

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №91 компенсирующего вида».

ПРИНЯТО:

Решением педагогического совета
Протокол № 2
от 01.10.2018г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 01-11/ 244
от 01.10.2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Инструктора по физической культуре
Ипатова Галина Алексеевна
Возрастная группа: старшие группы

г. Ухта, пгт Шудаяг

2018.

Содержание рабочей программы

I раздел		
1.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи Программы	3
1.3.	Принципы и подходы к формированию программы	4
1.4.	Целевые ориентиры и планируемые результаты освоения программы	6
II. Содержательный раздел		
2.1.	Содержание психолого-педагогической работы по возрастам. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	8
2.2.	Формы организации работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие».	
2.3.	Методы физического развития	8
2.4.	Комплексно-тематическое планирование	9
2.5.	Взаимодействие с семьями воспитанников	28
III. Организационный раздел		
3.1.	Режим дня	29
3.2.	Циклограмма педагогической деятельности	30
3.3.	Режим двигательной активности	30
3.4.	Модель двигательной активности	
3.5.	Развивающая предметно-пространственная среда	31
3.5.1.	Предметно-пространственная среда	32
3.5.2.	Методическое обеспечение	32
3.5.3.	Материально-техническое обеспечение	

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

1.1. Пояснительная записка

В результате целенаправленного педагогического воздействия в дошкольном детстве формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений;

- достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий;
- многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений;
- частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка;
- преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации;
- гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий;
- сезонность применения физических упражнений;
- ежедневное проведение организованной образовательной деятельности по физической культуре;
- взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурная организованная образовательная деятельность, физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями);

- активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- работа с семьей.

Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер организованной образовательной деятельности зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневную организованную образовательную деятельность ребенка физической культурой.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

Физкультурная организованная образовательная деятельность эффективна только в том случае, если она не ущемляет индивидуальность ребенка, направлена на реализацию склонностей, потребностей и учитывает индивидуальные различия. В соответствии с этим физкультурная организованная образовательная деятельность строится на двух основаниях: планировании, направленном на усвоение детьми определенного содержания программы, и своеобразной педагогической импровизации, посредством которой варьируется содержание, формы и методы, в каждой конкретной ситуации взаимодействия с ребенком.

Вся организованная образовательная деятельность ориентирована на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

1.2. Цель рабочей программы

Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, успешной социально-личностной адаптации ребёнка **в школе** и самореализации его в обществе, предусматривающая полную интеграцию действий всех специалистов дошкольного образовательного учреждения и родителей дошкольника, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, основ здорового образа жизни.

Задачи Программы:

Образовательные задачи: СМ ПРОГРАММУ ВЕРАКСА

1. Забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка.
2. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

Задачи:

1. Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организм;

- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности и закаливание.

2. Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции);

- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

3. Воспитательные:

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Основные направления физического развития:

1. Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:

- связанной с выполнением упражнений;
- направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость;
- способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;
- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

2. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» составлена в соответствии с АООП и пособием учебно-методического комплекта к основной образовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е Вераксы и др. Пензулаевой Л.И. «Физическая культура в детском саду» (старшая, подготовительная к школе группы). М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016г.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Успешность деятельности обучения детей по физическому развитию требует соблюдение следующих принципов:

1. Дидактические:

- систематичность и последовательность. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания обеспечивают принцип систематичности. В средней, старшей и подготовительной группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий.

Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематической организованной образовательной деятельности снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности;

- развивающее обучение;

Принцип развивающего обучения требует ориентации учебного процесса на потенциальные возможности ребенка.

В основе принципа лежит закономерность, согласно которой обучение - движущая сила целостного развития личности ребенка, становления у него новых качеств ума, памяти и других сторон психики, а также формирования способностей, интересов, склонностей. По Л.С.Выготскому, ребенок имеет две зоны развития. Первая - *зона актуального развития* - уже достигнутый в данном возрасте уровень. Он показывает, что ребенок выполняет или может выполнить самостоятельно. Актуальный уровень развития определяет содержание сегодняшней жизни ребенка и готовит его к вхождению в завтрашнюю жизнь. Вокруг зоны актуального развития образуется широкий круг - *зона ближайшего развития*, завтрашний уровень развития ребенка. Зона ближайшего развития - определяющая в обучении и

развитии: то, что ребенок в этой зоне сделает в сотрудничестве с педагогом, завтра он сумеет сделать самостоятельно, следовательно, перейдет на уровень актуального развития.

- **доступность.** *Принцип доступности* имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения.

- Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом. Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Недоступное ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым.

По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала в организованной образовательной деятельности.

- **воспитывающее обучение.**

В этом принципе проявляется одна из закономерностей процесса обучения, а именно: обучающая деятельность педагога преимущественно всегда носит воспитывающий характер. На протяжении всего дошкольного возраста обучение остается воспитывающим, а воспитание - обучающим. Правильно организованный процесс обучения оказывает влияние на формирование личности в целом. Это осуществляется через содержание обучения, формы его организации, методов и средств. Специально подобранное содержание обучения имеет своей целью ознакомление детей с окружающей действительностью, на основе чего у ребенка складывается динамически развивающийся «образ мира», происходит усвоение норм отношений, становление ценностных ориентации. В ходе обучения вырабатывается произвольность поведения, психических процессов; дети овладевают навыками общения.

- **учет индивидуальных и возрастных особенностей.** *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения организованной образовательной деятельности по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений;

- **сознательность и активность ребенка.** *Принцип осознанности и активности* направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Он был разработан П.Ф.Лесгафтом, который противопоставлял осознанность механическому заучиванию движений. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно

выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организовывает знакомые игры и придумывает свои. П.Ф.Лесгафт писал, что необходимо научить ребенка выполнять всякую работу по слову, приучать к большей самостоятельности в действиях и волевым проявлениям.

- **наглядность.** *Принцип наглядности* — предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность.

Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия.

Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, видеофильмов, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии.

Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности.

При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

2. Специальные:

Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

3. Гигиенические:

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса. Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

1.4. Целевые ориентиры и планируемые результаты освоения программы.

Результаты освоения программы представлены в виде целевых ориентиров. В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры дошкольного образования определяются независимо от характера программы, форм ее реализации, особенностей развития детей. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке в виде педагогической и/или психологической диагностики и не могут сравниваться с реальными достижениями детей. Целевые ориентиры, представленные во ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации. Целевые ориентиры данной программы базируются на ФГОС ДО и задачах данной программы. Целевые ориентиры даются для детей старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

К **целевым ориентирам** дошкольного образования (на этапе завершения дошкольного образования) в соответствии с данной программой относятся следующие социально-нормативные характеристики возможных достижений ребенка:

1. Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

2. Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать

интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты.

3. Обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам.

4. Ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения.

5. У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

6. Ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

7. Ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт и т.п.; ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Физическое развитие

Ребенок:

1. с развитой крупной и мелкой моторикой;
2. выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых;
3. выполняет согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;
4. выполняет разные виды бега;
5. сохраняет заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы;
6. осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
7. знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;
8. имеет представление об элементарных нормах и правилах здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании и др.).

1.4. Планируемые результаты освоения программы к концу **шестого года жизни (**старшая группа**)**

1. Ребенок обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам.
2. Проявляет желание участвовать в подвижных играх с элементами соревнования; самостоятельно организует подвижные игры, придумывая разные варианты.
3. Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку.
4. Умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места на расстояние не менее 80 см, с разбега не менее 100 см.
5. Умеет метать мяч и предметы на расстояние удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 м; отбивать мяч на месте не менее 10 раз.
6. Имеет представление об элементах спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол, хоккей.
7. Самостоятельно одевается и раздевается, правильно умывается и моет руки, пользуется предметами личной гигиены (мыло, расческа, полотенце, носовой платок).

8. Умеет привлечь внимание взрослого в случае травмы или недомогания; может элементарно охарактеризовать свое самочувствие.

II. Содержательный раздел

Содержание психолого-педагогической работы по возрастам.

2.1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- ***Старшая группа. (от 5 до 6 лет)***

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

1. Физическая культура.

- ***Старшая группа. (от 5 до 6 лет)***

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение 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.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

В программе учитываются и климатические (совершенствование физического развития детей, повышение сопротивляемости организма ребенка неблагоприятным климатическим условиям Севера) особенности образовательного процесса.

В активированные дни не проводятся прогулки. В дни, когда дети не бывают на свежем воздухе, широко используется спортивный зал (в это время в группах проводится сквозное проветривание) с целью максимального использования физкультурного оборудования учреждения.

В образовательный процесс дошкольного учреждения по физическому воспитанию включаются национальные материалы (коми подвижные игры).

2.2. Формы организации работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие».

Содержание	Возраст	ООД	Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность
<p>1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.</p> <p>2.Общеразвивающие упражнения</p> <p>3.Подвижные игры</p>	5-6 лет	<p>ООД по физическому воспитанию: - сюжетно - игровые, - тематические, - классические, - тренирующее, - по развитию элементов двигательной креативности (творчества), -интегрированные.</p> <p>В занятиях по физическому воспитанию: - сюжетный комплекс, - подражательный комплекс, - комплекс с предметами, - физ.минутки, - динамические паузы. Подвижная игра большой, малой подвижности и с</p>	<p>Утренний отрезок времени</p> <ul style="list-style-type: none"> - Индивидуальная работа воспитателя, - игровые упражнения, - утренняя гимнастика: классическая, игровая, музыкально - ритмическая, а - подражательные движения. <p>Прогулка</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подвижная игра большой и малой подвижности, - игровые упражнения, - проблемная ситуация, - индивидуальная работа, - ООД по физическому воспитанию на улице, - подражательные движения, - поход <p>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</p> <ul style="list-style-type: none"> - Гимнастика после дневного сна, - физкультурные упражнения, - коррекционные упражнения, - индивидуальная работа, - подражательные движения. - физкультурный досуг, 	<ul style="list-style-type: none"> - Игровые упражнения, - подражательные движения, - дидактическое, сюжетно-ролевые игры.

2.4. Комплексно-тематическое планирование

сентябрь старшая группа

	1 неделя «Детский сад», «Игрушки»		4 неделя «Ягоды»		2неделя «Овощи.огород»		3 неделя «Фрукты,сад»	
	1занятие	2 занятие	1 занятие.	2 занятие	1 занятие	2 занятие.	1занятие.	2 занятие.
Вводная часть								
ходьба	а) на носках, пятках в колонне по 2-е; б) упражнение «Цапля»; в) упражнение «Лягушки». Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед; г) приседания	а) на носках, пятках в колонне по 2-е; б) упражнение «Цапля»; в) упражнение «Лягушки». Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед; г) приседания	а) парами; б) ходьба широким шагом; в) ходьба с высоким подниманием колен	а) парами; б) ходьба широким шагом; в) ходьба с высоким подниманием колен;	а) ходьба с высоким подниманием колен; б) подскоки; в) на носках; г) сгруппироваться	а) ходьба с высоким подниманием колен; б) подскоки; в) на носках; г) сгруппироват ься	а) на носках; б) парами; в) «пружинка»	а) на носках; б) парами; в) «пружинка»
бег	а) обычный бег по кругу продолжительность до 1 мин.; б) подскоки с хлопками над головой	а) на носках; б) обычный бег по кругу продолжительность до 1 мин;	а) обычный бег; б) приставным шагом;	а) обычный бег; б) приставным шагом;	а) обычный бег; б) на носках;	а) обычный бег; б) на носках;	а) прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед; б) обычный бег;	а) прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед; б) обычный бег;
построение	2 колонны	2 колонны	2 колонны	2 колонны	2 колонны	2 колонны	2 колонны	2 колонны
ОРУ					со средним мячом	со средним мячом	с маленькими мячами	с маленькими мячами

Основные движения

<p>Прыжки</p>	<p><i>«Мы весёлые ребята любим прыгать и скакать»</i> Прыжки в длину с места.</p>	<p><i>«Каждый день мы тренируем мускулатуру вместе с инструктором физкультуры»</i> Прыжки в длину с места.</p>					<p>Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребёнка. Выполняется с небольшого разбега. (О) <i>«Соберем яблоки и груши»</i></p>	
<p>Метание</p>			<p>Метание мешочков в горизонтальную цель.</p>	<p>Перебрасывание мячей друг другу в шеренге на расстоянии 2,5м.</p>	<p><i>«На огороде мы овощи собирали, картошку в корзину бросали»</i> Метание мешочков правой и левой рукой в даль</p>	<p>Метание мешочков в даль</p>	<p>Броски малого мяча (диаметр 6 – 8 см) вверх двумя руками. (О)</p>	<p><i>«В нашем саду мы вырастили большие яблочки»</i> Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ – от груди) (О)</p>
<p>Лазанье</p>	<p>Упражнение на гибкость</p>	<p>Упражнение на гибкость</p>	<p>Ползание на четвереньках по прямой</p>	<p>Ползание на четвереньках между предметами</p>			<p>Ползание на четвереньках между предметами (2 – 3 раза) (З)</p>	<p><i>«Мы яблоки срывали с яблоньки и под нижними веточками пролезали»</i> Ползание в</p>

								обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке 5 – 6 раз. (О)
Равноси е			Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	Ходьба с перешагиванием через кубики	Упражнение на равновесие «Цапля»	Упражнение на равновесие «Цапля»	Ходьба между конусами «яблоньками» змейкой боком, приставным шагом, руки на пояс (2 – 3 раза) (О)	Ходьба по гимнастической скамейке (бревну) боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи «яблоки» (расстояние между мячами 2 – шага). Повторить 2 – 3 раза. (О)
Подвижны е игры	«Мы весёлые ребята»	«Мы весёлые ребята»	БАБА СЕЯЛА ГОРОХ	«Огород»	«САДОВНИК»	«Садовник» №4(109)	Умедведя во бору»	«Умедведя во бору»
Заключительная часть								
	«Кто позвал?»	«Кто позвал?»	Огород у нас в порядке	Огород у нас в порядке	Овощи и фрукты	Овощи и фрукты	Дых.упр. «Пчела»	«Пчела»

Старшая группа
Сентябрь
№ 1, 2

1 занятие. Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия; упражнять детей в ходьбе в колонне по одному.

Детский сад! Детский сад!

Очень много здесь ребят! (*маршируют в колонне по одному*)

Детям книжки здесь читают,

Кормят, лечат, обучают. (*ходьба на носочках, руки вверх, ходьба на пятках, руки на пояс*)

Воспитателям не лень

Нас учить хоть целый день. (*ходьба в колонне по одному*)

О нас заботятся всегда

Повар, прачка, медсестра. (*ходьба в колонне по 2-е*)

Няням мы «спасибо» скажем,

Труд их нужный очень важен. (*ходьба в колонне по одному*)

Не хотим идти домой, (*бег обычный продолжительность до 1 мин*)

Детский сад – наш дом родной! (*темп бега умеренный; переход на ходьбу*)

2 занятие. Общеразвивающие упражнения.

1. **«Детский сад, детский сад! Очень много здесь ребят!»** И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 – И.п.; 3 – то же левой ногой; 4 – вернуться в исходное положение. Повтор 5 раз.

2. **«Здесь нас любят, уважают, никогда не обижают».** И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – поворот туловища вправо, правую руку вправо; 2 – вернуться в исходное положение; 3 – 4 – то же влево. Повтор 5 раз

3. **«Каждый день мы тренируем мускулатуру вместе с инструктором физкультуры».** И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – выпад правой ногой вперед; 2 - 3 – пружинистые покачивания; 4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой. Повтор по 3 раза с правой и левой ногой.

4. **«Стирает прачка нам белье, очень чистое оно».** И.п. – основная стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение. То же к правой ноге. Повтор по 3 раза к каждой ноге.

5. **«Повар варит нам обед: суп, котлеты, винегрет».** И.п. – о.с., руки на поясе. 1,3 – поставить вперед прямую правую (левую) ногу на носок; 2 – поднять ногу вверх; 4 – и.п.

6. **«Врач нам делает уколы, все мы веселы, здоровы».** И.п. – основная стойка руки вдоль туловища. Прыжки на 2-х ногах врозь – левая вперед, правая назад; прыжком сменить положение ног. Выполнять под счёт воспитателя 1 – 8 – затем пауза и снова прыжки. (3 – 4 раза)

Основные виды движений.

Подвижная игра «Мы весёлые ребята»

Игра малой подвижности «Кто позвал?»

Физкультура на улице:

Задачи: Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Игровое упражнение «Быстро в колонну». Построение в три колонны (перед каждой колонной цветной ориентир – кубик). По сигналу инструктора дети разбегаются по спортивной площадке, на следующий сигнал каждый должен найти своё место.

2 часть

Игровые упражнения

«Не промахнись». Метание мешочков в даль.

«Добеги до ориентира». Бег на 30 м.

3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?»

Старшая группа
Сентябрь
№ 7-8

Ходьба обычная.

Ходьба парами

Ходьба широким шагом

*Ходьба с высоким подниманием
колена.*

*Бег обычный. Бег приставным
шагом. Обычный бег.*

2. Основная часть. Общеразвивающие упражнения.

1. «

И.п. – о.с. Выполнение: на счет 1 – 2 – развести руки в стороны – вверх, поднимаясь на носки, на счет 3 – 4 – и.п. Повторить 6 раз.

2. «

И.п. – стоя на коленях, руки впереди.

Выполнение: на счет 1 – одна рука вверх, другая вниз, на счёт 2 – положение рук сменить. Повторить 6 раз.

3. «. И.п. – сед, руки в упоре сзади. Выполнение: на счёт 1 – 4 – поочередно сгибать ноги в коленях, на счет 5 – 6 – и.п. Повторить 6 раз.

4. «. И.п. - сед, руки в упоре сзади. 1 – наклон к правой ноге; 2 – в И.п.; 3 – наклон к левой ноге; 4 – в И.п. Повторить по 3 раза к каждой ноге.

5 - «.

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-8 наклоны вправо – влево. Повторить 6 раз.

6.. И.п. – руки вверх. Выполнение: на счет 1 – 4 – прыжки: руки – ноги в стороны, на счёт 5 – 8 – ходьба на месте.

Основные виды движений.

Подвижная игра «У медведя во бору»

ДЫ ХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ»Пчела»№2(14)

Физкультура на улице:

Задачи: Повторить ходьбу и бег между предметами, в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге.

1 часть. Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение задания. Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора переход на ходьбу между предметами, затем бег. Ходьба и бег в чередовании. Подается сигнал в ходьбе в рассыпную, затем к бегу в рассыпную.

2 часть. Игровые упражнения.

«Передай мяч». Игроки распределяются на 3 – 4 команды и строятся в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20 – 25 см). По сигналу воспитателя начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) игроками стоящими сзади. Как только игрок стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передает мяч назад.. игровое задание повторяется 2 раза.

Бег на дистанцию 80 м.

3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»

Старшая группа
Сентябрь
№ 3-4

Здравствуйте, дорогие ребята. Сегодня я хочу пригласить вас в огород на сбор урожая. Приготовились. В путь!

1, 2, 3, 4, 5

Осень к нам пришла опять.

Кружит вихрь золотой

Листья в огороде.

1, 2, 3, 4, 5

Начинаем собирать.

Выполняются разные виды ходьбы и бега в колонне под музыкальное сопровождение (фонограмма Ю. Кудинова «День с зарядки начинай»).

«Идём к месту сбора урожая» – *маршевый шаг.*

«Ноги выше поднимаем» – *ходьба с высоким подниманием колен.*

«Скачем между грядок» – *подскоки.*

«Идём по узенькой тропинке» – *ходьба на носках.*

«Сели, грядки посмотрели» - *сгруппироваться*

«Снова друг за дружкой мы идём, огород весь обойдём» – *бег на носках.*

«И опять шагаем» – *маршевый шаг.*

– Теперь чуть-чуть мы отдохнём (*обычным шагом, берем мячи в правую руку, построение в 2 колонны*) и работать здесь начнём.

2 часть общеразвивающие упражнения со средним мячом

1. «Собираем репчатый лук». И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в и.п.

Прежде чем его мы съели,

Все наплакаться успели.

2. «Синьор – помидор». И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках, руки вытянуты вперед.

1 – поворот в право; 2 – вернуться в И.п.; 3 – поворот в лево; 4 – вернуться в и.п.

