

**ПРИНЯТО:**

Педагогическим  
советом  
протокол № 1  
от « 30 » августа 2023 г

**УТВЕРЖДЕНО:**

И.о. заведующего  
\_\_\_\_\_М.А.Маслова  
Приказ №55  
от « 30 » августа 2023 г.

**Рабочая программа  
воспитателя по физической культуре  
для детей в группах компенсирующей направленности  
с тяжёлыми нарушениями речи  
и группах комбинированной направленности  
на 2023-2024 учебный год**

Срок реализации программы  
2023 – 2024 учебный год

Воспитатель по физической культуре  
Шевченко Ирина Сергеевна

Ставрополь 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

I.	Целевой раздел программы	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.1.1.	Цель рабочей программы	5
1.1.2.	Приоритетные задачи реализации программы	5
1.1.3.	Коррекционные задачи физического развития детей с ТНР	6
1.1.4.	Принципы и подходы к формированию Программы	6
1.1.5.	Характеристика детей с ТНР	7
1.1.6.	Возрастные особенности развития детей с ТНР	7
1.1.7.	Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы	11
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	12
1.2.1.	Младший дошкольный возраст	12
1.2.2.	Средний дошкольный возраст (4-5 лет)	13
1.2.3.	Старший дошкольный возраст (5-8 лет)	13
1.2.4.	Присвоение ребенком моральных и нравственных ценностей, принятых в обществе	13
1.2.5.	Развивающие оценивание (особенности проведения педагогического мониторинга)	14
II	Содержательный раздел.	15
2.1.	Образовательная область «Физическое развитие». Основные направления коррекционно-развивающей работы.	15
2.1.1.	Младший дошкольный возраст (с 3 до 4 лет)	15
2.1.2.	Средний дошкольный возраст (с 4 до 5 лет)	16
2.1.3.	Старший дошкольный возраст (с 5 до 6 лет)	18
2.1.4.	Подготовительная к школе группа (с 6 до 8 лет)	21
2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы	24
2.2.1.	Модель воспитательно-образовательного процесса	24
2.2.2.	Комплексные формы организации детской деятельности	25
2.2.3.	Методы обучения	26
2.2.4.	Педагогические условия поддержки детской инициативы	27
2.2.5.	Особенности взаимодействия со специалистами ДОУ	27
2.2.6.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	28
2.2.7.	Перспективный план по взаимодействию с родителями	31
III	Организационный раздел	34
3.1	Материально – технические ресурсы	34
3.2	Программно-методическое обеспечение образовательного процесса	35
3.3	Организация развивающей предметно-пространственной среды	37
3.4	Учебный план	38
3.5.	Режим дня воспитанников с тяжелыми нарушениями речи	39
3.6	Организация двигательного режима	43

3.7	Модель двигательного режима	44
	Приложения	
1.	Недельная циклограмма деятельности	45
2.	Расписание НОД	47
3.	Тематическое планирование	48
4.	Мониторинг	51
5.	Календарно тематическое планирование непосредственно образовательной деятельности области физическое развитие для детей с ТНР	61
6.	Перспективное планирование проведения подвижных игр на свежем воздухе	90

## I. Целевой раздел программы

### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа воспитателя по физической культуре для обучающихся МБДОУ детского сада № 50 (далее Программа) разработана на основании следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (далее - ФГОС ДО), утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384;
- Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи МБДОУ детского сада №50;
- Образовательная программа дошкольного образования МБДОУ детского сада №50;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действует до 2027 года;
- Сан ПиН 1.2.3.685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г. № 62296);
- Распоряжения Министерства просвещения Российской Федерации от 06 августа 2020 г. № Р-75 «Об утверждении примерного Положения об оказании логопедической помощи в организациях, осуществляющих образовательную деятельность» (ред. от 06.04.2021);
- Приказ Минпросвещения России от 08.11.2022 № 955 «О внесении изменений в некоторые приказы Минобрнауки РФ и Минпросвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.02.2023 № 72264);
- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 50 города Ставрополя;
- Программа развития муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 50 города Ставрополя.

- Локальные акты ДОУ.

Программа предназначена для работы с детьми (3-4 лет, 4-5 лет, 5-6 лет, 6-8 лет), в том числе в соответствии с ИПРА.

### **1.1.1. Цель рабочей программы**

Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного физического развития, укрепления здоровья детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма, коррекция речедвигательных нарушений.

