной.

Наклониться, поднимая сцепленные за спиной руки, вернуться в и. п.

Повторить 5 раз.

Упражнение 3

И. п. - основная стойка, руки на пояс.

Выполнить выпад правой ногой вперед, вернуться в и. п.

Повторить 5 раз каждой ногой.

Упражнение 4 (

И. п.- основная стойка. Поднимать руки вверх и опускать вниз.

Повторить 6 раз.

Упражнение 5

И. п. – стоя, руки на поясе.

Поочередно поднимать и опускать правую и левую ногу.

Повторить 5 раз каждой ногой.

Упражнение 6

Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 30 секунд.

КОМПЛЕКСЫ ОРУ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ВОЗРАСТА (6-7 ЛЕТ) КОМПЛЕКС № 1 (без предметов)

Упражнение № 1

И. п.- основная стойка

Поднять руки вверх, дугами наружу, подняться на носки, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз

Упражнение № 2

И. п.- основная стойка, руки на поясе.

Приседая, развести колени в стороны, руки вытянуть вперёд.

Выпрямиться, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

Упражнение № 3

И. п.- основная стойка, руки на поясе.

Поднять правое колено, выполнить хлопок под коленом, вернуться в и. п.

Повторить по 6 раз каждой ногой.

Упражнение № 4

И. п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Развести руки в стороны, наклониться вперёд- вниз, коснуться пальцами носков ног. Выпрямиться. Развести руки в стороны, вернуться в и. п.

Повторить 5-6 раз.

Упражнение № 5

И. п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Повернуть туловище вправо, правую руку отвести вправо, ладонью вверх, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

Упражнение № 6

И. п.- основная стойка, руки на поясе.

На счёт 1-8 прыгать на двух ногах на месте

Повторить 3-4 раза с небольшими паузами.

Упражнение № 7

Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 30 секунд

Комплекс №2 на месяц (с гимнастической палкой)

Упражнение 1

И. п.- основная стойка, руки с палкой опущены вниз, хват на ширине плеч.

Поднять палку вверх, опустить палку назад на лопатки, сгибая руки.

Поднять палку вверх, вернуться в и. п.

Повторить 6-8 раз.

Упражнение 2

И. п.- стоя, ноги на ширине ступни, руки с палкой опущены вниз.

Поднять палку вверх, присесть, вынося палку вперед.

Встать, поднять палку вверх, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 3

И. п.- стоя, палка перед грудью в согнутых руках.

Поднять палку вверх, наклониться вперед вниз, коснуться носков ног.

Поднять палку вверх, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 4

И. п.- стоя, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью.

Поворот вправо, вынеся палку вперед, вернуться в и. п. Тоже влево.

Повторить 6 раз.

Упражнение 5

И. п.- основная стойка, руки с палкой опущены вниз, хват на ширине плеч.

На счет 1-8 прыжком поставить ноги врозь, поднять палку вверх прыжком вернуться в исходное положение.

Повторить 2-3 раза.

Упражнение 7

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 30 секунд.

КОМПЛЕКС № 3 (с гантелями)

Упражнение № 1

И. п. – основная стойка, руки с гантелями опущены вниз.

Развести руки с в стороны, поднять вверх, скрестить.

Развести руки с в стороны, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

Упражнение № 2

И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки с гантелями опущены вниз.

Поднять гантели вверх, присесть, вынести вперед.

Встать, поднять гантели вверх, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз

Упражнение № 3

И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки с гантелями опущены вниз.

Вынести гантели вперед, наклониться, коснуться пола. Встать, поднять руки вверх, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

Упражнение № 4

И. п. – стоя, ноги врозь, гантели в согнутых руках у плеч.

Поднять гантели вверх, присесть, вынести вперед.

Встать, поднять гантели вверх, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

Упражнение № 5

И. п. – стоя, гантели в согнутых руках у плеч.

Повернуть туловище вправо, гантели отвести вправо, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

Упражнение № 6

И. п. – основная стойка, руки опущены вниз.

На счёт 1-8 прыжком поставить ноги врозь, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п.

Повторить 2-3 раза.

Упражнение № 7

Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями с гантелями в руках в течении 30 сек.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Целевой раздел	
Пояснительная записка	
1.1. Цели и задачи программы	4
1.2. Принципы и методы к формированию программы	4-5
1.3. Характеристика возрастных особенностей детей 5-7 лет	5-7
1.4. Планируемые результаты освоения программы	7-8
2. Содержательный раздел	
2.1 Описание образовательной деятельности по физическому развитию:	9-11
✓ 2.2 Примерные планы НОД по физическому развитию в старшей группе (Приложение №1)	15-37
✓ Примерные планы НОД по физическому развитию в подготовительной группе (Приложение №1)	38-67
✓ Примерные планы НОД по физическому развитию в группе с общим недоразвитием речи детей 5-6 лет (Приложение №1)	68-97
✓ Примерные планы НОД по физическому развитию в группе с общим недоразвитием речи детей 6-7 лет (Приложение №1)	98-124
2.3 Проведение оценки развития физических качеств	11
2.4 Взаимодействие с семьёй	11-12
3. Организационный раздел	
3.1 Психолого педагогические условия, организация развивающей среды, кадровые условия, режим проведения НОД	12-13
3.2 Перечень литературных источников	13-14
4. ПРИЛОЖЕНИЯ	
Приложение № 2: Кубанские народные подвижные игры	126-128
Приложение № 3 Комплексы ОРУ	129-133
Содержание	134