Круглый, красный, кислый, сладкий,

Можно съесть его нам с грядки.

3. «Красавица – редиска». И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед – вниз, переложить мяч в левую руку; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в и.п.

А красавица – редиска

Подросла и округлилась.

4. «Репка». И.п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, переложить мяч в левую руку; 2 – выпрямиться, вернуться в исходное положение.

Круглый бок, жёлтый бок,

Сидит на грядке колобок.

5. «Капуста». И.п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1 – 4 – наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5 - 8 – вернуться в исходное положение. То же влево.

А капуста хороша

Разделась, как всегда в сто одежек и все без застёжек.

6. «Весёлые горошинки». И.п. – основная стойка руки на пояс, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с небольшой паузой.

Голова на ножке,

В голове горошки.

Основные виды движений.

Подвижная игра «Баба сеяла горох»\Огород»

Игра малой подвижности «Огород у нас в порядке»

Физкультура на улице:

Задачи: Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на пояс., переход на бег продолжительностью до 1 минуты; переход на обычную ходьбу.

2 часть. Игровые упражнения.

«Не попадись» На земле чертится круг. В центре круга 2 – 3 водящих. По сигналу дети начинают прыжки на 2-х ногах в круг и из круга по мере приближения водящего.

Подвижная игра «Быстро возьми». Дети образуют круг и по сигналу выполняют ходьбу или бег вокруг предметов, которых должно быть на один или два меньше, чем детей. На сигнал: «Быстро возьми!» - каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2 – 3 раза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному между предметами, положенными в одну линию.

Старшая группа

Сентябрь

№ 5-6

1 и 2 занятие. Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия; упражнять детей в ходьбе в колонне по одному.

Мы яблоки, груши,

Всё сами растили, *ходьба в колонне по одному*

Затем мы срывали, *руки за голову, вверх идём на носочках;*

В хранилище относили *обычная ходьба*

Про сливы, виноград мы тоже не забыли

Всё вместе собрали, *ходьба парами*

Компоты сварили. *Обычная ходьба. «пружинка»*

За вишней бежали. *Обычный бег*

И к сливе спешили,

Черешню и абрикосы собрали. *Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед*

В корзины сложили. *Обычный бег. Ходьба (упражнения для восстановления дыхания). Дети берут малые мячи в обе руки, построение в 2 колонны.*

Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами.

1. «*Будем мы варить компот, фруктов нужно много вот:*» И.п. – основная стойка, руки вниз, мячи в обеих руках. 1 – 2 – шаг вправо, руки через стороны вверх; 3 - 4 – И.п. То же влево. Повтор 3 - 4 раза.

2. «*С яблони яблоки сорвем.*» И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз, мячи в обеих руках. 1 – 2 - поворот туловища вправо, руки вверх; 3 - 4 – вернуться в исходное положение. То же влево. Повтор 5 раз

3. «*Упавшую грушу соберем.*» И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вниз, мячи в обеих руках. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться мячами правого носка; 3 – выпрямиться, руки с мячами в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой. Повтор по 3 раза.

4. «*Отожмем лимонный сок.*» И.п. – основная стойка, руки с мячами вниз. 1 – руки в стороны; 2 – согнуть правую ногу, коснуться мячами колена; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой. Повтор по 3 раза.

5. «*Слив положим и песок.*» И.п. – основная стойка, руки с мячами вниз; 1 - 2 – присесть, руки с мячами вперед; 3 - 4 – вернуться в исходное положение.

6. «*Варим, варим мы компот. Угостим честной народ.*» И.п. – основная стойка, прыжки на 2-х ногах, руки с мячами выносим вперед, назад на счет 1 – 8, затем пауза и снова прыжки. (2 – 3 раза)

Основные виды движений.

Подвижная игра «Садовник»

Игра малой подвижности «Овощи и фрукты»

Физкультура на улице:

Задачи: Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, переход на бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе; ходьба в рассыпную.

2 часть. Игровые упражнения.

«Поймай мяч». Играющие встают тройкой. Двое ребят встают на расстоянии 2 – 2,5 м друг от друга и перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться мяча или поймать его. Если водящий дотронется до мяча или поймает его, то меняется с проигравшим местами, и игра продолжается. Игра прекращается по сигналу.

«Будь ловким». Инструктор ставит в две линии кегли на расстоянии 40 см одна от другой. Играющие выстраиваются в две колонны и по сигналу первый ребенок в каждой колонне начинает прыгать на двух ногах между кеглями. Достигнув линии финиша, возвращается в свою колонну шагом. Задание выполняет следующий игрок.

«Найди свой цвет». В разных концах площадки инструктор ставит в небольшие кружки кегли разных цветов. Играющие плотно располагаются вокруг них. На первый условный сигнал все разбегаются по площадке в рассыпную. На другой сигнал: «Найди свой цвет!» - каждый игрок должен не только найти свой цвет, но и не уронить кеглю.

3 часть. Ходьба в колонне по одному; между кеглями, не задевая за них (расстояние между кеглями 50

Задачи на занятия в октябре :

1 занятие 1 НЕДЕЛЯ

1. Очаровать детей занятием;
2. Обучать прыжкам на двух ногах вверх;
3. Обучать броскам мячам двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ от груди);
4. Обучать ходьбе боком, приставным шагом, руки на пояс.

2 занятие

1. Развивать двигательную активность на занятии;
2. Обучать прыжкам на двух ногах вверх;
3. Обучать броскам мячам двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ от груди);
4. Обучать ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Перешагивая через набивные мячи;

1 занятие 2 НЕДЕЛЯ

1. Учить элементам баскетбола;
2. Учить спрыгивать с куба на полусогнутые ноги;
3. Обучать ползанию по скамейке на четвереньках;

2 занятие

1. Обучать прыжкам с куба на полусогнутые ноги;
2. Обучать перебрасыванию мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками из-за головы;
3. Закреплять ползание на четвереньках с переползанием через препятствия;

1 занятие 3 НЕДЕЛЯ

1. Очаровать детей занятием ;
2. Закреплять ходьбу с перешагиванием через препятствия, руки на пояс, голову и спину держать прямо;
3. Обучать владению мяча; (метать мяч в горизонтальную цель с расстояния 2 м);
4. Обучать подлезанию под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола

2 занятие

1. Очаровать, предстоящим занятием;
2. Закреплять ползание на четвереньках между предметами;
3. Обучать метанию мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстоянием 2 м;
4. Закреплять ходьбу по гимнастической скамейке боком приставным шагом;

1 занятие 4 НЕДЕЛЯ

5. Очаровать детей занятием;
6. Закреплять прыжки на правой и левой ноге, передвигаясь вперед по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге;
7. Обучать перебрасывать мяч двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2 – 2,5 м;
8. Обучать ходьбе по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной.

2 занятие

5. Развивать двигательную активность на занятии;
6. Закреплять прыжки по прямой на правой и левой ноге попеременно;
7. Учить перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, на расстоянии 3 метров одна от другой;
8. Закреплять ходьбу по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавать мяч перед собой и за спиной;

октябрь старшая группа

	1 неделя грибы		2 неделя Деревья,лес		3 неделя Продукты питания		4 неделя\5неделя Посуда\осень	
	1 занятие	2 занятие	1 занятие.	2 занятие	1 занятие	2 занятие.	1 занятие. 2 ЗАНЯТИЕ	1 занятие. 2ЗАНЯТИЕ
Вводная часть								
ходьба	а) на носках; б) на пятках; в) приставным шагом; г) в полуприседе	а) на носках; б) на пятках; в) приставным шагом; г) в полуприседе	а) ходьба «змейкой»; б) с высоким подниманием колен; в) сгруппировать ся;	а) ходьба «змейкой»; б) с высоким подниманием колен; в) сгруппироват ься;	а) на носочках и пятках; б) прыжки; в) пружинка	а) на носочках и пятках; б) прыжки; в) пружинка	а) на сигнал встать на носки, голову вверх; б) приседание	а) на сигнал встать на носки, голову вверх; б) приседание
бег	а) обычный бег; б) «змейкой»;	а) обычный бег; б) «змейкой»;	а) обычный бег; б) на носочках; в) в рассыпную	а) обычный бег; б) на носочках; в) в рассыпную	а) бег змейкой; б) по диагонали;	а) бег змейкой; б) по диагонали;	а) обычный бег; б) прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед. в) бег с высоким подниманием колена	а) обычный бег; б) прыжки на 2-х ногах с продвижение м вперед. в) бег с высоким подниманием колена
построени е	в 2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны	2 колонны	2 колонны	2 колонны
ОРУ	с гимнастической палкой	с гимнастическо й палкой			на степах	на степах	с листочками	с листочками
Основные движения								

<p>Прыжки</p>	<p>Прыжки с куба «пенька» на полусогнутые ноги (8 – 10 раз) (О)</p>	<p>Прыжки с куба «пенька» на полусогнутые ноги (8 – 10 раз) (О)</p>			<p>Прыжки на 2-х ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов (4 – 5 раз) (О)</p>	<p><i>Прыгни на «кочку» в лесу</i> Прыжки на 2-х ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов (4 – 5 раз) (О)</p>	<p>Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3 – 4 м) Повторить по 2 раза (3)</p>	<p><i>Листопад!</i> <i>Листопад!</i> <i>Весь усыпан парк и сад!</i> <i>Разноцветны ми коврами, расстелился под ногами!</i> Прыжки по прямой (расстояние 2 м) – два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции (3)</p>
<p>Метание</p>	<p>Бросание мяча (большой диаметр) друг другу 2-мя руками из-за головы (10 – 12 раз) (О)</p>	<p>Бросание мяча (большой диаметр) друг другу 2-мя руками из-за головы (10 – 12 раз) (расстояние 2,5 м) (О)</p>	<p>Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстоянием 2 м (4 – 5 раз) (О)</p>	<p>Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстоянием 2 м (4 – 5 раз) (О)</p>			<p>Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2 – 2,5 м (3)</p>	<p><i>Листик в ручки я поймаю,</i> <i>Подарю любимой маме!</i> <i>Осень листопадная,</i> <i>Самая нарядная!</i> Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах</p>

								на расстоянии 3 метров одна от другой (О)
Лазанье	Ползание по гимнастической скамейке «бревну» на четвереньках. (О)	Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие («бревно») (3)	Подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола (3 – 4 раза) (О)	Ползание на четвереньках между предметами (кубики – «ягодки»), поставленными на расстоянии 1 м от другого («змейкой») с преодолением препятствий (через бревно) (3)	» Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 м один от другого (2 – 3 раза) (О)	Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 м один от другого (2 – 3 раза) (О)		
Равновесие			Ходьба с перешагиванием через корзину с «ягодами», руки на пояс, голову и спину держать прямо (2 – 3 раза) (3)	Ходьба по гимнастической скамейке «бревну» боком приставным шагом (2 – 3 раза) (3)	Ходьба по гимнастической скамейке (по «оврагу», на середине перешагнуть через предмет «грибы» и пойти дальше. Сойти со скамейки, не прыгивая.	Ходьба по гимнастической скамейке (по «оврагу», на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше. (руки на пояс или за голову)	. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. (О)	Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. (3)

Подвижные игры	«Поймай грибок» №;4(88)	«Поймай грибок»	«У медведя в бору»	«У медведя в бору»	«Не оставайся на полу» №3(77)	Не оставайся на полу»	ЭСТАФЕТА» Принеси посуду»	«Осень колдунья»
Заключительная часть								
Игра малой подвижности	Релаксация «Солнышко, ветер, дождь» №4(83)	Релаксация	Прогулка в лес №2(86)		«съедобное-не съедобное»	«	Точечный массаж №5(25)	Двигательное упр.» Листопад»

Старшая группа
Октябрь
№ 1, 2

1 и 2 занятие. Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия; упражнять детей в ходьбе в колонне по одному.

Сегодня отправляемся в лес. Обычная ходьба друг за другом.

Здесь смотрю недавно был дождик. Нам с вами нужно пройти на носочках, чтоб не намочить ножки.

(Ходьба на носочках)

А теперь впереди острые камешки, нужно нам идти на пяточках.

(Ходьба на пяточках)

Ой, ребята, какая узкая дорожка впереди. Нам нужно всем взяться за руки и боком пройти по этой дорожке.

(Ходьба взявшись за руки, приставным шагом.)
!

(Ходьба в полуприсяде.)

Ой, ребята, нам с вами пора поторопится и немного пробежаться.

(Легкий бег друг за другом, бег «змейкой» между предметами)

Давайте с вами остановимся и послушаем как шумит лес.

Упражнение на восстановление дыхания «Шум леса»

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

1. И.п. – основная стойка, палка вниз. 1 – палку вперед; 2 – поворот палки вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую руку вверх; 3 – палка горизонтально; 4 – поворот палки вертикально, опуская левую руку вниз, правую руку вверх; 5 – палка горизонтально; 6 – исходное положение. Повтор 4 раза.

2. И.п. – основная стойка палка вниз хватом сверху. 1 – шаг правой ногой вправо, палку вверх; 2 – исходное положение. То же влево. Повтор 5 раз

3. . И.п. – основная стойка, палка на грудь, локти согнуты. 1 – 2 – присесть, палку вынести вперед; 3 – 4 – исходное положение. Повтор 5 раз.

4. . И.п. – ноги на ширине плеч, палка за головой, на плечах. 1 – поворот туловища вправо; 2 – исходное положение. То же в лево. Повтор по 3 ра И.п. – основная стойка, палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками; 1 – мах правой ногой вперед; 2 – мах правой ногой назад; 3 - мах вперёд; 4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой.

6. « И.п. – основная стойка, руки произвольно, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево на счет 1 – 4, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2 – 3 раза.

Основные виды движений.

Подвижная игра «Поймай грибок»

Релаксация»Солнышко,ветер,дождь»

Физкультура на улице:

Задачи: Упражнять детей в прыжках в высоту с небольшого разбега, в беге между предметами не задевая их.

1 часть. Ходьба с выполнением различных движений рук и высоко поднимая бедра. Медленный бег. По команде воспитателя дети бегают в рассыпную, затем находят свое место в строю. Ходьба.

2 часть. 1. «Эстафета парами»

2. Поперек площадки кладут шнур. Дети встают вдоль шнура на расстоянии 3 м от него. Они разбегаются и перепрыгивают шнур, отталкиваясь одной ногой, а приземляясь на обе. После 3 – 4 попыток шнур натягивают на высоте 15 – 20 см. дети делают ещё 4 – 5 прыжков. Если упражнение получается, можно увеличить высоту до 40-50 см.3. Бег в

среднем темпе, во время которого дети перепрыгивают через натянутый шнур (высота 15 – 20 см). Ходьба.

4. Игра «Охотники и зайцы».

3 часть. Медленный бег. Ходьба.

Старшая группа

Октябрь

№ 3, 4

1 и 2 занятие. Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия; упражнять детей в ходьбе в колонне по одному.

В лес отправимся гулять, будем весело шагать. *Ходьба друг за другом.*

По тропиночке пойдем друг за дружкой гуськом. *Ходят «змейкой» между «кочками».* Ноги выше поднимаем, через кочки переступаем. *Ходят с высоким подниманием колен, перешагивая через «кочки». Сесть, сгруппироваться».*

Тропинка к холму нас привела, да дальше вниз нас повела. По тропинке побежим. *Обычный бег.* На носочки встали и к лесу побежали. *Бег на носочках.*

А в лесу полянка с красивыми цветами. А сколько красивых бабочек видимо – невидимо.. *Бег в рассыпную.*

И снова по тропинке шагаем друг за дружкой. *Ходьба друг за другом.*

Общеразвивающие упражнения.

1. И.п. – основная стойка. Ходьба на месте.

2. «. И.п. – основная стойка руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 – в исходное положение. Повтор 5 раз

3. « И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 - исходное положение. То же влево. Повтор 5 раз.

4. «. И.п. – основная стойка руки за голову. 1 – 2 – присесть, руки вперед; 3 - 4 – исходное положение. Повтор 5 раз.

5. « И.п. – основная стойка, ноги шири плеч, руки на поясе; 1 – наклон вперед, коснуться пальчиками рук пола; 2 – исходное положение. Повторить 5 раз.

6. И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – Прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. На счет 1 – 8 - прыжки, затем пауза и снова прыжки. Выполняется под счёт воспитателя. Повторить 2 – 3 раза.

7. «. И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – присели, 2 – встали. «Сели, встали, сели, встали». Повторить 5 раз.

Стоп, немножко отдохнем и пешком домой пойдём. Ходьба и перестроение в одну шеренгу.

Основные виды движений.

Подвижная игра «У медведя во бору»/ малоподвижная игра «Прогулка в лес»

Физкультура на улице:

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, переход на бег в умеренном темпе продолжительностью до 1 минуты и на ходьбу.

2 часть. Поперек площадки кладут шнур. Дети встают вдоль шнура на расстоянии 3 м от него. Они разбегаются и перепрыгивают шнур, отталкиваясь одной ногой, а приземляясь на обе. После 3 – 4 попыток шнур натягивают на высоте 15 – 20 см. дети делают ещё 4 – 5 прыжков. Если упражнение получается, можно увеличить высоту до 40-50 см.

2. Бег в среднем темпе, во время которого дети перепрыгивают через натянутый шнур (высота 15 – 20 см). Ходьба.

3. Подвижная игра «Лиса в курятнике»

3 часть. Медленный бег. Ходьба.

Старшая группа

Октябрь

№ 5, 6

1 и 2 занятие. Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия; упражнять детей в ходьбе в колонне по одному.

Мы корзиночку возьмём. В лес мы по грибы пойдём. *Ходьба друг за другом.*

По тропиночке пойдём друг за дружкой гуськом. *Ходят «змейкой» на носочках и пятках между ёлочками.* Прыжки с листочка на листочек. Будем мы грибы искать. *«Пружинка»*

По дорожке пробежимся. *Обычный бег.* И пеньки все обежим. *Бег змейкой по ширине зала. Кругом. Обычный бег. Бег по диагонали зала.*

И снова по тропинке шагаем друг за дружкой. *Ходьба друг за другом.*

Общеразвивающие упражнения на степях.

1. « И.п. – стоя возле степов – «пенечков», ноги параллельно, руки на поясе. Выполнять шаги возле степа, поочередно сгибая колени, отрывая пятки от пола, делая энергичный пережат стопы до конца пальцев ног. Повторить 2—3 раза по 8 шагов на месте, между сериями шагов — пауза, встать на степ – «пенек». То же выполнить на степе.

2. «. И.п. – стоя, ноги врозь, руки вниз. 1-3 — руки в стороны — вниз, ладони вверх — вдох; 4-5 — руки скрестить, кисти на предплечьях, небольшой наклон вперед — выдох; 6—8 — вернуться в и. п. Пауза. То же сделать на степе. Повторить 5-6 раз.

3. . И.п. – о. с. руки к плечам. 1-2 — локти назад — вдох; 3-4 — медленное вращение локтями вперед — выдох. Пауза. То же на степе, вращение локтями назад. Повторить по 2 раза на степях и возле.

4. « И.п. – стоя, ноги врозь, руки вниз (возле степов), 1-2 – поворот вправо, правая согнутая рука за спину, левая впереди — выдох; 3-4 — вернуться в и. п. То же влево. Повторить на степ И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс — вдох. 1-3 — пружинистые наклоны, кончики пальцев касаются земли — выдох; 4 — и. п. Повторить 6 раз возле степов.

6. . И.п. – ноги слегка расставить, руки на пояс. Выполнить 10- 12 прыжков на месте, затем 8-10 шагов на месте в спокойном, умеренном темпе. То же на степях. Повторить 2 – 3 раза.

7. « И.п. – ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-2 — руки вверх — в стороны — вдох; 3-4 — вернуться в и. п. то же на степях. Повторить 3-4 раза.

Основные виды движений.

Подвижная игра «Не оставайся на полу»/ малоподвижная игра «Съедобное-не съедобное»

Физкультура на улице:

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

1 часть. Ходьба с движением рук, высоким подниманием колен. Медленный бег. Дети бегут, высоко поднимая колени, прыгают с ноги на ногу. Ходьба.

2 часть. Упражнение: Поперек площадки кладут шнур. Дети встают вдоль шнура на расстоянии 3 м от него. Они разбегаются и перепрыгивают шнур, отталкиваясь одной ногой, а приземляясь на обе. После 3 – 4 попыток шнур натягивают на высоте 15 – 20 см. дети делают ещё 4 – 5 прыжков. Если упражнение получается, можно увеличить высоту до 40-50 см.