### **1.1.2. Приоритетные задачи реализации**

- совершенствовать жизненно необходимые виды двигательных действий с учетом этапности развития нервной системы, психики и моторики. Добиваться развития физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, координации движений, хорошей ориентировки в пространстве, чувства равновесия, умения проявлять силу и выносливость).
- воспитывать выдержку, смелость, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициативность, фантазию, творческие способности, интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.
- способствовать формированию широкого круга игровых действий, добиваться развития физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, координации движений, хорошей ориентировки в пространстве, чувства равновесия, умения проявлять силу и выносливость).
- развитие общей и мелкой моторики. Происходит с помощью общеизвестных общеразвивающих упражнений (ОРУ) и запланированного педагогом объема основных движений. Для развития мелкой моторики можно использовать следующее: упражнения с мячами разного диаметра; упражнения пальчиковой гимнастики и пальчиковые игры; самомассаж ладоней в игровой форме (в том числе с различными пособиями, например резиновыми кольцами, массажными мячами, грецкими орехами и др.); комплексы ОРУ с предметами (гимнастическими палками, обручами, кольцами, косичками (из бросового материала – нестандартное пособие), флажками, платочками и др.).

### **1.1.3. Коррекционные задачи физического развития детей с тяжелыми нарушениями речи**

- **развитие выразительных движений.** Осуществляется с помощью игровых упражнений, приёмов имитации и подражания («Покажите, как ходит медвежонок, ползёт змея, летает бабочка» и др.) с упражнениями артикуляционной гимнастики.
- **развитие ориентировки в пространстве.** Все дети с речевой патологией входят в группу риска по дисграфии – нарушению правильного письма. Следовательно, эта задача является одной из главных в работе специалистов. Необходимо формировать у детей пространственные представления так,

чтобы они уверенно ориентировались не только в частях своего тела (правая рука, левая нога и др.), но и в пределах физкультурного зала, используя соответствующие команды и распоряжения («Повернуться направо (налево, кругом)», «Разомкнуться в правую сторону» и др.). Широко используются предлоги: *в, на, около, перед* и др. (например: «Встаньте *за* линией, присядьте *на* скамейку» и др.).

Применяются схемы-карточки с изображением двигательных действий, включаются в физкультурную деятельность игры на ориентировку в пространстве («Соберитесь у флажков», «Найди свой цвет»), игры с элементами строевых

упражнений («Иголка и нитка», «Корабли бороздят моря и океаны») и др.

- **развитие речевого и физиологического дыхания.** Невозможно успешно работать над речью, если не развито речевое и физиологическое дыхание. Речь образуется на выдохе. Выдох формируется посредством упражнений дыхательной гимнастики («Дуем на снежинку (пушинку, пёрышко...»), («Нюхаем цветочек», «Насос» и др.) и фонетической гимнастики («Ветер дует: у-у-у», «Мама укладывает дочку: а-а-а»).

- **развитие речевого и фонематического слуха.** Большую роль в решении этой задачи играют подвижные игры. В качестве примера можно привести игру для подготовительной группы «Цветные домики». (Дети делятся на две команды: «Гласные звуки», «Согласные звуки». По первому сигналу педагога дети разбегаются по залу, произнося гласные или согласные звуки (по согласованию с логопедом), по второму сигналу должны собраться возле «домиков» - обручей или кубиков заранее оговоренного цвета. Игру можно усложнить: дети «превращаются» в твёрдые и мягкие, звонкие и глухие согласные.)

- **совершенствование звукопроизношения.** При планировании совместной педагогической деятельности логопед определяет (обычно на неделю) дежурный звук, который необходимо отработать с детьми во время образовательной деятельности. С этой целью используются игры «Придумай слово на определённый звук», «Назови пять имён девочек на определённый звук» и др., а также чистоговорки, стихи, потешки, речёвки и др.

- **развитие коммуникативных функций.** Для решения этой задачи следует нацеливать детей на совместные двигательные действия, воспитывая культуру поведения и положительные взаимоотношения. Коллективное выполнение построек из деталей набора «Альма», подвижные игры («Здравствуйте», «Дружба» и др.), игры на воспитание культуры поведения и общения («Едем в автобусе», «Прогулка по парку» и др.) способствуют её реализации. С целью нормализации эмоционального статуса и снятия тревожности применяются упражнения на расслабление («Шарик», «Деревянные и тряпочные куклы», «Шалтай-болтай» и др.).

- **развитие музыкальных способностей.** Используется выполнение упражнений под музыку, музыкально-ритмические комплексы, музыкальные подвижные игры.