2. Бег в среднем темпе, во время которого дети перепрыгивают через натянутый шнур (высота 15 – 20 см). Ходьба.

3. Подвижная игра «Мы весёлые ребята»

3 часть. Медленный бег. Ходьба.

Старшая группа
Октябрь
№ 7, 8

1 и 2 занятие.

Капля первая упала – кап!
И вторая прибежала – кап!
Мы на небо посмотрели,
Капельки «кап-кап» запели.
Намочили лица.
Мы их вытирали.
Туфли – посмотрите –
Мокрыми стали.
Плечами дружно поведем
И все капельки встряхнем.
От дождя мы убежим.
Перепрыгнем лужи

*Ходьба друг за другом.
встать на носочки, голову вверх.
Приседания, руки на пояс.*

Ладонками провести по лицу.

*Поднять правую ногу, опустить.
То же левой ногой.
Повороты туловища вправо – влево.
Бег друг за другом.
прыжки на двух ногах с
продвижением вперед. Бег с высоким
подъемом колена.*

Под кусточком посидим.

Присесть. Вернуться в и.п.

2 часть Комплекс ОРУ «Осенний ветер»

1. «Ветер играет с листьями» И.п.: стоя, ноги вместе, руки подняты вверх с листочками. Мелко трясти кистями рук, произнося «ш-ш-ш...».

Ветер по лесу летает,
Ветер с листьями играет.
Листья тихо шелестят
И от холода дрожат.

2. «Ветер качает деревья» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх с листочками. Наклоны корпуса вправо и влево.

Ветер дует-задувает,
Ветер дерево качает.

3. «Падают листики». И.п.: стоя, ноги вместе, прямые руки с листочками вытянуты вперед. 1 – отвести вправо правую руку и повернуться вправо; 2 – и.п.; 3 – отвести влево левую руку и повернуться влево; 4 – и.п.; 5 – присесть, руки вперед; 6 – и.п.; 7 – присесть, руки вниз, коснуться ими пола; 8 – и.п.

Ветер дунул посильней.
Лист сорвался, полетел,
Покружился, покружился
И на землю опустился.

4. «Под ногами ковер из листьев» И.п.: стоя, ноги врозь, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола между носками ног, положить листочки на пол; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз)

Падают с ветки жёлтые монетки...

Под ногами целый клад!
Это осень золотая
Дарит листья, не считая.
Золотые дарит листья
Вам, и нам,
И всем подряд.
(И. Пивоварова)

5. «Из лоскутьев одеяло на прощанье осень шьёт». И.п.: лежа на спине, руки прямые с листочками за голову. 1 – 2 – поворот на живот; 3 – 4 – вернуться в исходное положение (3 – 4 раза в каждую сторону)

На деревьях листьев мало.
На земле — невпроворот.
Из лоскутьев одеяло
На прощанье осень шьёт.
(С. Островский)

6. «Стаи птиц улетают прочь за синее море». И.п.: основная стойка, руки вдоль туловища, листья на полу. 1 – руки в стороны; 2 – поднимаясь на носки, руки за голову; 3 – опуститься на всю стопу, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 – 8 раз).

Стаи птиц улетают
Прочь за синее море,
Все деревья блистают
В разноцветном уборе.
К. Бальмонт

7. «Волшебный, осенний и сказочный лес нас в гости к себе приглашает. Из листьев осенних осень расстелила разноцветный ковер». И.п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполняется на счет «1-8» (3 раза)

Закружится ветер под песню дождя,
Листочки нам под ноги бросит.
Такая красивая эта пора:
Пришла к нам опять Чудо-Осень.
(М. Сидорова)

3 часть. Основные движения (согласно плана № 2)

Подвижная игра «Осень колдунья», упражнение на координацию речи с движениями «Листопад»

Подвижная игра: «Эстафета» «Принеси посуду». Заключительная часть: Точечный массаж.

Подвижная игра «Осень колдунья»

Выбирается водящий с помощью считалки по выбору детей (он осень -колдунья). «Колдунья» бежит за детьми и старается их «заколдовать», если дотронулся до кого-нибудь, ребенок должен остановиться и широко расставить ноги, и стоять неподвижно. Его можно расколдовать, если товарищ пролезет у него между ногами. После этого он может продолжать игру. Игра повторяется несколько раз.

Упражнение на координацию речи с движением «Листопад»

Мы листики осенние,
На ветках мы сидим.
Дунул ветер – полетели.
Мы летели, мы летели
И на землю тихо сели.
Ветер снова набежал
И листочки все поднял.
Закружились, полетели
И на землю снова сели

*Дети идут по кругу, руки в стороны
– вверх.
Бегут по кругу, машут руками.
Приседают, руки опускают на пол.
Поднимаются, движения руками
вправо – влево.
Кружатся на месте.
Приседают.*

Физкультура на улице:

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге, учить соревноваться, играть в подвижные игры.

1 часть. Ходьба. Бег. Ходьба.

2 часть. Соревнования:

1. Пробеги змейкой и передай эстафету.
2. Пропрыгай на двух ногах из обруча в обруч, беги обруч по кругу, добенги до конуса и передай эстафету.
3. Перепрыгни через препятствия, пролезь под дугу и передай эстафету.
4. Подвижная игра «Мы весёлые ребята»

3 часть. Медленный бег. Ходьба.

Задачи ноябрь:

1 НЕДЕЛЯ

1. Развивать у детей эмоции в движении;
2. Обучать прыжкам с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 3 – 4 метров;
3. Совершенствовать перебрасывание мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2 – 2,5 м ;
4. Обучать ползанию на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков).

1. Повысить интерес у детей к занятию по физической культуре;
2. Обучать прыжкам с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 3 – 4 метров;
3. Закреплять перебрасывание мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2 – 2,5 м;
4. Совершенствовать ходьбу с мешочком на голове.

2 НЕДЕЛЯ

1. Развивать доброжелательное отношение у детей друг к другу;
2. Закреплять прыжки на правой и левой ноге попеременно;
3. Совершенствовать ведение мяча в ходьбе;
4. Совершенствовать ползание на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь двумя руками

1. Повысить интерес у детей к занятию по физическому воспитанию;
2. Закреплять прыжки на правой и левой ноге попеременно;
3. Совершенствовать введение мяча в ходьбе;
4. Закреплять пролезание в обруч прямо и боком в группировке

3 НЕДЕЛЯ

1. Закреплять прыжки на правой и левой ноге,
2. Совершенствовать введение мяча в ходьбе;
3. Совершенствовать выполнение упражнения на равновесия (ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове).

1. Очаровать, предстоящим занятием;
2. Совершенствовать прыжки разным способом (на двух ногах, на правой и левой);
3. Совершенствовать введение мяча в ходьбе.

4 НЕДЕЛЯ

1. Закреплять отбивание мяча на месте правой и левой рукой;
2. Совершенствовать ползание прямо и боком;

3. Обучать ходьбе по скамейке приставным шагом прямо
2. Учить детей бросать и ловить мяч из разных И.П. (стоя, стоя на коленях, сидя;)
3. Учить детей приставным шагом боком по скамейке;
4. Совершенствовать ползанию под шнуром прямо и боком;
5. развивать быстроту в играх-эстафетах.

Ноябрь старшая группа

	1 неделя Человек, части тела		2 неделя «Одежда»		3 неделя «Обувь, головные уборы»		4 неделя «Семья»	
	1 занятие	2 занятие	1 занятие.	2 занятие	1 занятие	2 занятие.	1 занятие.	2 занятие.
Вводная часть								
ходьба	а) на носках; б) с изменением направления; в) упражнение на равновесие «Цапля»	а) на носках; б) с изменением направления; в) упражнение на равновесие «Цапля»	а) ходьба с упражнением для рук; б) в полу приседе; в) упражнение на равновесие «Цапля»	а) упражнение на равновесие «Цапля»; б) с выполнением сгруппироваться;	а) на наружной стороне стопы; б) упражнение на равновесие «Цапля»;	а) перекат с пятки на носок; б) с остановкой «пружинка»;	а) на пятках; б) пристав, шагом прямо; в) на носках;	а) на носках; б) пристав, шагом боком;
бег	а) на носках; б) с высоким подниманием колена;	а) на носках; б) с высоким подниманием колена;	а) на носках; б) в разных направлениях; в) «змейкой»;	а) на носках; б) бег приставным шагом;	а) в рассыпную; б) мелким и широким шагом;	а) «змейкой» по ширине зала; б) мелким и широким шагом;	а) в рассыпную; б) мелким и широким шагом;	а) на носках; б) с высоким подниманием колена;
построение	2 колонны	2 колонны	2 колонны	2 колонны	2 колонны	2 колонны	2 колонны	2 колонны
ОРУ			С мячом большого диаметра	С мячом большого диаметра			на гимнастической скамейке	на гимнастической скамейке
Основные движения								
Прыжки	Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге	Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге	Прыжки на правой и левой ноге попеременно	Прыжки на правой и левой ноге попеременно	Прыжки на правой и левой ноге до предмета	Прыжки разным способом (на двух, на		

	попеременно, на расстояние 3 – 4 метров. Повторить 2 – 3 раза (О)	попеременно, на расстояние 3 – 4 метров. Повторить 2 – 3 раза (О)	(расстояние 4 метра), повторить 2 раза (З)	(расстояние 4 метра), повторить 2 раза (З)	(З)	правой и левой) (с)		
Метание	Перебрасывание мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2 – 2,5 м (С)	Перебрасывание мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2 – 2,5 м (З)	Введение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6 – 8 см), повторить 2 раза. (С)	Введение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6 – 8 см), повторить 2 раза. (С)	Введение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м, 2 – 3 раза (С)	Введение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м, 2 – 3 раза (С)	Отбивание мяча на месте лев. и пр. рукой (З)	Бросание мяча другу (О)
Лазанье	Ползание на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков) Повторить 2 – 3 раза (О)		Ползание на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков) Повторить 2 – 3 раза (С)	Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода (З)			Ползание под шнур прямо и боком (2-3 раза) (С)	Ползание под шнур прямо и боком (2-3 раза) (С)
Равновесие		ходьба с мешочком на голове (С)			Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове (С)		Ходьба по скамейке пристав. шагом прямо (О)	ходьба по скам. прист. шагом боком (О)
Подвижные игры	ЛОВИШКА С ЛЕНТОЙ	Ловишки с лент.	Кот и птички	Кот и птички	Мышеловка	МЫШЕЛОВКА А	Эстафета с мячом	Эстафета с мячом «Быстро передай»

Заключительная часть

	ДВИГ.упр,»Разминка»№1(58)	а	Дыхательное упр.»Быстро-медленно»№2(42)		«КТО ПОЗВАЛ»		Комукативная игра «Найди друга»№2(12)	
--	---------------------------	---	---	--	--------------	--	---------------------------------------	--

Ноябрь
Старшая группа
№ 1-2

Общеразвивающие упражнения

1. «Дышим свежим воздухом». И.п. – основная стойка руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение
2. «Греемся» И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же влево.
3. «Играем в прятки». И.п. – основная стойка руки за голову. 1 – 2 – присесть, руки вперед; 3 – 4 исходное положение
4. «Греемся». И.п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение.
5. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1 – 8 – имитация езды на велосипеде, пауза, повторить 2 раза
6. «Попрыгаем». И.п. – основная стойка руки на пояс. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. На счет 1 – 8 – прыжки, затем пауза и снова прыжки. Выполняется под счет воспитателя.

3 часть. Основные движения (согласно плана № 2)

Подвижная игра «Мышеловка»/Заключительная часть:двигательное упр.»РАЗМИНКА»

Физкультура на улице:

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге, учить соревноваться, играть в подвижные игры.

1 часть. Ходьба. Бег. Ходьба.

2 часть. Соревнования:

1. Пропрыгай на 2-х ногах и пролезь в обруч.
2. Перешагни через препятствия и пронеси гимнастические палки .
3. Попади в корзину пластмассовым мячиком.
4. Игра малой подвижности «Затейники»

3 часть. Медленный бег. Ходьба.

Ноябрь
Старшая группа
№ 3, 4

Лексическая тема «Одежда»

1 часть. Парк с утра нас ждет!

Одевайтесь, дети,

Мы идем в поход.

Пальто и шубы надевайте,

Шапки и платки не забывайте!

Одевайтесь потеплее,

Дружно, быстро, веселее!

Все собрались вы в поход?

А теперь — за мной, вперед!

ОРУ (с мячом большой диаметр)

1. И.п. – основная стойка мяч на грудь, руки согнуты. 1 – мяч вверх; 2 – мяч за голову; 3 – мяч вверх; 4 – исходное положение.
2. И.п. – стойка ноги врозь, мяч вниз. 1 – мяч вперед; 2 – поворот туловища вправо, руки прямые; 3 – прямо, мяч вперед; 4 – вернуться в исходное положение. То же в лево.
3. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, мяч в обеих рукахверху. 1 – наклон вперед, вниз; 2 – вернуться в исходное положение
4. И.п. - основная стойка, мяч вниз. 1 – присесть, мяч вперед; 2 – вернуться в исходное положение.
5. И.п. – основная стойка руки на поясе, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево.

3 часть. Основные движения (согласно плана № 2)

Подвижная игра «Кот и птички»/ Заключительная часть: Дыхательное упр. «Быстро-медленно»

Физкультура на улице:

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге, учить соревноваться, играть в подвижные игры.

1 часть. Ходьба. Бег. Ходьба.

2 часть. Соревнования:

1. Пропрыгай на левой и правой ноге, перешагни через кубики и передай эстафету.
2. Пройди по узкой нарисованной дорожке.
3. Попади в корзину пластмассовым мячиком.
4. Игра малой подвижности «Удочка»

3 часть. Медленный бег. Ходьба.

Ноябрь Старшая группа № 5, 6

Лексическая тема «Обувь»

Вода в реке остыла.

Злой ветер ветки гнет.

Не слышно пенья птичек.

Лежит кругом снежок.

«Прощай, царица Осень», —

Тихонько скажем мы.

Мы в гости зиму просим:

«Скорей, зима, приди!»

А чтобы ноги наши не замёрзли одеваем сапоги, ботинки и на прогулку нашу дружно шагаем

Общеразвивающие упражнения

1. И.п. – основная стойка руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – исходное положение
2. И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – 2 – присесть медленным движением, руки вперед; 3 – 4 – вернуться в исходное положение.
3. » И.п. – основная стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево.
4. И.п. - стойка в упоре на коленях, руки с опорой о пол . 1 – правую ногу отвести назад, вверх; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой.
5. И.п. – лежа на животе, руки прямые. 1 – 2 – прогнуться, руки вверх; 3 – 4 -исходное положение.

б. » И.п. – основная стойка руки на пояс. 1 – мах правой ногой вперед, вверх; 2 – исходное положение. То же левой ногой.

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ по плану.

Подвижная игра»Мышеловка» Заключительная часть:М.И.»Кто позвал»

Физкультура на улице:

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, переход на бег в умеренном темпе продолжительностью до 1 минуты и на ходьбу.

2 часть. Поперек площадки кладут шнур. Дети встают вдоль шнура на расстоянии 3 м от него. Они разбегаются и перепрыгивают шнур, отталкиваясь одной ногой, а приземляясь на обе. После 3 – 4 попыток шнур натягивают на высоте 15 – 20 см. дети делают ещё 4 – 5 прыжков. Если упражнение получается, можно увеличить высоту до 40-50 см.

2. Бег в среднем темпе, во время которого дети перепрыгивают через натянутый шнур (высота 15 – 20 см). Ходьба.

3. Подвижная игра «Лиса в курятнике»

3 часть. Медленный бег. Ходьба.

Ноябрь

Старшая группа

№ 7, 8

(на гимнастической скамейке)

1. И.п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение.

2. И.п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, коснуться пальцами рук пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. То же в лево.

3. И.п. – стойка перед скамейкой, руки произвольно. 1 – шаг правой ногой на скамейку; 2 – шаг левой ногой на скамейку; 3 – шаг правой ногой со скамейки; 4 – шаг левой ногой со скамейки;

4. И.п. - сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки. 1 – 2 – поднять прямые ноги вперед - вверх; 3 - 4 – вернуться в исходное положение.

5. И.п. – стоя боком с скамейке, руки произвольно. На счет 1 – 8 прыжки вдоль скамейки, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2 – 3 раза.

3 часть. Основные движения (согласно плана № 2)

Подвижная игра :Эстафета с мячом»Быстро передай»

Заключительная часть:комукативная игра»Найди друга»

Физкультура на улице:

Задачи: Упражнять детей в прыжках в высоту с небольшого разбега, в беге между предметами не задевая их.

1 часть. Ходьба с выполнением различных движений рук и высоко поднимая бедра. Медленный бег. По команде воспитателя дети бегают в рассыпную, затем находят свое место в строю. Ходьба.

2 часть. 1. «Эстафета парами»

2. Поперек площадки кладут шнур. Дети встают вдоль шнура на расстоянии 3 м от него. Они разбегаются и перепрыгивают шнур, отталкиваясь одной ногой, а приземляясь на обе. После 3 – 4 попыток шнур натягивают на высоте 15 – 20 см. дети делают ещё 4 – 5 прыжков. Если упражнение получается, можно увеличить высоту до 40-50 см.

3. Бег в среднем темпе, во время которого дети перепрыгивают через натянутый шнур (высота 15 – 20 см). Ходьба.

4. Игра «Охотники и зайцы».

3 часть. Медленный бег. Ходьба.

ЗАДАЧИ декабрь

старшая группа: 1 НЕДЕЛЯ

1. Обучать ходьбе по наклонной доске боком, руки в стороны, переход на гимнастическую лестницу и с лестницы на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс;
2. Обучать меткости при забрасывании мяча в корзину;
3. Обучать прыжкам на 2-х ногах с разбегу;

1. Заинтересовать детей занятием;
2. Обучать броскам мяча вверх и ловля его двумя руками. Перебрасывание мячей друг другу в парах произвольным способом (по выбору детей);
3. Совершенствовать прыжки в длину на 2-х ногах с разбега на мат, на правой и левой ноге по прямой и на 2-х ногах, между набивными мячами;
4. Обучать ходьбе по наклонной доске боком, руки в стороны, переход на гимнастическую лестницу и с лестницы на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс.

2 НЕДЕЛЯ

1. Закрепить время года на занятии по физкультуре;
2. Обучать прыжкам в длину, следить за И.П.
3. Обучать лазанью по гимнастической стенке одноименным способом;
4. Совершенствовать броски мяча вверх и ловля его 2-мя руками.

1. Совершенствовать умения детей перебрасывать мяч большого диаметра, стоя в шеренгах (2-мя руками снизу), с расстояния 2,5 м
2. Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками за края скамейки, (хват рук с боков) 2 – 3 раза.

3 НЕДЕЛЯ

1. Совершенствовать бросание мяча вверх о землю и ловля, бросание мяча вверх о землю с хлопком в ладоши;
2. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове. Сохранять правильную осанку;
3. Закреплять одноименный способ при ползание по скамейке;

1. Совершенствование прыжки через предметы на 2-х ногах и прыжки на правой и левой ноге попеременно;
2. Учить лазить по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт;
3. Закреплять ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове.

4 НЕДЕЛЯ

1. Упражнять прыжкам в высоту;
2. Закреплять метанию в горизонтальную цель мешочков левой правой рукой;
3. Совершенствовать лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек

1. Учить детей прыгать на двух ногах между кеглями с мешочком, зажатым между колен;
2. Развивать лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек;
3. Развивать равновесие в ходьбе с мешочком на голове;

Декабрь старшая группа

	1 неделя «ДОМАШНИЕ ПТИЦЫ»		2 неделя «ЗИМУЮЩИЕ ПТИЦЫ»		3 неделя «ЗИМА»		4 неделя «ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ»	
	1 занятие	2 занятие	1 занятие.	2 занятие	1 занятие	2 занятие.	1 занятие.	2 занятия е.
Вводная часть								
ходьба	а) на носках; б) прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед; в) «змейкой»;	а) выпады на лев. и прав. ногу; б) «змейкой»; в) на пятках;	а) пристав, шагом прямо; б) с остановкой «пружинка»;	а) с остановкой «цапля»; б) выпады на лев. и прав. ногу	а) на внешней стороне стопы; б) в полу приседе; в) в приседе;	а) перекат с пятки на носок; б) приставным шагом боком;	а) на пятках; б) пристав, шагом прямо; в) на носках;	а) на носках; б) «змейкой»;
бег	а) на носках; б) приставным шагом; в) с подскоками;	а) с выпадами на левую и правую ногу; б) «змейкой»;	а) на носках; б) в разных направлениях; в) «змейкой»;	а) на носках; б) с высоким подниманием колена;	а) в рассыпную; б) с высоким подниманием колена;	а) «змейкой» по ширине зала; б) с подскоками; в) обычный бег	а) в рассыпную; б) с забрасыванием голени назад;	а) на носках; б) с высоким подниманием колена;
построение	2 колонны	2 колонны	2 колонны	2 клоны	2 колонны	2 колонны	2 колонны	2 колонны
ОРУ	с гантелями	с гантелями			с маленьким мячом	с маленьким мячом		
Основные движения								
Прыжки	в длину на 2-х ногах с разбега на мат (О)	в длину на 2-х ногах с разбега на мат, на правой и левой ноге по прямой и на 2-х ногах, между набивными мячами (С)	в длину с места 50-60см (О)			Прыжки через предметы на 2-х ногах и прыжки на правой и левой ноге попеременно (С)	Прыжки в высоту	Прыжки на 2-х ногах между кеглями с мешочком, зажатым между колен 2 – 3 раза (О)
Метание	Забрасывание мяча в корзину (О)	Броски мяча вверх и ловля его двумя	Броски мяча вверх и ловля его 2-мя	Перебрасывание мяча большого	бросание мяча верх о землю и ловля 10р. (С)		«Метаем снежки в цель» мешочка в гориз.	

		руками. Перебрасывание мячей друг другу в парах произвольным способом (по выбору детей) (О)	руками	диаметра, стоя в шеренгах (2-мя руками снизу), с расстояния 2,5 м (С)	бросание мяча вверх о землю с хлопком в ладоши. Повторить 10-12 раз		цель лев. и пр. рукой (3)	
Лазанье			по гимнастической стенке одним сп. (О)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков), 2 – 3 раза	ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп упражнений средний (не уронив мешочек) (3)	по гимнастической стенке одним сп. с переходом на др. пролёт (О)	по гимнастической стенке, не пропуская реек (С)	по гимнастической стенке, не пропуская реек (С)
Равновесие	Ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, переход на гимнастическую лестницу и с лестницы на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс (О)	Ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, переход на гимнастическую лестницу и с лестницы на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс (О)			Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове. Сохранять правильную осанку	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны или на пояс, 2 – 3 раза (3)		ходьба по скамейке с мешочком на голове (3)

Подвижные игры	Гуси-лебеди	Гуси-лебеди	Чья стая (воробьи, вороны) скорее соберется	Чья стая скорее соберется	Перебежки №3 (80)	Перебежки	Два Мороза	Мороз
Заключительная часть								
	Релаксация под спокойную музыку	Релаксация под музыку	Хороводная игра «Воробей» №1 (720)	Х.И. «Воробей»	Дыхательная гимнастика «Мороз» № (47)	Дыхательная гимнастика «Мороз»	СНЕГОВИК №1 (73)	Двигат. упр, »СНЕГОВИК»

Декабрь Старшая группа

Обычная ходьба. Ходьба на носках. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед. Ходьба «змейкой». Обычная ходьба.

Бег обычный. Бег на носках. Бег приставным шагом. Бег с подскоками. Бег обычный.

Обычная ходьба. Выпады на левую и правую ногу. Ходьбе «змейкой». Ходьба на пятках. Обычная ходьба.

Бег обычный. Бег на носках. Бег подскоками. Обычный бег.

2 часть ОРУ с гантелями

1. И.п. Основная стойка, ноги на ширине плеч, гантели в обеих руках, вниз. 1 – гантели в стороны, 2 – гантели вверх, 3 - гантели вперед, 4 – вернуться в И.п.

2. И.п. – основная стойка, гантели вниз, 1 – шаг правой ноги вправо, гантели в стороны; 2 – вернуться в И.п. То же с левой ноги.

3. . И.п. – сидя на полу, ноги врозь, гантели в обеих руках у груди. 1 – гантели вверх; 2 – наклон вперед к правой ноге, коснуться гантелями носков ног; 3 – гантели вверх; 4 – вернуться в И.п. (6 – 8 раз)

4. . И.п. – стойка в упоре на коленях, гантели у груди. 1 – поворот в право, гантели в стороны; 2 – И.п. То же влево (6 – 8 раз)

5. И.п. – основная стойка гантели вниз. 1 – 2 – присесть, гантели вперед; 3 – 4 – исходное положение.

6. . И.п. – основная стойка гантели вниз. 1 – прыжком ноги врозь, гантели в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, вернуться в И.п.

3 часть. Основные движения (согласно плана № 2)

Подвижная игра «Гуси-лебеди» Игра малой подвижности «Поменяйся местами». Релаксация под спокойную музыку.

Физкультура на улице:

Задачи: Разучить игровые упражнения с прыжками, упражнять в метании мешочков на дальность.

1 часть. Ходьба между снежными постройками за ведущим, ходьба в рассыпную, прыжки на месте, бег на месте.

2 часть. Игровые упражнения

«Кто дальше бросит». Дети распределяются по всей площадке, каждый ребенок лепит 4 – 5 снежков. На исходную линию выходит первая группа детей. Дается задание бросать снежки до кеглей (поставленных в одну линию на расстоянии 4 – 5 м от исходной линии), стараясь сбить их. Вторая линия, до которой следует добросить, находится на расстоянии 5 – 6 м и третья – на расстоянии 8 – 10 м.

«Не задень». Воспитатель ставит кегли в одну линию (расстояние между кеглями 50 см), 6 – 8 штук. Дается задание быстро пройти между кеглями и не задеть их. Игровое упражнение выполняется двумя колоннами.

Учить одевать лыжи и стоять на них.

Подвижная игра «Мороз Красный нос».

3 часть. Ходьба в колонне по одному между конусами за самым ловким Морозом.

Декабрь Старшая группа 3-4 ЗАНЯТИЕ

Лексическая тема «Зимующие птицы»

1 часть.

1. *Обычная ходьба. Ходьба приставным шагом прямо. С остановкой «пружинка». Обычная ходьба.*

Обычный бег. Бег на носках. Бег в разных направлениях. Бег змейкой. Обычный бег.

Обычная ходьба. Ходьба с остановкой «Цапля». Ходьба с выпадами на левую и правую ногу. Обычная ходьба.

Обычный бег. Бег на носках. Бег с высоким подниманием колена. Обычный бег.

2 часть.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1,3 – руки по швам; 2,4 – и.п.

И.п. – основная стойка руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – И.п.

2.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам, кисть в кулак. 1,3 - руки вверх, пальцы врозь, посмотреть на них; 2,4 – и.п.

3.

И.п. – ноги шире плеч, руки внизу. 1,3 – наклон туловища вперед, руки в стороны – назад, ноги прямые; 2,4 – и.п.

И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – И.п. то же влево.

4.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за голову. 1,3 – наклон туловища вправо (влево), сказать «щелк»; 2,4 – и.п.

И.п. – стойка в упоре на коленях, руки с опорой о пол. 1 – правую ногу отвести назад, вверх; 2 – вернуться в И.п. То же левой ногой.

5.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,3 – присесть, руки к голове, показать «ушки»; 2,4 – и.п.

6.

И.п. – лежа на спине. 1,3 – перевернуться на живот в право (влево); 2,4 – вернуться в и.п.

И.п. – лежа на животе, руки прямые. 1 – 2 прогнуться, руки вверх; 3 – 4 в И.п.

7.

И.п. – о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах, с высоким подниманием бедра в чередование с ходьбой на месте.

И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – мах правой ногой вперед, вверх; 2 – И.п. То же левой ногой.

8.

И.п. – о.с. Имитация дыхания ёжика.

3 часть. Основные движения (согласно плана № 2)

Подвижная игра «Чья стая скорее соберется»

Заключительная часть: Хороводная игра «Воробей»

Физкультура на улице:

Задачи: Повторить ходьбу между конусами, бег на месте; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; бросание снежков в цель.

1 часть. Построение в колонну по одному, ходьба змейкой между конусами. Темп ходьбы и бега умеренный.

2 часть. Игровые упражнения

«Метко в цель». Играющие лепят по несколько снежков и строятся у исходной черты. По сигналу воспитателя броски снежков в вертикальную цель с расстояния 3 м правой и левой рукой.

«Кто быстрее до снежной горки». Играющие располагаются вокруг снежной горки на равном от него расстоянии (3 – 4 м), у каждого перед ногами лежит снежок. По сигналу дети прыгают на двух ногах до снеговика, затем поворачиваются кругом и прыгают в обратном направлении до снежка, берут его и поднимают над головой. Упражнение повторяется 2 – 3 раза.

«Пройдем по мостику». Ходьба по снежному валу в колонне по одному, свободно балансируя руками. В конце мостика сойти, не спрыгивая.

Подвижная игра «Мороз Красный нос»

3 часть Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет»

Декабрь
Старшая группа
№ 5-6

Лексическая тема «Зима»

Обычная ходьба. Ходьба на пятках. Ходьба приставным шагом прямо. Ходьба на носках. Обычная ходьба.

Обычный бег. Бег в рассыпную. Бег с забрасыванием голени назад. Обычный бег.

Обычная ходьба. Ходьба на носках. Ходьба «змейкой». Прыжки с продвижением вперед. Обычная ходьба.

Обычный бег. Бег на носках. Бег с высоким подниманием колена. Обычный бег.

2 часть ОРУ

1. **Белоснежная зима закружила, замела.** И.п. – основная стойка, руки согнуть к плечам. 1 – 4 - круговые движения вперед; пауза, затем на 5 – 8 – повторить круговые движения назад. (6 раз)

2. **Как тряхнула рукавом, всё засыпала кругом** И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты к плечам. 1 – поворот туловища вправо (влево), руки в стороны; 2 – И.п. (6 раз)

3. **Под шапкой белой снеговой спят деревья все зимой.** И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – согнуть правую ногу, положить обе кисти рук; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой ногой. (6 раз)

4. **Вьюга – белая юла землю снегом замела.** И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в И.п. (6 раз)

5. **Дует ветер ледяной, вьётся-кружит снежный рой.** И.п. – сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади. 1 – 2 – поднять медленным движением ноги вперед-вверх; 3 – 4 – вернуться в исходное положение (6 раз)

6. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – 2 – согнуть ноги в коленях; 3 – 4 – вернуться в исходное положение. (6 раз)

7. **От мороза не дрожим, от мороза убежим.** И.п. – основная стойка, руки произвольно. Прыжком на двух ногах на месте на счет 1 – 7, на счет 8 – прыжок повыше. Повторить 2 – 3 раза.

3 часть. Основные движения (согласно плана № 2)

Подвижная игра «ПЕРЕБЕЖКИ»

Дыхательное упражнение»МОРОЗ».

Физкультура на улице:

Задачи: Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом, разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой.

1 часть. Ходьба в среднем темпе за инструктором по физической культуре, не разрывая цепочку.

2 часть. Игровые упражнения

Одна группа детей под руководством инструктора по физической культуре выполняет ходьбу на лыжах скользящим шагом.

Вторая группа с воспитателем (после показа и объяснения) выполняет игровой упражнение с шайбой и клюшкой. С расстояния 2 м играющие поочередно стараются загнать в ворота шайбу. По сигналу дети меняются

Подвижная игра «Мы весёлые ребята».

3 часть. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе.

Декабрь

Старшая группа

№ 7-8,

Лексическая тема «Новый год», «Зимние забавы»

Обычная ходьба. Ходьба на пятках. Ходьба приставным шагом прямо. Ходьба на носках. Обычная ходьба.

Обычный бег. Бег в рассыпную. Бег с забрасыванием голени назад. Обычный бег.

Обычная ходьба. Ходьба на носках. Ходьба «змейкой». Прыжки с продвижением вперед. Обычная ходьба.

Обычный бег. Бег на носках. Бег с высоким подниманием колена. Обычный

1. «Ёлку украшаем флажками» И.п. – основная стойка, флажки вниз; 1 – флажки вперед; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – вернуться в И.п.
2. «Радуеться Новогодней ёлке» И.п. – основная стойка, флажки вниз. 1 – шаг правой ноги вправо, флажки в стороны; 2 – вернуться в И.п. То же влево.
3. «У ёлки длинные иголки» И.п. – сидя на полу, ноги врозь, флажки у груди. 1 – 2 наклон вперед к правой ноге, коснуться палочками носков ног; 3 – 4 – И.п. То же левой ноги (6 – 8 раз)
4. «Мы встречаем Новый год» И.п. – стойка в упоре на коленях, флажки у груди. 1 – поворот вправо, флажки в стороны; 2 – И.п. То же влево (6 – 8 раз)
5. «Веселимся от души» И.п. – основная стойка флажки вниз. 1 – 2 присесть, флажки вперед; 3 – 4 – исходное положение.
6. «Радуеться Новому году» И.п. – основная стока флажки вниз. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, вернуться в И.п.

Подвижная игра «Два Мороза»

Двигательное упр. «СНЕГОВИК»

Физкультура на улице:

Задачи: Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом, разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой.

1 часть. Ходьба в среднем темпе за инструктором по физической культуре, не разрывая цепочку.

2 часть. Игровые упражнения

Одна группа детей под руководством инструктора по физической культуре выполняет ходьбу на лыжах скользящим шагом.

Вторая группа с воспитателем (после показа и объяснения) выполняет игровой упражнение с шайбой и клюшкой. С расстояния 2 м играющие поочередно стараются загнать в ворота шайбу. По сигналу дети меняются

Подвижная игра «Хитрая лиса».

3 часть. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе.

Задачи январь старшая группа:

1 неделя, 1 занятие:

1. Совершенствовать прыжки на правой и левой ноге между кубиками и на двух ногах;
2. Совершенствовать броски мяча в шеренгах;
3. Упражнять в ходьбе и беге по наклонной доске.

2 занятие:

1. Совершенствовать прыжки на двух ногах между набивными мячами;
2. Обучать перебрасыванию мячей друг другу в шеренгах;
3. Упражнять в ходьбе по наклонной доске балансируя руками;
4. Развивать стремление заниматься физкультурой;

2 неделя, 1 занятие:

1. Обучать прыжкам в длину с места;
2. Совершенствовать броски мяча вверх;
3. Обучение ползанию под дугами на четвереньках, подталкивая мяч;

2 занятие:

1. Обучать прыжкам в длину с места;
2. Обучать перебрасыванию мяча друг другу, двумя руками снизу;
3. Обучать переползанию через предметы и подлезанию под дугу в группировке;

3 неделя, 1 занятие:

1. Обучать прыжкам на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе;
2. Обучать перебрасыванию мячей друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах;
3. Совершенствовать пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке;
4. Совершенствовать ходьбу с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.

2 занятие:

1. «Очаровать» детей предстоящим занятием;
2. Закреплять прыжки через шнуры на двух ногах без паузы;
3. Обучать перебрасыванию мячей друг другу и ловля их после отскока от пола. Отбивание мячей одной рукой;
4. Обучать пролезанию в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола;
5. Закреплять ходьбу с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове. Руки в стороны.
6. Формировать умения, способствующие воспитанию личностных качеств в совместных действиях;

Январь старшая группа

	1 неделя «Домашние животные»		2 неделя Дикие животные наших лесов		3 неделя «Животные жарких И холодных Стран»		4 неделя Профессии, инструменты	
	1 занятие	2 занятие	1 занятие.	2 занятие	1 занятие	2 занятие.	1 занятие.	2 занятия е.
Вводная часть								
ходьба	На носках, На пятках . В глубоком приседе.	<i>Широким шагом, В полуприседе Перекатом с пятки на носок</i>	а) прыжки на пр. и лв. ноге; б) на пятках; в) выполнять задания	а) в приседе; б) выпадами; в) пружинка;	а) перекат с пятки на носок; б) в глубоком приседе;	а) широким шагом; б) сгруппироваться ; в) на четвереньках.	а) прыжки на 2-х ногах; б) с высоким подниманием бедра;	а) на пятках; б) прыжки на 2-ногах;
бег	Обычный бег Змейкой по ширине зала	Обычный бег Бег подскоками	а) с высоким подниманием колен; б) прыжки с продвижением вперед;	а) широким шагом; б) с прыжками;	а) на носках; б) в рассыпную;	а) «змейкой» по ширине зала; б) на носках;	а) подскоки; б) в рассыпную;	а) подскоки; б) в рассыпную;
построение	В 3 колонны	3 колонны	в 3 колонны	в 3 колонны	в 3 колонны	в 3 колонны	в 3 колонны	в 3 колонны
ОРУ					с веревкой (шнуром)	с веревкой (шнуром)		
Основные движения								

Прыжки	Прыжки на скакалке		«Зайцы прыгают в лесу» Прыжки на правой и левой ноге между кубиками и на двух ногах (С)	«Заяц прыгает в лесу» Прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние между мячами 40 см), дистанция 4 м. Повторить 2 раза. (С)	«Антилопа прыгает в длину» Прыжки в длину с места (расстояние 40 см). Повторить 6 – 8 раз (О)	«Антилопа прыгает в длину» Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8 – 10 раз (О)	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м) (О)	Прыжки и через шнуры (6 – 8 шт) на двух ногах без паузы; расстояние между шнурами и 50 см (2 – 3 раза) (3)
Метание	Отбивание мяча на месте	Перебрасывание мяча друг другу разными способами (от груди, снизу, из-за головы). Отбивание мяча на месте, в движении.	«Белка играет с шишками» Броски мяча в шеренгах (С)	«Белки играют с шишками» Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние между шеренгами 2,5 м. Повторить 10 – 15 раз. (О)	«Обезьянки играют с кокосами» броски мяча вверх (С)	«Обезьянки играют с кокосами» Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2,5 м (О)	Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах, расстояние между детьми 3 м (О)	Перебрасывание мячей (диаметром 10 – 12 см) друг другу и ловля их после отскока от пола. (С) Отбивание мяча одной рукой (О)

Лазанье					«Слон катит камень» Ползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч (О)	«Обезьянки играют» Переползание через предметы (бревно) и подлезание под дугу в группировке. (О)	Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. (С)	Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. (О)
Равновесие	Ходьба по скамейке с остановкой по середине скамейки.		«Лисички и волки бегают в лесу» Ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см), ширина 20 см)	«Лисички и волки бегают в лесу» Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом (2 – 3 раза)			Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. (С)	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. (З)
Подвижные игры	Кошка и мышка	Кошка и мышка	Медведи	Бездомный заяц	Акулы	Лягушки и цапля	Ворона и воробьи	Совушка - сова
Заключительная часть								
	«Игра в стадо»№1(93)	Игра в стадо	Массаж»Медведь»	Массаж»Медведь»№2(107)	Дыхательная гимнастика «Вдох-выдох»№»(27)	Дыхательная гимнастика «Ладони»№2(37)		Коммуникативная игра»Дрозд»№4(76)

Январь
Старшая группа
№ 3, 4

Лексическая тема «Кто живёт на Севере»

По ледяной пустыне Медведица идет. За нею медвежата Торопятся вперед.	Трещит мороз жестокий, Повсюду снег и лед. По полынье холодной За нерпой морж плывет.
--	--

Бегут, спешат олени,
Им виден путь едва.
Над ними тихо кружит
Полярная сова.

Обычная ходьба. Прыжки на правой и левой ноге (Белки). Ходьба на пятках (Белые медведи). Ходьба с выполнением движений (руки в вверх, в стороны, за голову, за спину (Белые медведи – упражнение для лап (на внимание)). Ходьба на внутренней стороне стопы (Пингвины); Обычная ходьба.

Обычный бег. Бег с высоким подниманием колен (Олени). Прыжки с продвижением вперед (Зайцы). Обычный бег.

Обычная ходьба. Ходьба в полуприседе (Лиса). Ходьба с выпадами (Лоси). Пружинка (Зайчики выглядывают из-за сугроба). Ходьба на внутренней стороне стопы (Пингвины); Обычная ходьба.