#### 1.1.4. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа сформирована на основе следующих принципов и подходов:

- **принцип индивидуализации**, учета возможностей, особенностей развития и потребностей каждого ребенка;
  - **принцип признания** каждого ребенка полноправным участником образовательного процесса;
  - **принцип поддержки** детской инициативы и формирования познавательных интересов каждого ребенка;
  - **принцип интеграции**;
  - **принцип конкретности и доступности** учебного материала, соответствия требований, методов, приемов и условия образования индивидуальным и возрастным особенностям детей;
  - **принцип систематичности и взаимосвязи** учебного материала;
  - **принцип постепенности** подачи учебного материала; единство воспитательного и образовательного процесса; концентричность материала.
  - **принцип единства диагностики и коррекции** отклонений в развитии.
  - **принцип генетический**, учитывающий общие закономерности развития, применительно к воспитанию и обучению детей с отклонениями.
  - **принцип коррекции и компенсации**- требующий гибкого соответствия коррекционно-педагогических технологий и индивидуально - дифференцированного подхода к характеру нарушений у ребенка, их структуре и выраженности.
- деятельностный принцип**, определяющий подходы к содержанию и построению обучения, с учетом ведущей для каждого возрастного периода деятельности, в которой вызревают психологические новообразования, определяющие личностное развитие ребенка.
- **принцип раннего начала коррекционно-педагогического воздействия.**

### 1.1.5. Характеристика детей с ТНР

Дошкольники с тяжелыми нарушениями речи - это дети с поражением центральной нервной системы (или проявлениями перинатальной энцефалопатии), что обуславливает сочетание у них стойкого речевого расстройства с различными особенностями психической деятельности. Учитывая положение о тесной связи развития мышления и речи (Л. С. Выготский), можно сказать, что интеллектуальное развитие ребенка зависит от состояния его речи. Системный речевой дефект часто приводит к возникновению вторичных отклонений в умственном, физическом и личностном развитии.

Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития обуславливает некоторые специфические особенности мышления. Обладая полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, дети обычно отстают в развитии наглядно-образной сферы мышления, без специально обучения с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением.

Детям с ТНР присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Двигательная недостаточность выражается в плохой координации

сложных движений, неуверенности в воспроизведении точных дозированных движений, снижении скорости и ловкости их выполнения. Наибольшие трудности представляют движения по словесной и особенно многоступенчатой инструкции, по пространственно-временным параметрам, они нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Типичным является и недостаточный самоконтроль при выполнении задания. У детей с ТНР наблюдаются особенности в формировании мелкой моторики рук.

Недостаточный уровень экспрессивной речи у детей с ТНР может служить средством *общения* лишь в особых условиях, требующих постоянной помощи и побуждения в виде дополнительных вопросов, подсказок и пр. Вне специального внимания к их речи эти дети малоактивны, в редких случаях являются инициаторами общения, недостаточно общаются со сверстниками, редко обращаются с вопросами к взрослым, не сопровождают рассказом игровые ситуации. Это обуславливает сниженную коммуникативную направленность их речи. Несовершенство коммуникативных умений препятствует полноценному *когнитивному развитию* детей, поскольку не обеспечивают в должной мере процесс свободного общения со взрослыми и сверстниками.

Н.В.Нищева рассматривает общее недоразвитие речи как сложные речевые расстройства, при которых у детей нарушено формирование всех компонентов речевой системы, касающихся и звуковой, и смысловой сторон, при нормальном слухе и сохранном интеллекте (Левина Р. Е., Филичева Т. Б., Чиркина Г. В.).

Речевая недостаточность при общем недоразвитии речи у дошкольников может варьироваться от полного отсутствия речи до развернутой речи с выраженными проявлениями лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития (Левина Р. Е.).

В настоящее время выделяют четыре уровня речевого развития, отражающие состояние всех компонентов языковой системы у детей с общим недоразвитием речи (Филичева Т. Б.).

### **Характеристика детей с I уровнем развития речи**

У детей с I уровнем развития речи отсутствуют словесные средства общения или ограничено их развитие в тот период, когда у нормально развивающихся детей речь уже полностью сформирована. Активный словарь состоит из небольшого количества нечетко произносимых обиходных слов и звуковых комплексов. Звукокомплексы, как правило, используются при обозначении лишь конкретных предметов и действий. Характерной чертой I уровня речевого развития является отсутствие грамматических связей слов между собой и морфологических элементов для передачи грамматических отношений. Дети широко используют паралингвистические средства общения (жесты, мимику и пр.).