Обычный бег. Бег широким шагом (Олени, лоси). Бег с прыжками (зайцы). Обычный бег.

«Кто живет на Севере?»

II. ОРУ

1. «По ледяной пустыне медведица идет»

И.п. – стоя, ступни параллельно, руки согнуты в локтях, прижаты к бокам, кисти рук сжаты в кулачки. Поочередно сгибать колени, отрывая пятки от пола, делая энергичный пережат стопы до конца пальцев; руками выполнять поочередные движения вперед (до полного выпрямления руки) – назад.

И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево.

2. «Летит полярная сова, колыхает крыльями едва»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс. На счет 1 – 3 – пружинистые приседания, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение.

3. «По полынье моржи плывут, мелькают спины там и тут»

И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – руки перед грудью; 2 – поворот вправо, руки в стороны; 3 – руки перед грудью; 4 – вернуться в исходное положение. То же влево..

4. «Маленькие елочки и березки вьюга заметает снегом серебристым»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки «домиком» над головой. 1 – наклон вправо (влево), руки вверх – выдох; 2 – и.п. – вдох.

5. «Сквозь снег и заносы олени спешат, от злого мороза они не дрожат»

И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – поднять прямую правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево.

6. «Прыгают, как зайчики, девочки и мальчики»

И.п. – о.с.. прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте и на правой и левой ноге попеременно под счет воспитателя.

7. «Северное сияние»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, пальцы слегка сжать в кулак. 1-3 – круги руками книзу; 4 – и.п.

3 часть. Основные движения (согласно плана № 2)

Подвижная игра «Медведи», «Бездомный заяц».

Ходьба.

Физкультура на улице:

Задачи: Продолжать учить детей передвигаться по лыжне, повторить игровой упражнение

1 часть. Построение в колонне по одному. Ходьба в среднем темпе за ведущим. Прыжки на месте.

2 часть. Первая группа детей, разбившись на пары, катают друг друга на санках.

Вторая группа строится в одну шеренгу и выполняет шаги на лыжах вправо и влево переступанием. Ходьба по лыжне на расстоянии до 80 м. По команде инструктора по физической культуре дети меняются заданиями.

«Сбей кеглю». На расстоянии 4 – 5 м от детей ставят цветные кегли. По команде «Бросили!» - дети метают снежки, стараясь сбить кегли.

Подвижная игра «Ловишки парами»

Январь Старшая группа № 5, 6

В джунглях много интересного,
В джунглях много неизвестного.
Кто там живет, кто встретит нас,
Узнаем с вами мы сейчас.

Вот канатом свисает лианы.
На лианах сидят обезьяны.
Вот за пальмой удав притаился,
Ягуар – за акацией скрылся.

В джунглях есть пауки, крокодилы,
Попугаи, колибри, гориллы.
В джунглях нет ни дорог, ни пути.
Людям трудно сквозь джунгли пройти.

1 часть. Сейчас мы отправимся в Африку. На пути нам встречается обезьянка. И чтоб не спугнуть их мы шагаем как обезьянки. «Обезьянки» Ходьба с перекатом с пятки на носок. Дальше встречаем носорога и идём как носорог. Ходьба приставным шагом вперед, назад. Идём как слон – широким шагом.

Бег с высоким подниманием колена - «Зебра», бежим на носках, как страусы.

2 часть. ОРУ в кругу с веревкой.

1. «Попугаи летают, над нами порхают.»

И.п. – основная стойка лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками вниз. 1 – веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой.

2. «Расшалились обезьяны, раскачали все лианы»

И.п. – стойка ноги врозь, веревка в обеих руках вниз. 1 – поднять веревку вверх; 2 – наклон вниз, коснуться пола; 3 – выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 – вернуться в исходное положение. Повторить 6 – 8 раз.

3. «Длинный удав свои кольца расправил, спрятаться нас за кустами заставил»

И.п. – основная стойка, веревка хватом обеими руками у груди. 1 – 2 – присесть, веревку вынести вперед; 3 – 4 вернуться в исходное положение.

4. **Полосатые зебры машутся хвостиками.** И.п. – стойка в упоре на коленях, веревка хватом сверху вниз. 1 – поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево.

5. **Ползёт не зная страха большая черепаха.** Лежа на животе, руки с веревкой согнуты в локтях. 1 – веревку вверх – вперед; 2 – вернуться в исходное положение.

6. **Кенгуру не зная лени – прыгают в длину быстрее всех.** И.п. – стоя боком к веревке, веревка на полу. Прыжки через веревку справа и слева, продвигаясь вперед, в чередовании с небольшой паузой.

3 часть. Основные движения (согласно плана № 2)

Подвижная игра «Акулы», «Лягушки и цапля

Заключительная часть: Дыхательное упр.»Вдох-выдох»

Физкультура на улице:

Задачи: Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, повторить игровые упражнения с метанием.

1 часть. Одна группа детей, разбившись на пары, катается на санках. Воспитатель напоминает, что ноги надо ставить на полозья.

Вторая группа детей под руководством инструктора по физической культуре выполняет ходьбу на лыжах скользящим шагом. По команде дети меняются местами.

2 часть. Игровые упражнения

«Кто быстрее» - прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

«Пробеги – не задень». Из кеглей инструктор делает дорожку (расстояние между предметами 50 см). Предлагается в начале пройти, а затем пробежать между предметами, не задев их. Повторить 2 – 3 раза.

3 часть. Игра малой подвижности «Найдем зайца»

Старшая группа

Январь

№ 7, 8

1 часть. В зимнем лесу нас встречает много зимующих птиц. Нас встречают воробьи. И чтоб не спугнуть их мы попрыгаем как воробушки. *Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед. Дальше встречаем ворону и идём как ворона. Ходьба с высоким подниманием бедра.* «Голуби». Ходьба на пятках, руки полочкой за спиной.

Бег с захлестом ног назад - «Дятел стучит по стволу дерева». Летим как птички - обычный бег. Подскоки – синички – прыгают. Птички разлетелись – бег в рассыпную.

«Совы». Медленный бег с размахами рук.

«Синички». Быстрый бег на носках.

2 часть. ОРУ.

1. Птицы машут крыльями.

И.п. – основная стойка, руки в стороны. 1 – 4 – круговые движения руками вперед; 5 – 8 – то же назад (5 – 6 раз);

2. Птицы расправляют крылышки.

И.п. – стойка на ширине плеч, руки согнуты за головой. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 2 – исходное положение (6 – 8 раз);

3. Птицы клюют крошки хлеба.

И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пальцами рук пола у правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз)

4. Птицы расправили крылышки и лапки

И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – правую ногу в сторону на носок, руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопок над головой; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6 – 8 раз)

5. Птицы встряхивают и чистят крылышки.

И.п. – стоя на коленях, руки отведены назад; 1 – сесть на пятки; 2 – руки в стороны; 3 – руки вверх; 4 – вернуться в исходное положение. (6 – 8 раз)

б. Птички прыгают.

И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с взмахами рук в стороны. (на счет «1-8»)

3 часть. Основные движения (согласно плана № 2)

Подвижная игра «Ворона и воробьи»./, «Совушка – Сова».

Комукативная игра:»Дрозд»

Физкультура на улице:

Задачи: Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, повторить игровые упражнения с прыжками и метанием снежков на дальность.

1 часть. Построение в колонну по одному на лыжах; ходьба на лыжах скользящим шагом с соблюдением дистанции между ними.

2 часть. Игровые упражнения

«Кто дальше бросит». По команде метание снежков на дальность.

Подвижная игра 2Мороз Красный нос»

3 часть. Ходьба «змейкой» между кеглями.

Занятие№1-2

Задачи февраль старшая группа:

1 неделя, 1 занятие:

1. Закреплять бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы.
2. Учить лазить по гимнастической стенке разноимённым способом;
3. Развивать равновесие;
4. «Очаровать» детей предстоящим занятием;

2 занятие:

1. Учить детей прыгать через скакалку двумя ногами;
2. Закреплять бросание мяча друг другу способом от груди с расстояния 1,5м и с забрасыванием в корзину;
3. Учить лазанью по скамейке на животе, подтягиваясь руками;
4. Развивать в игре командный дух;

2 неделя, 1 занятие:

1. Закреплять прыжки в длину с места;
2. Закреплять элементам игры в баскетбол: отбивание мяча и забрасывание в корзину способом от груди;
3. Обучать подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке;
4. Развивать равновесие;
5. Развивать у детей ловкость в игре;

2 занятие:

1. . Закреплять прыжки в длину с места;
2. Обучать метанию мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2.5 м;

3. Учить лазить по гимнастической стенке разноимённым способом;

3 неделя, 1 занятие:

1. Закреплять метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м;
2. Обучать ползанию по скамейке на животе, подтягиваясь руками;
3. Развивать равновесие.

2 занятие:

1. Закреплять прыжки на двух ногах через шнуры;
2. Продолжать учить ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками;
3. Закреплять метание мешочка вдаль левой и правой руками;

4 неделя, 1 занятие:

1. Обучать прыжкам через скакалку двумя ногами;
2. Закреплять элементы игры баскетбол: отбивание мяча в ходьбе левой и правой руками;
3. Развивать равновесие в ходьбе по скамейке с мешочком на голове;
4. Развивать ловкость в игре;

2 занятие:

1. Обучать прыжкам через скакалку двумя ногами, закреплять прыжки в длину с места;
2. Закреплять бросание мяча вверх и ловля его двумя руками;
3. Учить детей лазанью по гимнастической стенке разноимённым способом, переходя на другой пролёт;
4. Развивать равновесие в ходьбе по скамейке с махами ногами;

Основные движения

Прыжки		через скакалку двумя ногами (О)	Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8 – 10 раз (3)	Прыжки в длину с места (расстояние 60 см) (3)		Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см друг от друга (3)	Через скакалку двумя ногами (О)	Через скакалку двумя ногами (О) Прыжки в длину с места (3)
Метание	Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (3)	Бросание мяча друг другу способом от груди (3) забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант) (О)	Отбивание мяча об пол одной рукой и ловля после отскока о пол двумя руками (3)	Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (О)	Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (3)	мешочка вдаль в вертикальную цель левой и правой рукой с расстояния 3 м (3)	отбивание мяча в ходьбе лев. и пр. рукой (3)	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3)
Лазанье	лазанье по гимнастической стенке разноимён. способом (О)	ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками (О)	Подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола), в группировке (О)	лазанье по гимнастической стенке разноимён. способом (О)	ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками (О)	ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками (О) ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи – не урони» (3)		лазанье по гимнастической стенке разноимён. способом с перех. на др. пролёт (О)

Равновесие	ходьба с мешочком на голове боком приставным шагом, руки в стороны (С)		ходьба по верёвке, приставляя пятку одной ноги к носку другой (О)		ходьба по верёвке прямо приставным шагом (З) перешагивание через шнур (высота 40 см) (О)		ходьба по скамейке с мешочком на голове (С) перешагивание через шнур (высота 40 см) (О)	ходьба по скамейке с махами ногами (З)
Подвижная игра	«Паук и мухи» №2(12)	«Догонялки» №2(67)	«Ловишка с леной»	Эстафета с обручем	«Два Мороза»	«Хитрая лиса»	«Охотник и утки»	

М.И.»Узнай по голосу»

Комукативная игра

Дых.Гимнастика»Ладшки» Точечный массаж

«Лучший друг»

Старшая группа
Февраль
№ 3, 4

1 часть

Ходьба на внешней стороне стопы. Приставной шаг прямо пятка к носку. «Пружинка».
Бег. Бег на носках. Бег в рассыпную.

Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба в полу приседе.
Бег на носках. Бег прямым галопом. Бег.

ОРУ без предметов

1. И.п. – основная стойка, руки согнуты перед грудью. 1 – 3 – три рывка руками в стороны; 4 – вернуться в исходное положение.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон вправо; 2 – выпрямиться; 3 – наклон влево; 4 – исходное положение;
3. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища, с опорой на пол. 1 – поднять таз. Прогнуться; 2 – вернуться в исходное положение;
4. И.п. – сидя на полу, ноги врозь, руки на пояс; 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед к правой ноге, коснуться носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. То же к левой ноге.
5. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах под счет воспитателя, после паузы повторение прыжков;
6. И.п. – основная стойка руки вдоль туловища. 1 – 2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3 – 4 – вернуться в исходное положение.

3 часть. Основные движения (согласно плана № 2)

Подвижная игра «Ловишки с лентой»\Эстафета с обручем
Комукативная игра»ЛУЧШИЙ дргг».

Физкультура на улице:

Задачи: Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения на санках.

1 часть. Построение в шеренгу, объяснение задания. Повороты на лыжах направо и налево; ходьба на лыжах скользящим шагом с соблюдением дистанции между детьми.

2 часть. Игровые упражнения.

«По местам»- дети держатся за спинки санок. По сигналу играющие разбегаются по площадке, кружатся в разные стороны. На сигнал: «По местам!» - каждый ребенок должен знать своё место как можно быстрее.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Старшая группа
Февраль
№ 5, 6

1 часть

Ходьба. Ходьба на внешней стороне стопы. ходьба с изменением направления.
Бег. Бег прямым галопом. Бег в рассыпную.

Ходьба. Ходьба приставным шагом боком. Ходьба на внешней стороны стопы.
«Пружинка». Ходьба.

Бег. Бег «змейкой» по ширине зала. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед. Бег.

ОРУ с большим мячом

1. И.п. – основная стойка мяч в обеих руках вниз. 1 – 2 – поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3 – 4 – вернуться в исходное положение;
2. И.п. – сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой; 1 – 2 – наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 – 4 – вернуться в исходное положение;
3. И.п. – основная стойка мяч в согнутых руках перед собой. 1 – присесть, мяч вперед; 2 – исходное положение;
4. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, в произвольном темпе;
5. И.п. – основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча на двух ногах на счет 1 – 8, затем пауза и снова прыжки.

3 часть. Основные движения (согласно плана № 2)

Подвижная игра «Два Мороза», «Хитрая лиса»

Дыхательная гимнастика «Ладошки»

Физкультура на улице:

Задачи: Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах. Игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.

1 часть. Построение: одна группа детей на лыжах, вторая – с санками. Дети первой группы катают друг друга на санках поочередно.

Вторая группа строится в одну шеренгу на лыжах и выполняют повороты вправо и влево; упражнение «Пружинка» - сгибание и разгибание колен, приседая; ходьба по лыжне. По команде меняются местами и заданиями.

2 часть. *Игровые упражнения.*

«Точный пас». Играющие разбиваются на пары, у каждого ребенка клюшка, у одного ребенка в паре также в руках шайба. Дети встают на расстоянии 2 – 2,5 м друг от друга и перебрасывают шайбу плавными, несильными движениями. Чтобы она точно попадала на клюшку партнера.

«По дорожкам». Вторая группа детей под наблюдением воспитателя выполняет скольжение по 2 – 3 ледяным дорожкам, разбежавшись по снегу..

3 часть Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.

Старшая группа

Февраль

№ 7, 8

1 часть

Ходьба. Ходьба на пятках. Ходьба приставным шагом прямо. Прыжки с продвижением вперед. Ходьба.

Бег. Бег в рассыпную. Подскоки. «Змейкой» по длине и ширине зала. Бег.

Ходьба. Ходьба на носках. Ходьба спиной вперед. Прыжки с продвижением вперед. Ходьба.

Бег. Бег на носках. Бег с изменением направления. Бег.

ОРУ без предметов

1. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища.. 1 – руки в стороны; 2 – руки к плечам; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение.

2. И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение;

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение;

4. И.п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1 – правую ногу назад - вверх; 2 – исходное положение. То же левой ногой.
5. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – 4 попеременные вращения согнутыми ногами, пауза и повторить 2 – 3 раза.
6. Основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах, на правой и левой попеременно.

3 часть. Основные движения (согласно плана № 2)

Подвижная игра: эстафеты/ «Охотники и утки»

Точечный массаж

Физкультура на улице:

Задачи: Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

1 часть. Построение в одну шеренгу. Выполнение приставных шагов вправо и влево; повороты направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом за инструктором. (сначала инструктор по физо ведет группу, а затем отходит в сторону и наблюдает за детьми, помогая, если это необходимо).

2 часть.

«Кто дальше». На расстоянии 8-10 м от исходной черты воспитатель ставит в одну линию кегли 98 – 10 шт.) первая группа детей по сигналу бросают снежки, стараясь метнуть как можно дальше. Затем со второй группой.

«Кто быстрее». Дети выстраиваются в шеренгу на исходную линию. По сигналу инструктора по физо добегают до противоположной линии, на которой стоят кубики (по числу играющих), берут один кубик и поднимают над головой. Затем со второй группой детей.

3 часть. Игра малой подвижности «Найди следы зайцев»

Физкультура на улице:

Задачи: Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.

1 часть. Построение в колонну по одному, перестроение в круг. По команде дети идут сначала медленно, затем ускоряют движение и переходят на бег. Через 2 – 3 круга детей останавливают и предлагают ходьбу и бег в другую сторону, изменив направление движения.

2 часть. Игровые упражнения.

«Точно в круг». Инструктор по физо кладет 3 обруча, предлагает детям встать на расстоянии 2 – 3 м от них, положив снежки у ног. По сигналу дети бросают снежки в круг одной рукой снизу.

«Кто дальше». Дети строятся в две шеренги. По сигналу дети первой шеренги метают по три снежка на дальность. В качестве ориентира можно поставить кегли на расстоянии 6, 8, 10 м. Затем вторая группа выполняет задание.

3 часть. Ходьба друг за другом.

Задачи март старшая группа:

1 неделя, 1 занятие:

1. Закреплять прыжки из обруча в обруч;
2. Учить перебрасывать мяч друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами;
3. Учить лазанью по гимнастической стенке разноименным способом с переходом на другой пролёт.
4. Развивать чувство ритма;

2 занятие:

1. Закреплять прыжки на 2-х ногах через набивные мячи, положенные в ряд;
2. Закреплять переброску мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол;
3. Совершенствовать лазанье по гимнастической стенке по диагонали.

2 неделя, 1 занятие:

1. Учить прыжку в высоту с разбега(30см);
2. Обучать набрасыванию колец на кольцеброс (расстояние 1,5м)
3. Развивать физические качества на занятии.

2 занятие:

1. Учить прыжку в высоту с разбега (30 см);
2. Обучать набрасыванию колец на кольцеброс (расстояние 1,5м)
3. Упражнять в равновесии;

3 неделя, 1 занятие:

1. Учить прыжкам вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед, дистанция 3 м;
2. Учить набрасыванию колец на кольцеброс (расстояние 1,5м)
3. Закреплять лазанию по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по медвежьи»)
4. Закреплять выполнение упражнений на равновесие.

2 занятие:

1. Совершенствовать прыжки из обруча в обруч на 2-х ногах, на правой и левой ноге;
2. Учить набрасыванию колец на кольцеброс (расстояние 1,5м);
3. Закреплять ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками, ползание на гимнастической скамейке на четвереньках.
4. Закреплять выполнение упражнений на равновесие.
5. Развивать выносливость и быстроту в игре, соблюдать правила игры;

4 неделя, 1 занятие:

1. Закреплять метание мешочков в горизонтальную цель;
2. Закреплять лазанье под шнур боком, не касаясь его;
3. Упражнять в равновесии.

2 занятие:

1. Совершенствовать отбивание мяча правой и левой рукой в ходьбе;
2. Обучать метанию мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча.
3. Совершенствовать ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.
4. Воспитывать стремление заниматься физической культурой с удовольствием;

5 неделя, 1 занятие:

1. Учить прыжкам через скакалку с ноги на ногу.
2. Учить лазанью по гимнастической стенке разноименным способом с переходом на другой пролёт
3. Упражнять в равновесии.

2 занятие.

1. Учить прыжкам через скакалку с ноги на ногу.

2. Учить лазанью по гимнастической стенке разноименным способом с переходом на другой пролёт
3. Упражнять в равновесии.

Март старшая группа

	1 неделя 8 марта, женские профессии.		2 неделя Дом		3 неделя мебель		4 неделя Электроприборы	
	1 занятие	2 занятие	1 занятие.	2 занятие	1 занятие	2 занятие.	1 занятие.	2 занятия е.
Вводная часть								
ходьба	а) с высоким подниманием колен; б) с заданием для рук (руки в стороны, вверх, хлопок на головой, правая вверх, левая вниз) ; в) пружинка	а) с высоким подниманием колен; б) «змейкой»; в) «пружинка»	а) с высоким подниманием колена; б) пятка к носку; в) прыжки на 2-х ногах	а) на носках; б) на пятках; в) в полу присяде;	а) с изменением направления; б) на пятках; в) приставным шагом боком	а) с высоким подниманием колена; б) гусиный шаг; в) с заданием «пружинка», руки в стороны, вверх	а) с разным положением рук; б) на пятках;	а) с изменением направления; б) на пятках;
бег	а) в рассыпную б) подскоки;	а) «змейкой»; б) подскоки;	а) «змейкой»; б) в рассыпную;	а) широким шагом; б) подскоки	а) с высоким подниманием колена; б) подскоки;	а) с захлестом ног назад; б) «змейкой»	а) «змейкой»; б) в рассыпную;	а) с захлестом ног назад; б) с заданием;
Построение	в 2 колонны	в 2 колонны	в 3 колонны	в 3 колонны	в 3 колонны	в 3 колонны	в 3 колонны	в 3 колонны
ОРУ	с фитболами	с фитболами			со степами и гантелями	со степами и гантелями		
Основные движения								

Прыжки	из обруча в обруч (обручи лежат на полу на расстоянии 40 см один от другого) 2 - раза (З)	Прыжки на двух ногах через набивные мячи, положенные в ряд (З)	в высоту с разбега (30см), 5 – 6 раз с приземлением на мат (О)	в высоту с разбега (30см) (О)	Прыжки в право и влево через шнур, продвигаясь вперед, дистанция 3 м (О)	Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге, 2 – 3 раза (С)		
Метание	Переброска мяча другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами (О)	Переброска мяча другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол (10 – 12 раз) (З)	набрасывание колец на кольцеброс раст. 1,5м (О) в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча, 5 – 6 раз (О)	набрасывание колец на кольцеброс раст. 1,5м (О) метание мешочков в вертикальную цель (О)	набрасывание колец на кольцеброс раст. 1,5м (О)	набрасывание колец на кольцеброс раст. 1,5м (О)	метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м)	отбивание мяча правой и левой рукой в ходьбе (С) метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча (О)
Лазанье	лазанье по гимнастической стенке разноим. способом. с переходом на др. пролёт. (О)	лазанье по гимнастической стенке по диагонали (С)			лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по медвежьему»), 2 – 3 раза (З)	ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками (З) ползание на гимнастической скамейке на четвереньках	лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4 – 6 раз (З)	Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между

						, 2 – 3 раза (3)		предметами, 2 раза (С)
Равновесие			ходьба по скакалке, канату (3)	ходьба по скакалке, канату (3)	ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (3)	Ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше (3)	Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно (3)
Подвижные игры	Игры на фитболах	Игры на фитболах	Совушка	Эстафеты	Никонориха	Никонориха	Затейники	Горелки
Заключительная часть								
	Релаксация на фитболах	Релаксация на фитболах	Узнай по голосу	ходьба	Маланья	Маланья	Пальчиковая игра	ходьба

Март
Старшая группа
№ 1, 2

1 неделя 1 часть:

Все профессии важны,

Все профессии нужны.

Наши мамы — инженеры,

Продавцы, милиционеры,

Повара, врачи, артисты,

Маляры и программисты.

Трудятся наши мамы везде —

В столовых, и в школах, в метро, в ателье.

А есть мамы спортсменки. Фигуристки, гимнастки, пловчихи и мы от них не отстаем, на право и идем как гимнастки с высоким подниманием колен, с заданиями для рук (руки в стороны, вверх, хлопок над головой, правая вверх, левая вниз, с выполнением пружинки.

Бег в рассыпную, подскоки. Восстанавливаем дыханием и берём фитболы

2 неделя 1 часть

А есть мамы спортсменки. Фигуристки, гимнастки, пловчихи и мы от них не отстаем, на право, в обход по залу шагом марш, идем как гимнастки с высоким подниманием колен, змейкой, с выполнением пружинки.

Бег змейкой, подскоки

2. ОРУ с фитболами

1. основное положение: мяч в руках, ноги на ширине плеч. 1 – мяч вверх, правую ножку назад, 2 – в исходное положение, 3 – мяч вверх, левую ножку назад, 4 – в исходное положение. Повторить 6 раз.

2. основное положение: сели на пол, ноги шире плеч, мяч на полу. 1 – мяч прокатываем вперед и наклоняемся как можно ниже. 2 – в и.п., 3 – наклон, мяч прокатываем вперед, 4 – и.п. Повторить 6 раз

3. основное положение: сидя, упор рук сзади, 1 – подняли правую ножку и положили на мяч, 2 – в И.п., 3 – левую ногу на мяч, 4 – в И.п. Повторить – 6 раз.

4. основное положение: легли на спинки, мяч за головой в прямых руках на полу. 1 – прямые ноги вверх и коснуться мяча, мяч не поднимать, 2 – в И.п. 3 – ноги вверх, коснуться мяча, 4 – в И.п. Повторить 6 раз

5. основное положение: лёжа на спине, мяч за головой в прямых руках. 1 – поднять прямые ноги вверх, взять ногами мяч и перенести в ноги. 2 – наоборот поднять ног с мячом вверх, взять мяч руками и перенести в прямых руках за голову. Повторить 6 раз.

6. основное положение: встали на коленях, мяч впереди перед собой. 1 – легли животиком на мяч перекатились ладошки на полу и болтаем ножками. 2 – в исходное положение. 3 – 4 – повтор. – 6 раз.

7. основное положение: стоя на коленях, облокотиться правой рукой на мяч. 1 – левую ногу выставляем на носочек, тянем носочек, рука вверх, посмотрели на неё. 2 – в И.п., выпрямили спинку. Повторить 4 раза. Переложить мяч в левую сторону и повторить упражнение 4 раза.

8. основное положение: сядем на мяч как на стул, крепим крепко ноги к полу, ручки на пояс. Покачиваемся на мяче влево, вправо, влево – вправо. Затем круговые движения на мяче.

3. основные движение по плану физкультурного занятия.

4. игра на мячах

1. основное положение: подпрыгивают на фитболах, руки на пояс. 1 – наклон головы вправо, на 2 – наклон головы влево. 3 – 4 – т.д. Повторить 5 – 6 раз

2. основное положение: подпрыгивание на фитболах, руки на пояс. 1 – правая рука вверх, 2 – левая рука вверх. 3 – 4 и т.д. Повторить 5 – 6 раз.
3. основное положение: подпрыгивание на фитболах, руки на пояс. 1 – руки в стороны. 2 – в И.п.. 3 – руки в стороны. 4 – И.п.
4. основное положение: поворот туловища вправо, 2 – в исходное положение, 3 – влево, 4 – исходное положение.
4. основное положение: подпрыгивание на фитболах, руки на ручке. 1 – правую ножку поднять. 2 – в исходное положение. 3 – левую ногу поднять, 4 – в исходное положение.
5. основное положение: подпрыгивание на фитболах, руки на ручке. 1 – подпрыгиваем двигаясь вперед, 2 – подпрыгивая повернуться, 3 – прыжки вперед, 4 – прыгая повернуться.
6. Прыжки на фитболах, чередуя с ходьбой (поочередное поднимание ног согнутых в коленях)

Игра «Найди свой домик»

под музыку бежим по кругу, как только закончится музыка занимаем свои мячи.

2 игра «Мишка бурый»

Мишка бурый, мишка бурый

Почему такой ты хмурый

Я медком не угостился, вот на вас и рассердился.

Раз, два, три, четыре, пять, начинаю догонять.

Дети на мячах прыгают в разные в стороны. Ребенок – медведь на мяче догоняет.

После игры садятся на мячи под спокойную музыку машут руками, затем ложатся спиной на мяч, ногами упираются в пол. Встают, садятся на пол и делают круговые движения руками. Затем встают на колени голову кладут на мяч, руки свисают на мяче. Расслабляются. Встать друг за другом. Дети гладят друг друга по спине.

Физкультура на улице:

Задачи: Упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.

1 часть. Ходьба друг за другом.

2 часть. Игровые упражнения.

«Пас точно на клюшку». Дети разбиваются на пары, в руках у каждого ребенка клюшка и у одного ребенка в паре ещё и шайба. Играющий с шайбой не сильным, но точным движением подает шайбу на клюшку партнера, а тот, поймав её, тем же движением возвращает обратно. Следить, чтобы дети не подбрасывали шайбу, как мяч, а передовали скользящим движением.

«Проведи – не задень». Играющие строятся в 3 – 4 колонны, у каждого ребенка в руках клюшка и шайба.. дается задание: провести шайбу между кеглями, поставленными в ряд (расстояние между ними 1 м). По команде игроки, стоящие в колоннах первыми, приступают к выполнению задания. Как только первые игроки пересекут условную линию. В игру вступают следующие и т.д. Таким образом надо провести шайбу с одной стороны площадки на другую сторону. Побеждает команда. Быстро и правильно выполнившая задание.

Подвижная игра «Горелки»

3 часть. Ходьба в колонне по одному, построение в круг. Игра малой подвижности «Летает – не летает»

Март
Старшая группа
№ 3, 4

Обед мы с бабушкой сварили.

Стол скатертью большой накрыли,

Поставили тарелки, положили ложки,

Налили супа кошке в плошку.

Все вместе сели мы обедать.

Всех просим наших щей отведать

1 неделя 1 часть: ходьба обычная, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба приставным шагом вперед, прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, ходьба обычная. Бег обычный, бег в рассыпную, бег «змейкой», бег обычный.

2 неделя 1 часть: ходьба обычная, ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба в полу приседе.

Бег обычный. Бег широким шагом. Бег с подскоками.

2 часть:

1. «Ура! Сварим мы обед!» И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – руки к плечам; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение;

2. «Ставим стулья» И.п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 – 2 – глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3 – 4 – вернуться в исходное положение;

3. «Раскладываем ложки, ставим тарелки» И.п. – стойка ноги на ширине плеч. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. То же влево.

4. «Из погреба достаём картошку, свёклу, капусту для борща и салата.» И.п. – стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1 – 2 – выпрямить колени, приняв положение в упор согнувшись; 3 – 4 вернуться в исходное положение.

5. «Мы молодцы!» И.п. – основная стойка, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2 – мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой ногой.

6. «Мы молодцы!» И.п. – основная стойка, руки на пояс. На счет 1 – 8 прыжки на двух ногах под счет воспитателя. 3 – 4 раза.

3 часть: основные движения.

4 часть: игра «Совушка»/эстафеты

Релаксация/ «Узнай по голосу»/ «Кто ушёл?»

Физкультура на улице:

Задачи: Учить ходить на лыжах переменным шагом; спускаться с горки на полусогнутых ногах.

1 часть. Ходьба приставным шагом и повороты с переступанием на месте.

2 часть. Ходьба переменным шагом несколько кругов безостановки.

2. Дети поднимаются в горку «елочкой» или «лесенкой» и спускаются вниз, скользя на полусогнутых ногах (4 – 5 раз)

3 часть. Дети снимают лыжи и очищают их.

Хоккей. Упражнять в ведении шайбы (разные способы), перемещаясь с одной стороны площадки на другую, по кругу между предметами «змейкой». Прокатывать шайбу в ворота с расстояния 2 – 2,5 м.

Игра «Попади в ворота» Три команды выстраиваются в колонны. В 3 – 4 м перед колоннами проводится черта, в 2 м от которой устанавливаются ворота. Дети по одному из колонны ведут шайбу и от черты бросают её, стараясь попасть в ворота. Выигрывает команда, забившая большее число шайб.

МАРТ

Старшая группа

№ 5, 6

Вот приехал грузовик

Мебель он возить привык

Стулья, шкаф, комод и стол

Всё погрузим, не побьем.

1 неделя 1 часть:

Обычная ходьба по залу, подойти к степам, на пятках вокруг степов, приставным шагом вокруг степов. Обычная ходьба по залу.

Обычный бег по залу. Бег с высоким подниманием колена. Подскоки. Обычный бег. Ходьба, взять гантели.

2 неделя 1 часть:

Обычная ходьба по залу, подойти к степам, гусиным шагом вокруг степов, с заданием («пружинка», руки вперед, вверх) на степах. Обычная ходьба по залу.

Обычный бег по залу. Бег с захлестом ног назад. «Змейкой». Обычный бег. Ходьба, взять гантели.

2 часть ОРУ на степах с гантелями

1. И.п. - стоя на степи, руки с гантелями вниз. Одновременно с ходьбой на месте. Руки с гантелями через стороны вверх. Повторить 8 раз.

2. И.п. – основная стойка. Шаг вправо со степа, руки с гантелями в стороны. Вернуться в и.п. То же влево. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

3. И.п. – стоя на степе, ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках внизу. Повороты вправо, влево, руки с гантелями в стороны. Повторить 6 – 8 раз.

4. И.п. – стоя на коленях на степе. 1 - Сесть, руки с гантелями вверх. 2 – в и.п. Повторить 6 – 8 раз.

5. И.п. – стоя возле степов, руки с гантелями вниз. 1 – встать на степ, наклон, руки в стороны с гантелями. 2 – в И.п. Повторить 6 – 8 раз.

6. И.п. – стоя возле степов, руки с гантелями вниз. 1 – встать на степ, присесть, руки с гантелями вверх. 2 – в И.п. Повторить 6 – 8 раз.

7. И.п. – стоя возле степов, руки с гантелями вниз. 1 – встать на степ, правую ногу согнутой в коленях вверх, руки с гантелями вверх. 2 – И.п. Повторить 6 – 8 раз.

8. Обычные прыжки на степе, чередуя с ходьбой.

3 часть. Основные движения по плану.

Подвижная игра «Никонориха»

Дети стоят в кругу. Между двумя детьми кладётся степ. Дети поют, выполняя движения в соответствии с текстом.

Никонориха коров пасла (руки на поясе, пружинистые движения ногами).

Запустила в огород козла (разводят руки в стороны).

Никонориха ругается (сердито грозят пальцем),

А козёл-то улыбается (улыбаясь, изображают рожки).

Раз, два, три – беги!

Дети, между которыми стоял степ, бегут в разные стороны по кругу наперегонки. Кто первый займёт степ, тот и победил.

Игра малой подвижности «Маланья».

Дети стоят по кругу на степ-платформах. В центре круга водящий тоже на степе.

Дети поют слова игры, выполняя движения в соответствии с текстом.

У Маланьи, у старушки (разводят руки в стороны)

Жили в маленькой избушке (изображают руками крышу над головой)

Семь сыновей, все без бровей, (проводят пальцами по бровям)

Вот с такими ушами, (рисуют большие уши)

Вот с такими глазами, (рисуют большие глаза)

Вот с такой бородой, (показывают длинную бороду, наклоняясь до земли)

Ой-ой-ой, ой-ой-ой. (качают головой)

Они не пили, не ели

На Маланью всё смотрели, (показывают на водящего)

И все делали вот так. Как?

Водящий показывает движение на степе, все повторяют.

Физкультура на улице:

Задачи: игровые упражнения с мячом и прыжками.

1 часть. Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен. Легкий бег.

2 часть. «Кто быстрее» (эстафета с прыжками). Играющие строятся в две колонны. По команде дети, стоящие первыми, выполняют прыжки на правой (или левой) ноге до флажка (дистанция 3 м), обогнув его, быстрым шагом возвращаются в конец своей колонны. Следующий игрок начинает задание после того, как предыдущий пересечет условную линию.

Подвижная игра «Карусель»

3 часть. Игра малой подвижности.

МАРТ

Старшая группа

№ 7, 8

1 неделя 1 часть: ходьба обычная, ходьба с разным положением рук, ходьба на пятках, ходьба обычная.

Бег обычный, бег «змейкой», бег в рассыпную, бег обычный.

2 неделя 1 часть: ходьба обычная, ходьба с изменением направления, ходьба на пятках, ходьба обычная.

Бег обычный. Бег с захлестом ног назад. Бег с заданием.

2 часть ОРУ без предметов.

1. И.п. – руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны, 2 – сгибая руки к плечам подняться на носки, 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны, 4 – вернуться в И.п. Повторить 5 – 6 раз.

2. И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – поворот туловища вправо (влево), правую руку в сторону (левую руку в сторону). 2 – вернуться в И.п. Повторить 6 раз.

3. И.п. – ноги на ширине ступни, руки вверх. 1 – 2 - глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед. 3 – 4 - вернуться в и.п.

4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны. 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх. 3 – выпрямиться. Руки в стороны. 4 – и.п. Повторить 5 – 6 раз.

5. И.п. – основная стойка, руки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны. 2 – прыжком ноги вместе, руки вниз. Выполняется на счет 1 – 8, повторить 2 раза.

6. И.п. – основная стойка, руки вниз. 1 – 2 – руки через стороны вверх; 3 – 4 вернуться в и.п. Повторить 5 – 6 раз.

3 часть: основные движения.

4 часть: игра «Удочка»/ «Мышеловка»

Релаксация/ ходьба/ «Кто ушёл?»

Физкультура на улице:

Задачи: игровые упражнения в равновесии, в беге.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, подскоки, прыжки на 2-х ногах.

2 часть. Игровые упражнения.

«Канатоходец» Играющие строятся в две колонны. От линии старта на расстоянии 3 м обозначается линия финиша и ставятся два предмета (кегля, кубик). В руках у игроков, стоящих первыми в колоннах, по мешочку (с песком). По сигналу дети кладут мешочки на голову, руки в сторону и передвигаются быстрым шагом.. дойдя до линии финиша, берут мешочки в руки, огибая предмет и бегом возвращаются в свою колонну. Передают мешочек следующему игроку и встают в конец своей колонны.

«Удочка» - игровое упражнение с прыжками.

Эстафета с мячом «Быстро передай»

3 часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

Задачи апрель старшая группа:

1 неделя, 1 занятие:

1. Закреплять броски мячами двумя руками из-за головы стоя в шеренгах;
2. Закреплять лазанье по гимнастической стенке разноименным способом с переходом на другой пролёт
3. Совершенствовать ходьбу с мешочком на голове боком приставным шагом по верёвке.
Развивать равновесие;

2 занятие:

1. Закреплять броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками;
2. Закреплять лазанье по гимнастической стенке разноименным способом с переходом на другой пролёт;
3. Закреплять ходьбу по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной
4. Развивать выносливость на занятии;

2 неделя, 1 занятие:

1. Закреплять прыжки через скакалку на месте, вращая её вперед;
2. Закреплять отбивание мяча в ходьбе по прямой и с забрасыванием в корзину способом от груди;
3. Обучение прокатыванию обруча друг другу, стоя в шеренгах;
4. Закреплять пролезание в обруч прямо и боком.

2 занятие:

1. Совершенствовать прыжки на месте через короткую скакалку, передвигаясь вперед;
2. Закреплять отбивание мяча в ходьбе по прямой и забрасывание в корзину способом от груди
3. Обучение прокатыванию обруча друг другу, стоя в шеренгах;
4. Закреплять пролезание в обруч прямо и боком.

3 неделя, 1 занятие:

1. Обучать прыжку в высоту с прямого разбега, мягко приземляться на полусогнутые ноги после прыжка;
2. Совершенствовать метание мешочков в вертикальную цель одной рукой способом от плеча;
3. Закреплять ходьбу по верёвке прямо приставным шагом, по середине пролезть в обруч.
Развивать равновесие;

2 занятие:

1. Обучать прыжкам с разбега в высоту;
2. Закреплять метание мешочков в даль левой и правой рукой;
3. Закреплять ходьбу по верёвке прямо приставным шагом, по середине пролезть в обруч.
Развивать равновесие;

4 неделя, 1 занятие:

1. Закреплять прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед;
2. Закреплять лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек;

3. Развивать равновесие в ходьбе по скамейке с мешочком на голове и по канату боком приставным шагом, руки на пояс;

2 занятие:

1. Закреплять прыжки с разбега в высоту;
2. Совершенствовать перепрыгивание через шнур вправо и влево продвигаясь вперед;
3. Совершенствовать у детей навык лазить по гимнастической стенке разноимённым способом с переходом на другой пролёт;
4. Закреплять ходьбу на носках между набивными мячами. Развивать равновесие;

Апрель старшая группа

	1 неделя		2 неделя Космос		3 неделя Весна		4 неделя Перелетные птицы	
	СПОРТ		1занятие	2занятие	1занятие	2занятие.	1занятие.	2занятие.
Вводная часть								
ходьба	а) враспынную; б) прыжки на правой и левой ноге; в) «цапля»;	а) перекатом с пятки на носок; б) ходьба на внешней стороне стопы; в) «пружинка»	а) с выполнением заданий; б) приставной шаг прямо пятка к носку;	а) с выполнением заданий; б) на пятках;	а) с перекатом с пятки на носок б) на пятках; в) в полупреседе	а) с перекатом с пятки на носок; б) на пятках; в) в полупреседе	а) на пятках; б) приставной шаг прямо; в) гусиный шаг;	а) в рассыпную; б) подскоки; в) «змейкой» по ширине зала, по длине
бег	а) прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед; б) подскоки;	а) «змейкой»; б) подскоки;	а) на носках; б) прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед;	а) прыжки на 2-х с продвижением вперед; б) подскоки;	а) подскоки; б) спиной вперед;	а) спиной вперед; б) подскоки;	а) спиной вперед; б) на носочках; в) приставным шагом боком;	а) на носках; б) с изменением направления;
Построение	в 2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны
ОРУ			с обручами	с обручами			с гимнастической палкой	с гимнастической палкой
Основные движения								
Прыжки			через скакалку на месте, вращая её	на месте через короткую скакалку, продвигаясь	с разбега в высоту (О)	с разбега в высоту (О)	Через короткую скакалку на месте и	с разбега в высоту (3) и

			вперед (3)	вперед на расстояние 8 – 10м (3 раза) (С)			продвигаясь вперед (расстояние 8 – 10 м) (3)	перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3 – 4 м), 2 – 3 раза (С)
Метание	Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, 10 – 15 раз (3)	Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (3) (8 – 10 раз)	отбивание мяча в ходьбе по прямой и забрасывание в корзину сп. от груди (3) прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах (О)	отбивание мяча в ходьбе по прямой и забрасывание в корзину сп. от груди (3) прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах (О)	Мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча (5 – 6 раз) (С)	мешочка вдаль левой и правой рукой (3)		
Лазанье	лазанье по гимнастической стенке разноимён. спос. с переходом на др. пролёт (3)	лазанье по гимнастической стенке разноимён. спос. с переходом на др. пролёт (3)	Пролезание в обруч прямо и боком (3)	Пролезание в обруч прямо и боком (3)			На гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек (3)	лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом с переходом на др. пролёт и

								двигаясь по нему приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек. (С)
Равновесие	ходьба с мешочком на голове боком приставным шагом по верёвке(С)	Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2 – 3 раза) (3)			ходьба по верёвке прямо приставным шагом, по середине пролезть в обруч (3)	Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. (3)	ходьба по скамейке с мешочком на голове и по канату боком приставным шагом, руки на пояс. (3)	Ходьба на носках между набивным и мячами, руки на пояс, 2 – 3 раза (3)
Подвижные игры	Эстафеты с мячом	Эстафеты с обручем	Ловишки с ленточками	Светофор	Гараж	Тише едешь...	Мышеловка	День и ночь
Заключительная часть								
	Двиг.УПР.№2(17) «Мы шагаем»		Реаксация под спокойную музыку		Игра на внимание»Спрячься от дождя»№2(34)		Упр.на дыхание «Быстро-медленно»№2(42)	а

АПРЕЛЬ
Старшая группа
№ 1, 2

1 занятие 1 часть: ходьба обычная, ходьба врассыпную, прыжки на правой и левой ноге, ходьба с остановкой «цапля», ходьба обычная.

Бег обычный, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, подскоки, бег обычный.

2 занятие 1 часть: ходьба обычная, ходьба на внешней стороне стопы, «пружинка», ходьба обычная.

Бег обычный. Бег «змейкой». Подскоки. Обычный бег.

2 часть Общеразвивающие упражнения.

1. **«Возвращаются певцы, наши старые жильцы»** И.п. – основная стойка, руки на пояс.

1 – 2 шаг вправо, руки через стороны вверх; вернуться в и.п.. То же влево. (3 – 4 раза)

2. **«От невидимых лучей, побежал с горы ручей»** И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1 – 2 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 3 – 4 исходное положение. То же влево.

3. **«И малиновка и дрозд занялись устройством гнезд»** И.п. – основная стойка, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2 – мах правой ногой вперед, хлопок под коленом; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой ногой.

4. **«Носят, носят в домики птички по соломинке»** И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пальцами рук правого носка; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой ногой.

5. **«Воробьи у лужицы шумной стайкой кружатся»** И.п. – основная стойка, прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши перед собой и за спиной на счет 1 – 8, затем пауза. Повторить 2 – 3 раза.

6. **«Возвращаются скворцы, наши старые жильцы»** И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение.

3 часть: основные движения.

4 часть: игра «Птички»/ «Лисичка и курочки»

Игры малой подвижности «Мы шагаем»

Физкультура на улице:

Задачи: Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; провести игру с бегом «Ловишки – перебежки».

1 часть. Построение в колонну по одному. Ходьба и бег в чередовании.

2 часть. *Игровые упражнения.*

«Ловишки – перебежки». Дети строятся в две шеренги на расстоянии одного метра одна от другой. По команде воспитателя первая группа детей убегает. А вторая догоняет.

«Передача мяча в колонне». Играющие строятся в 3 – 4 колонны, в руках у первых игроков по мячу большого диаметра. По команде дети передают мяч назад двумя руками над головой. Как только последний в колонне игрок получает мяч, он бежит, встает впереди своей колонны и так же передает мяч, и так до тех пор, пока впереди не окажется ведущий колонны. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча выполнившая задание.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

АПРЕЛЬ
Старшая группа
№ 3, 4

1 занятие 1 часть: ходьба обычная, по сигналу светофора: на красный свет светофора - присесть, обнять колени, голову прижать (свернуться клубочком), на зеленый свет светофора - ходьба обычная.

Руки всем вперед поднять

И шагать, шагать, шагать,

Руки вверх перевести,

И идти, идти, идти.

Руки в стороны держать,

И шагать, шагать, шагать.

Бег обычный, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, подскоки, бег обычный.

2 занятие 1 часть:

ходьба обычная, по сигналу светофора: на красный свет светофора - присесть, обнять колени, голову прижать (свернуться клубочком), на зеленый свет светофора - ходьба обычная.

Руки всем вперед поднять

И шагать, шагать, шагать,

Руки вверх перевести,

И идти, идти, идти.

Руки в стороны держать,

И шагать, шагать, шагать.

Бег обычный, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, подскоки, бег обычный.

2 часть Общеразвивающие упражнения с обручем

1. И.п. – основная стойка, обруч в правой руке. 1 – обруч вперед; 2 – обруч назад; 3 – обруч вперед; 4 – исходное положение.

2. И.п. – основная стойка, обруч хватом с боков на грудь. 1 – 2 – присесть, обруч вынести вперед; 3 – 4 – вернуться в исходное положение.

3. И.п. – основная стойка, обруч вертикально над головой. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево.

4. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 – поворот туловища вправо; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево.

5. И.п. – лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой. 1 – 2 – прогнуться, обруч вперед – вверх; 3 – 4 – вернуться в исходное положение.

6. И.п. – стоя в обруче, руки произвольно. На счет 1 – 7 – прыжки в обруче, на счет 8 – прыжок из обруча.

3 часть: основные движения.

4 часть: игра «Ловишки с ленточками»/

Игра «Светофор»

Дети стоят друг за другом в колонне по одному.

Если свет зажегся красный – значит, двигаться опасно.

Свет зеленый говорит: «Проходите, путь открыт»

Желтый свет – предупреждение – жди сигнала для движения.

На зеленый свет светофора – дети идут в обход по залу.

Когда желтый – хлопают в ладоши, продолжая ходьбу.

Когда красный – замирают на месте неподвижно.

Заключительная часть: Релаксация под спокойную музыку.

Физкультура на улице:

Задачи: Упражнять детей в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба в рассыпную между предметами, бег на месте. Ходьба.

2 часть. Игровые упражнения.

1. «Пройди – не задень». Ходьба на носках, руки за головой между кеглями (8 – 10 шт.), поставленными на расстоянии 30 см одна от другой в ряд.

2. «Догони обруч». Дети строятся в две шеренги в двух шагах одна от другой. У каждого ребенка обруч. По команде дети первой шеренги, подталкивая обруч одной рукой, перебегают на другую сторону, берут обруч в руку и становятся лицом ко второй шеренге. Задание выполняет следующая группа.

3. Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка»

3 часть. Игра малой подвижности «Кто позвал?»

АПРЕЛЬ **Старшая группа** **№ 5, 6**

1 занятие 1 часть: ходьба обычная, с перекатом с пятки на носок, на пятках, в полуприседе, ходьба обычная.

Бег обычный, спиной вперед, подскоки, бег обычный.

2 занятие 1 часть: ходьба обычная, с перекатом с пятки на носок, на пятках, в полуприседе, ходьба обычная.

Бег обычный, спиной вперед, подскоки, бег обычный.

2 часть Общеразвивающие упражнения без предметов

1. И.п.: основная стойка руки к плечам, локти опущены. 1 – поднять локти вверх – вдох; 2 – опустить вниз – выдох. Повторить 3 – 4 раза.

2. И.п.: основная стойка 1 – 4 – вращение головой вправо, затем влево. Повторить 2 раза в каждую сторону.

3. И.п.: основная стойка: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – наклон вперед с поворотом к правой ноге и хлопком между ног; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же, к другой ноге. Повторить 3 – 4 раза.

4. И.п.: основная стойка руки на поясе. 1 – выставить ногу вперед на носок; 2 – в сторону; 3 – назад; 4 – и.п. То же, другой ногой. Повторить 3 – 4 раза каждой ногой.

5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – поворот вправо, левую руку положить на правое плечо, правая рука за спину; 2 – и.п.; 3 – 4 – в другую сторону. Повторить 4 – 5 раз в каждую сторону.

6. И.п.: о.с. 1 – поднять согнутую ногу, носок оттянут; 2 – 4 – постоять с закрытыми глазами, сохраняя равновесие; опустить ногу. То же, другой ногой. Повторить 3 раза каждой ногой.

7. И.п.: о.с. 1 – правую руку и правую ногу вперед; 2 – и.п.; 3 – левую руку и левую ногу вперед; 4 – и.п. На координацию движения. Повторить 4 – 5 раз

8. И.п.: о.с. прыжки на двух ногах- четыре прыжка вперед. То же, назад. Повторить 3 – 4 раза.

3 часть: основные движения.

4 часть: игра «Гараж».

Содержание: По углам площадки чертят 5-8 больших кругов – стоянки машин – гаражи. Внутри каждой стоянки для машин рисуют 2-5 кружков – машины (можно

положить обручи). Общее количество машин должно быть на 5-8 меньше числа играющих.

Дети идут по кругу, взявшись за руки, под звуки музыки. Как только музыка закончится, все бегут к гаражам и занимают места на любой из машин. Оставшиеся без места выбывают из игры.

Игра «Тише едешь...».

Водящий становится на одной стороне игрового поля, игроки в другом ее конце, водящий отворачивается и произносит: «Тише едешь – дальше будешь, раз, два, три, стоп» и оборачивается, игроки, которые в этот момент бегут к водящему, должны замереть, тот, кто не успел вовремя остановиться возвращается к стартовой черте. Победитель, первым достигший территории водящего, сам становится водящим. Весь интерес заключается в том, что фраза может быть как угодно обрезана (вносится элемент неожиданности), но последним словом все равно должно оставаться «стоп», только после него водящий может обернуться.

Заключительная часть:Игра на внимание»Спрячься от дождя»

Физкультура на улице:

Задачи: Повторить игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба в рассыпную между предметами, бег на месте. Ходьба.

2 часть. Игровые упражнения.

1. «Кто быстрее». Играющие строятся в две колонны. По команде бегут до ориентира, оббегают его и передают эстафету следующему.

2. «Мяч в кругу». Дети встают в круг. В центре круга водящий, у него перед ногами мяч (большой диаметр). Водящий прокатывает игрокам мяч ногой. (пас ногой), каждый принимает его, а затем посылает водящему.

Подвижная игра «Карусель»

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

АПРЕЛЬ **Старшая группа** **№ 7, 8**

1 занятие 1 часть: ходьба обычная, приставным шагом прямо, гусиный шаг, ходьба обычная.

Бег обычный, спиной вперёд, на носочках, приставным шагом боком, бег обычный.

2 занятие 1 часть: ходьба обычная, в рассыпную, подскоки, «змейкой» по длине и ширине зала, ходьба обычная.

Бег обычный, на носочках, с изменением направлениями, бег обычный.

2 часть Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой

1. И.п. – основная стойка, палка вниз. 1 – палка вверх; 2 – опустить за голову; 3 – палка вверх; 4 – исходное положение.

2. И.п. – стойка ноги врозь, палка на грудь. 1 – палка вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, палка вверх; 4 – исходное положение. То же влево.

3. И.п. – основная стойка палка вниз. 1 – 2 – присесть, палка вперед; 3 – 4 – исходное положение.

4. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, палка вниз. 1 – палка вверх; 2 – наклон вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, палка вверх; 4 – исходное положение.

5. И.п. – основная стойка, палка вниз. 1 – прыжком ноги врозь, палку вперед; 2 – вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя.
6. И.п. – основная стойка, палка на грудь в согнутых руках. 1 – правую ногу в сторону на носок, палка вверх; 2 – исходное положение. То же влево.

3 часть: основные движения.

4 часть: игра «Мышеловка»/«День и ночь»

Упражнение на Дыхание»быстро-медленно»

Физкультура на улице:

Задачи: Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.

1 часть. Построение в колонну, ходьба и бег между предметами. Построение в 2 – 3 шеренги, пробегание отрезков (дистанция 20 м), на скорость. Повторить 2 – 3 раза.

2 часть. Игровые упражнения.

1. «Пробеги - не задень». В два ряда ставятся кегли параллельно одна другой; расстояние между кеглями 30 см. Дети строятся в две колонны. Задание: пробежать между кеглями, не задев их, 2 – 3 раза. Выполняется двумя колоннами.

2. Игра «С кочки на кочку». Инструктор по физо выкладывает плоские обручи в шахматном порядке (по 6 шт. в две линии). Играющие строятся в две колонны и по команде выполняют прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Дистанция между детьми в прыжках в 2 – 3 обруча, в целях предупреждения травм. Побеждает команда выполнившая задание быстро и правильно.

3 часть. Ходьба колонной по одному между обручами, положенными в один ряд по прямой

Задачи май старшая группа:

1 неделя, 1 занятие:

1. Контрольное занятие: определение скоростно – силовых качеств - броски мяча о стенку одной рукой и ловля двумя руками, пролезание в обруч прямо и боком;

2. Закреплять прыжки через короткую скакалку;

2 занятие:

1. . Контрольное занятие: определение координации движений и ловкости (отбивание мяча);

2. Закреплять прыжки через короткую скакалку. Продвигаясь вперед, прыжки на правой и левой ноге, пролезание в обруч прямо и боком;

2 неделя, 1 занятие:

1. Контрольное занятие: определение равновесия в упражнении «цапля», прыжки в длину с разбега, определения умения перебрасывать мяча друг другу двумя руками от груди;

2. Развивать меткость в игре «Охотники и утки»;

2 занятие:

1. Контрольное занятие: определение координации движений и ловкости (умение метания забрасывания мяча в корзину с расстояния 1 м); прыжки в длину с места

2. Развивать ловкость в подвижных играх;

3 неделя, 1 занятие:

1. Контрольное занятие: определение координации движения – прыжки в длину с места;
2. Закрепить прыжки на одной ноге в игре;

2 занятие:

1. Контрольное занятие: определение гибкости в упражнении «перочинный ножик», координации движений в прыжках в длину, в лазанье по гимнастической стенке;
2. Развивать ловкость в подвижной игре;

4 неделя, 1 занятие:

1. определять умение перебрасывать мяча друг другу двумя руками из-за головы;
2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков;

2 занятие:

1. Определять умение отбивать мяч правой и левой рукой;
2. Развивать равновесие;

Май старшая группа

	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя\5 неделя	
	Библиотека		9 МАЯ		Насекомые		Цветы	\Лето
	1 занятие	2 занятие	1 занятие.	2 занятие	1 занятие	2 занятие.	1 занятие.	2 занятие.
Вводная часть								
ходьба	а) с прыжками на 2-х ногах с продвижением вперёд; б) пружинка;	а) в полуприседе; б) на сигнал присесть, обнять колени, голову на колени	а) с заданием : сделать цаплю; б) на носках;	а) с махами руками; б) гусиный шаг; в) на носках	а) с высоким подниманием колен; б) на пятках;	а) с заданием : сделать цаплю; б) на внешней стороне стопы;	а) с заданием: присесть; б) гусиный шаг;	а) с высоким подниманием колен; б) на пятках;
бег	а) широким шагом; б) подскоки;	а) «змейкой»; б) мелким шагом;	а) с выбрасыванием прямых ног вперёд;	а) «змейкой»; б) прыжки с продвижением вперед	а) широким шагом; б) подскоки;	а) с захлестом ног назад; б) на носках;	а) «змейкой»; б) подскоки;	а) широким шагом; б) подскоки;
Построение	в 2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны
ОРУ			с флажками	с флажками			с платочками	с платочками
Основные движения								

Прыжки	через короткую скакалку на месте, вращая вперёд	через короткую скакалку, продвигаясь вперед на правой и левой ноге	Прыжки в длину с разбега (5 – 6 раз)	Прыжки в длину с разбега (5 – 6 раз)	в длину с места	в длину с места		
Метание	Броски мяча о стенку (диаметр 8 – 10 см) о стенку с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками	отбивание мяча лев. и пр. рукой прокатывание обручей друг другу в парах	Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди	Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; 5 – 6 раз			Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками из-за головы	отбивание мяча лев. и пр. рукой
лазанье	пролезание в обруч прямо и боком	пролезание в обруч прямо и боком в группировке			Лазанье по гимнастической стенке одноимен. способом на 30м	Лазанье по гимнастической стенке одноимен. способом на 30м	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков
Равновесие			Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны и по прямой на ладонях и ступнях «помедвежьи»	упражнение «цапля»	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	ходьба с мешочком на голове	Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед

Гибкость						упражнение «перочинный ножик»		упражнение «перочинный ножик»
Подвижные игры	Мы веселые ребята!	Ловишка, бери ленту!	Охотники и утки	«Пустое место»	«Караси и щука»	Хитрая лиса	Гуси лебеди	Водяной
Заключительная часть								
	«»Коммукативная игра «№2(Лучший Друг»(61)		Игра на внимание «Дарики-Дарики»№2(7)		Массаж»Комары»№2 (110)		Дыхательное упр. «Пчела»	Релаксация «Солнышко, ветер и дождь»№4(83)

Май
Старшая группа
№ 1, 2

1 занятие 1 часть: ходьба обычная, приставным шагом прямо, гусиный шаг, ходьба обычная.

Бег обычный, спиной вперед, на носочках, приставным шагом боком, бег обычный.

2 занятие 1 часть: ходьба обычная, в рассыпную, подскоки, «змейкой» по длине и ширине зала, ходьба обычная.

Бег обычный, на носочках, с изменением направлениями, бег обычный.

2 часть Общеразвивающие упражнения

1. И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение.

2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево.

3. И.п. – сидя на полу, ноги врозь, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение.

4. И.п. – стойка в упоре на коленях, руки на пояс. 1 – правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же влево.

5. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять правую ногу вверх; 2 – опустить, вернуться в исходное положение.

6. И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1 – 8, затем пауза и повторение прыжков.

3 часть: основные движения.

4 часть: игра «Мы веселые ребята»\»ловишка бери ленту»

ИГРА»Лучший друг»

Физкультура на улице:

Задачи: Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон)

1 часть. Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.

2 часть. Игровые упражнения.

1. «Проведи мяч». Инструктор по физо ставит в два ряда кегли (5 – 6 шт.), расстояние между кеглями 1,5 м. Задание: провести мяч ногами не отпуская его от себя далеко. Дети распределяются на две команды и выполняют упражнение в среднем темпе.

2. «Пас друг другу» Одна группа детей разбивается на пары и перекатывает мяч друг другу, отбивая его поочередно то правой, то левой ногой. Расстояние между играющими 1,5 – 2 м.

«Отбей волан». Вторая группа детей разбивается на пары, в руках у каждого ребенка ракетка и один волан на двоих. Дети отбивают волан друг другу, стараясь, чтобы он как можно дольше находился в воздухе.

Подвижная игра «Гуси-лебеди»

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Май
Старшая группа
№ 3-4

1 занятие 1 часть: ходьба обычная, приставным шагом прямо, гусиный шаг, ходьба обычная.

Бег обычный, спиной вперед, на носочках, приставным шагом боком, бег обычный.

2 занятие 1 часть: ходьба обычная, в рассыпную, подскоки, «змейкой» по длине и ширине зала, ходьба обычная.

Бег обычный, на носочках, с изменением направлениями, бег обычный.

2 часть Общеразвивающие упражнения с флажками

1. И.п. – основная стойка, флажки вниз. 1 – флажки в стороны; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение.

2. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1 – 2 – присесть, флажки вперед; 3 – 4 – исходное положение.

3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – поворот вправо, флажки вправо; 2 – исходное положение. То же влево.

4. И.п. – сидя, ноги врозь, флажки у плеч. 1 – 2 – наклон вперед, коснуться палочками флажков как можно дальше вперед; 3 – 4 – исходное положение.

5. И.п. – основная стойка, флажки вниз. 1 – прыжки ноги врозь, флажки в стороны; 2 – прыжком вернуться в исходное положение. 8 прыжков, затем пауза и повторить 2 раза. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе.

6. И.п. – основная стойка, флажки вниз. 1 – шаг правой ногой вправо, флажки в стороны; 2 – исходное положение. То же левой ногой.

3 часть: основные движения.

4 часть: игра «Пустое место»

Заключительная часть: Игра «Дарики-дарики»

Физкультура на улице:

Задачи: Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.

1 часть. Построение в колонну по одному, ходьба, переход на бег в умеренном темпе до 1,5 минуты; ходьба между предметами.

2 часть. Игровые упражнения.

«Прокати – не урони». Играющие строятся в две шеренги на расстоянии 2 – 3 шага одна от другой, в руках у всех по одному обручу. По команде инструктора дети первой шеренги, подталкивая обруч одной рукой, перебегают на другую сторону площадки за обозначенную линию. Отмечаются самые быстрые и ловкие ребята. Упражнение повторяется 2 – 3 раза.

«Кто быстрее». Играющие встают парами в колонну по два. Задание: прыжками (на двух ногах) в парах преодолеть дистанцию 5 м.

По команде инструктора начинают дети, стоящие первыми, затем следующая пара и так далее.

«Забрось в кольцо». Дети строятся в колонну по одному и поточно, друг за другом выполняют бросание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант)

Подвижная игра «Совушка»

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Май
Старшая группа
№ 5-6

1 занятие 1 часть. Ходьба с заданием: сделать «цапля», на носках, обычная ходьба. Бег обычный, с выбрасыванием прямых ног вперёд, обычный бег.

2 занятие 1 часть. Ходьба обычная. Ходьба с махами руками, гусиным шагом, на носках, обычная ходьба.

Бег обычный, бег «змейкой», прыжки с продвижением вперед, обычный бег.

2 часть Общеразвивающие упражнения с флажками

1. И.п. – основная стойка, флажки вниз. 1 – флажки в стороны; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение.

2. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1 – 2 – присесть, флажки вперед; 3 – 4 – исходное положение.

3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – поворот вправо, флажки вправо; 2 – исходное положение. То же влево.

4. И.п. – сидя, ноги врозь, флажки у плеч. 1 – 2 – наклон вперед, коснуться палочками флажков как можно дальше вперед; 3 – 4 – исходное положение.

5. И.п. – основная стойка, флажки вниз. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – прыжком вернуться в исходное положение. 8 прыжков, затем пауза и повторить 2 раза. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе.

6. И.п. – основная стойка флажки вниз. 1 – шаг правой ногой вправо, флажки в стороны; 2 – исходное положение. То же левой ногой.

3 часть: основные движения.

4 часть: игра «Караси и щуки», «Хитрая лиса»

Заключительная часть :Массаж»Комары»

Физкультура на улице:

Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровые упражнения с мячом.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по команде педагога дети ускорят или замедлят темп ходьбы; ходьба колонной по одному, на сигнал инструктора выполнение какой – либо фигуры.

2 часть. Игровые упражнения.

«Мяч водящему». Играющие строятся в 3 – 4 круга, в центре каждого круга находится водящий, который поочередно бросает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. Как только все выполняют упражнение, водящий поднимает мяч высоко над головой. Игра повторяется 2 – 3 раза.

Эстафета с мячом – *Передача мяча в колонне*» (двумя руками назад)

Подвижная игра «Не оставайся на земле»

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Май
Старшая группа
№ 7-8

1 занятие. 1 часть. Ходьба обычная, ходьба с высоким подниманием колен, на пятках, обычная ходьба.

Бег, бег широким шагом, подскоки, бег.

2 занятие. 1 часть. Ходьба. Ходьба с заданием «цапля», ходьба на внешней стороне стопы, обычная ходьба.

Бег, бег с захлестом ног назад, бег на носках, бег.

2 часть Общеразвивающие упражнения «Спортивная разминка»

1. «Бег на месте» И. П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Поочередно отрываем пятки от пола, носки на месте (1-2 мин.)

2. «Силачи» И. П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки. 1- с силой согнуть руки к плечам, 2-и. п.

3. «Боковая растяжка» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон вправо, левая рука над головой, 2 - и. п., то же в другую сторону.

4. «Посмотри за спину». И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот вправо, левой рукой плавно толкаем правое плечо назад и смотрим за спину, 2 - и. п., то же в другую сторону.

5. «Выпады в стороны». И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1 - выпад правой ногой вправо, спина прямая, 2 – и.п., то же влево.

6. «Прыжки». И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – 3 – прыжки на месте, 4 – прыгнуть как можно выше.

3 часть: основные движения.

4 часть: игра «Гуси-лебеди» Заключительная часть: Дыхательное упр.»Пчела»

Физкультура на улице:

Задачи: Упражнять детей в подбивании ракеткой волана, в метании.

1 часть. Ходьба с выполнением движений рук (вверх, вниз, в стороны, круговые движения). Медленный бег. По одной стороне площадки дети прыгают с ноги на ногу, по другой – бегут приставным шагом. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения.

Катание на велосипеде. Кататься по кругу, соблюдая дистанцию в 3 – 4 м от других катающихся, ездить с поворотами.

Бадминтон. Перебрасывать волан друг другу (без ракетки) с расстояния 1,5 – 2 м. Ловить сначала двумя, потом одной рукой. Подбивать несколько раз подряд волан ракеткой на месте.

Игра «Мышеловка»

3 часть. Ходьба в колонне по одному

Май

Старшая группа

№ 9-10

1 занятие. 1 часть. Ходьба обычная, с заданием: присесть, гусиный шаг, обычная ходьба. Бег, бег «змейкой», подскоки, обычный бег.

2 занятие. 1 часть. Ходьба обычная, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба на пятках, обычная ходьба.

Бег, бег широким шагом, подскоки, бег.

2 часть Общеразвивающие упражнения с платочками

- 1. «Покажи платочек».** И. П.: ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди.
1- выпрямить руки, показать платочек, 2- и. п.
- 2. «Помаши платочком».** И. П.: ноги на ширине плеч, платочек в правой руке, опущен вниз. 1- руки вверх, переложить платок из правой руки в левую, помахать им, 2-и. п.
То же в другую сторону.
- 3. «Переложи платок».** И. П.: ноги на ш. п., руки внизу, платочек в правой руке. 1- наклон вправо, рука с платочком прямая в сторону, 2- и. п., переложить платочек за спиной из правой руки в левую. То же в другую сторону.
- 4. «Положи платочек».** И. П.: пятки вместе, носки врозь, платочек внизу
1 - сесть, положить платочек на пол, 2- и. п., руки на пояс, 3 - сесть, взять платочек, 4- и. п.
- 5. «Прыжки».** И. П.: ноги вместе, платочек внизу. Прыжки с платочком.

3 часть: основные движения.

4 часть: игра «Водяной»

Удмурдская подвижная игра «Водяной»

Цель: воспитывать доброжелательные отношения между детьми.

Водящий сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие двигаются по кругу со словами:

Дедушка Водяной,

Что сидишь под водой?

Выгляни на чуточку,

На одну минуточку.

Круг останавливается. Водяной встает и с закрытыми глазами подходит к одному из играющих. Его задача – определить кто перед ним. Водяной может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя. Если Водяной отгадывает имя игрока, то они меняются ролями и игра продолжается.

Заключительная часть:Релаксация»Солнышко,ветер и дождь»

Физкультура на улице:

Задачи: Учить детей отбивать ракеткой волан; упражнять в прыжках в длину с разбега, отталкиваясь от черты.

1 часть. Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег, во время которого дети бегут «змейкой». Ходьба.

2 часть. 1. Дети, распределившись на пары, учатся отбивать ракеткой волан, брошенный партнером рукой, ударом снизу.

2. Бег в среднем темпе. Ходьба.

3. Прыжки в длину с разбега 4 – 5 м, отталкиваясь от черты.

4. Подвижная игра «Бездомный заяц»

3 часть. Медленный бег. Ходьба.

Организованная образовательная деятельность – 3 раз в неделю по 25 минут.

2 организованной образовательной деятельности в неделю в зале и одна - на улице

ИТОГО: 72 – в зале, 36 – на улице в год

2.5. План работы по взаимодействию с семьями

Образовательная область	Формы взаимодействия с семьями воспитанников
Физическое развитие	<ol style="list-style-type: none">1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДООУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.3. Формирование банка данных об особенностях развития ребёнка.4. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДООУ и семье5. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.6. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ.7. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.8. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.9. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.10. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДООУ с медицинскими учреждениями.11. Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.12. Проведение вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ.13. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.14. Использование здоровьесберегающих технологий.15. Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДООУ, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДООУ и уважению педагогов.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

Организация жизни детей в ДОУ опирается на определённый суточный режим, который представляет собой рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями:

- Оптимальное время для сна – время спада биоритмической активности: с 13 часов (у детей старшего дошкольного возраста) до 15 часов.
- Оптимальное время для умственной деятельности – время подъёма умственной работоспособности: с 9 до 11 часов, с 16 до 18 часов.
- Оптимальное время для физической деятельности – время подъёма физической работоспособности: с 7 до 10 часов, с 11 до 13 часов, с 17 до 19 часов.
- Оптимальное частота приёмов пищи – 4 – 5 раз, интервалы между ними не менее 2 часов, но не более 4 часов.
- Оптимальное время для прогулки – время суток, когда минимально выражены неблагоприятные природные факторы (влажность, температура воздуха, солнечная радиация и др.).

В режиме дня постоянные величины: длительность бодрствования и сна, время приёма пищи. Переменные величины – время начала и окончания прогулок, организация совместной деятельности педагогов с детьми и самостоятельной деятельности детей. Время начала и окончания прогулок может корректироваться в соответствии с временами года, климатическими изменениями и пр.

Распределение детской деятельности в течение дня

- Приём детей, индивидуальная работа, самостоятельная игровая деятельность детей, трудовая деятельность.
- Коммуникативная деятельность, утренняя гимнастика, подготовка к завтраку, завтрак, игровая деятельность.
- Непосредственная образовательная деятельность: двигательная деятельность, продуктивная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, музыкально-художественная.
- Прогулка: двигательная деятельность, игровая, коммуникативная, трудовая, познавательно-исследовательская
 - Чтение художественной литературы, подготовка к обеду, обед.
 - Сон, гимнастика после сна.
 - Полдник, совместная деятельность педагога с детьми: продуктивная, игровая, познавательно-исследовательская, коммуникативная.
 - Ужин, прогулка, самостоятельная деятельность детей: двигательная, игровая, продуктивная, музыкально-художественная.

3.1. РЕЖИМ ДНЯ В МДОУ «Д/с № 91» для детей старшей группы № 1 (Холодный период года)

Прием детей, игры, труд, дежурство.	7.00 – 8.00
Артикуляционная и утренняя гимнастика.	8.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.30 – 8.55

Самостоятельная деятельность детей, игры	8.55 – 9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00 – 9.25 9.35 – 9.55
Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд), индивидуальные занятия логопеда с детьми.	9.55 – 12.10
Возвращение с прогулки, игры, подготовка к обеду.	12.10 – 12.30
Обед.	12.30 – 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.50 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры.	15.00 – 15.15
Подготовка к полднику, полдник.	15.15 – 15.30
Организованная образовательная деятельность	15.30-15.55
Игры, труд, самостоятельная деятельность детей, коррекционная работа воспитателя по заданию логопеда, чтение художественной литературы.	15.55 – 17.00
Подготовка к ужину, ужин.	17.00 – 17.30
Подготовка к прогулке, прогулка (игры), уход детей домой.	17.30 – 19.00

**РЕЖИМ ДНЯ В МДОУ «Д/с № 91»
для детей старшей группы № 2 (Холодный период года)**

Прием детей, игры, труд, дежурство.	7.00 – 8.00
Артикуляционная и утренняя гимнастика.	8.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.30 – 8.55
Самостоятельная деятельность детей, игры	8.55 – 9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00 – 9.25 9.35 – 9.55
Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд), индивидуальные занятия логопеда с детьми.	9.55 – 12.10
Возвращение с прогулки, игры, подготовка к обеду.	12.10 – 12.30
Обед.	12.30 – 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.50 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры.	15.00 – 15.15
Подготовка к полднику, полдник.	15.15 – 15.30
Организованная образовательная деятельность	16.00-16.25
Игры, труд, самостоятельная деятельность детей, коррекционная работа воспитателя по заданию логопеда, чтение художественной литературы.	15.30 – 16.00 16.25 – 17.00
Подготовка к ужину, ужин.	17.00 – 17.30
Подготовка к прогулке, прогулка (игры), уход детей домой.	17.30 – 19.00

**РЕЖИМ ДНЯ В МДОУ «Д/с № 91»
для детей старшей группы. (Тёплый период года)**

Приход детей в детский сад, прогулка, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика.	8.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.30 – 8.55
Игры, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность педагога и детей.	8.55 – 9.30

Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность педагога и детей, спортивные и музыкальные развлечения).	9.35 – 12.00
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду.	12.00 – 12.30
Обед.	12.30 – 12.50
Подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной сон.	12.50 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры.	15.00 – 15.15
Подготовка к полднику, полдник.	15.15 – 15.30
Игры, труд, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность педагога и детей.	15.30 – 15.55
Подготовка к прогулке, прогулка (игры).	15.55 – 16.45
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину.	16.45 – 17.15
Ужин.	17.15 – 17.30
Подготовка к прогулке, прогулка (игры), уход детей домой.	17.30 - 19.00

3.2. Циклограмма педагогической деятельности

День недели	Вид деятельности
Понедельник	
Вторник	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физкультурные занятия по расписанию 2. Работа с документами, методической литературой 3.. Подготовка материалов для информационных стендов, консультации для родителей
Среда	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физкультурные занятия по расписанию 2. Подбор материалов для консультаций педагогов 3. Подготовка инвентаря 4. Работа с документами (картотека, планы), консультации для родителей.
Четверг	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физкультурные занятия по расписанию 2. Работа по самообразованию (методическая литература) 3. Консультации для педагогов средней, старших, подготовительной групп. 4..Работа с физкультурным оснащением (атрибуты, инвентарь)
Пятница	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физкультурные занятия по расписанию 2. Планирование физкультурных занятий, досугов, работа над сценарием 3. Подготовка материалов для информационных стендов, методическая литература

Режим двигательной активности

<i>группа</i>	<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>
<i>Старшая группа № 1</i>		9.35-9.55(зал)-	11.30-11.50 – (улица)	-	9.35-9.55(зал)
<i>Старшая группа № 2</i>		11.30-11.50 (улица)-	9.35-9.55(зал)	-	9.00-9.25(зал)

3.4. Модель двигательной активности в старшей группе

№ п/п	Формы двигательной деятельности	Старшая группа № 1
1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия	
1.1	Утренняя самостоятельная двигательная активность	Ежедневно во время утреннего приема
1.2	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале. Длительность - 10 мин.
1.3	Динамическая пауза	Ежедневно во время перерыва между занятиями с преобладанием статистических поз. Длительность - 10 мин
1.4.	Физминутки на занятиях	Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность 1-2 мин.
1.5	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время прогулки, 2 раза в день, 20 – 30 мин
1.6	Бодрящая гимнастика с дорожкой здоровья (массажные коврики)	Ежедневно после сна, 5-7 мин
1.7	Индивидуальная работа по развитию движений	Во время прогулки, ежедневно
1.8	Прогулки-походы в лес (пешие)	Раз в месяц с организацией игр, соревнований. Длительность 60 мин.
2	Специально организованные занятия в режиме дня	
2.1	Занятия по физической культуре	3 раза в неделю, 1 на улице 25 мин
2.2.	Самостоятельная двигательная деятельность	В течение дня в помещение и на улице, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей
2.3	Подвижный час	Во вторую половину дня, под руководством воспитателя, 3 раза в неделю
3	Физкультурно-массовые мероприятия	
3.1	Физкультурный досуг	1 раз в месяц, 25 мин
3.2.	День здоровья	1 раз в месяц, в течение всего дня
3.3	Физкультурно-спортивные праздники	2 раза в год, 25 мин
4	Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи	
4.1	Домашние задания	В течение года, определяются воспитателем
4.2	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях в ДОУ	Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья и посещение открытых занятий

3.4. Развивающая предметно-пространственная среда

3.4.1 Предметно-развивающая среда

Предметно – развивающая среда	<ol style="list-style-type: none">1. Бадминтон с воланом – 2 шт.2. Гантели детские насыпные, пластм. – 15 шт.3. Дорожка мат со следочками - 2 шт.4. Кегли – 15 шт.5. Кольцеброс – 1 шт6. Корзина навесная баскетбольная – 1 шт7. Лента на кольцо – 30 шт.8. Мат спортивный – 6 шт.9. Мешочек с песком – 15 шт.10. Мяч баскетбольный – 15 шт.11. Мяч волейбольный – 2 шт.12. Мяч прыгун с рожками – 14 шт.13. Мяч резиновый Ф 75 – 12 шт14. Мяч резиновый Ф 150 – 15 шт15. Мяч резиновый Ф 200 – 17 шт16. Набор хоккеиста для двоих пластмассовый с шайбой – 7 шт. (7 шайб)17. Палка гимнастическая, пласт. 75 см. – 17 шт.18. Свисток – 1 шт.19. Секундомер – 1 шт20. Флажки – 32 шт.21. Ходули на веревочках – 2 пары22. Фишка разметочная – 20 шт
-------------------------------	--

3.4.2. Методическое обеспечение

Методическое обеспечение	<ol style="list-style-type: none">1. Физкультурные занятия в детском саду подготовительная к школе группа. / Л.И. Пензулаева - Издательство Мозаика-Синтез Москва, 20112. Сборник подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений для работы с детьми 2 – 7 лет / Э.Я Степаненкова Издательство Мозаика-Синтез Москва, 20133. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5 – 6 лет/ М.Ю. Картушина - Творческий центр, Москва, 20124. Организация спортивного досуга дошкольников 4 – 7/авт. Состовитель Н.М. Соломенникова – Волгоград: Учитель, 20135. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5 – 7 лет. – М: Мозаика-СИНТЕЗ, 20116. Формирование двигательной сферы детей 3 – 7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий/авт. Сост. Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина. Волгоград: Учитель, 2011
--------------------------	--

3.4.3. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое	<ol style="list-style-type: none">1. Тренажер игровой батут – 1 шт.
-------------------------	---

обеспечение	<ol style="list-style-type: none">2. Тренажер игровой твист – 1 шт.3. Турник настенный – 1 шт.4. Тренажер гребня – 1 шт.5. Тренажер велосипед – 1 шт.6. Тренажер «Беговая дорожка» - 1 шт.7. Тренажер крючащийся диск – 1 шт.8. Детский тренажер – 1 шт9. Тоннель – 2 шт.
-------------	--