Пассивный словарь детей шире активного, но понимание речи остается ограниченным по сравнению со здоровыми детьми того же возраста. Особые трудности вызывает понимание значений форм одного и того же слова. Дети



не различают формы единственного и множественного числа существительных, прошедшего времени глаголов, формы женского и мужского рода, не понимают значения предлогов. Звукопроизношение характеризуется неопределенностью. Отсутствуют звуки, требующие верхнего подъема языка, нет стечений согласных, искажена ритмико-слоговая структура слов.

### **Характеристика детей со II уровнем развития речи.**

Отличительной чертой этого уровня является наличие двух-, трех-, а иногда -четырёхсловной фразы. На этом уровне фраза остается искаженной в фонетическом и грамматическом отношении. Отмечается смешение падежных окончаний, ошибки в употреблении родительного падежа множественного числа существительных, числа и рода глаголов, в согласовании прилагательных и числительных с существительными. В самостоятельной речи иногда появляются простые предлоги или их лепетные варианты, производные предлоги отсутствуют. Словарь на данном уровне становится более разнообразным. В спонтанной речи детей присутствуют различные лексико-грамматические разряды слов: существительные, глаголы, прилагательные, наречия, местоимения, некоторые предлоги и союзы. Однако словарь остается ограниченным как качественно, так и количественно. Дети не знают названий цвета предмета, его формы, размера. Пассивный словарь на II уровне речевого развития значительно увеличивается за счет понимания грамматической формы числа существительных и глаголов, падежных окончаний существительных, некоторых признаков предметов. Звуковая сторона речи детей в полном объеме не сформирована и значительно отстает от возрастной нормы: наблюдаются множественные нарушения в произношении 16-20 звуков. Высказывания дошкольников малопонятны из-за выраженных нарушений слоговой структуры слов и их звукозаполняемости.

### **Характеристика детей с III уровнем развития речи.**

Для этого уровня характерно наличие развернутой фразовой речи с выраженными элементами недоразвития лексики, грамматики и фонетики. У детей наблюдается нарушение произношения звуков, отличающихся тонкими артикуляционными или акустическими признаками (свистящие, шипящие, сонорные и др.), страдают некоторые звуки раннего онтогенеза (Съ, Б, Г, К). Для детей с этим уровнем речевого развития характерно нарушение слуховой дифференциации звуков. Наблюдаются трудности фонематического анализа и синтеза, нарушение слоговой структуры слова.

Грамматический строй речи характеризуется неправильным употреблением предложно-падежных конструкций. Почти у всех детей имеются ошибки в использовании форм именительного и родительного падежей множественного числа некоторых существительных, в употреблении словосочетаний, включающих количественные числительные (пять стула). Реже наблюдается неправильное согласование прилагательных с существительными в роде, числе, падеже. У детей с III уровнем речевого развития не сформированы навыки практического словообразования:

относительных прилагательных от существительных, уменьшительно-ласкательной формы слова. В активном словаре преобладают существительные и глаголы, недостаточно слов, обозначающих качества, признаки, действия, состояния предметов, затруднен подбор однокоренных слов. Связное речевое высказывание детей отличается отсутствием четкости, последовательности изложения, в нем отражается внешняя сторона явлений и не учитываются их существенные признаки, причинно-следственные отношения.

### **Характеристика детей с IV уровнем развития речи.**

Четвертый уровень речевого развития (Филичева Т. Б.) характеризуется незначительными нарушениями компонентов языковой системы ребенка. Отмечается недостаточная дифференциация звуков: [т-т'-с-с'-ц], [р-р'-л-л'-j] и др.

Характерны своеобразные нарушения слоговой структуры слов, проявляющиеся в неспособности ребенка удерживать в памяти фонематический образ слова при понимании его значения. Следствием этого является искажение звуконаполняемости слов в различных вариантах. Недостаточная внятность речи и нечеткая дикция оставляют впечатление «смазанности». Все это показатели не закончившегося процесса фонемообразования. Остаются стойкими ошибки при употреблении суффиксов (единичности, эмоционально-оттеночных, уменьшительно-ласкательных, увеличительных).

Отмечаются трудности в образовании сложных слов. Кроме того, ребенок испытывает затруднения при планировании высказывания и отборе языковых средств, что обуславливает своеобразие его связной речи. Особую трудность для этой категории детей представляют сложные предложения с разными придаточными.

Дети с общим недоразвитием речи имеют по сравнению с возрастной нормой особенности развития сенсомоторных, высших психических функций, психической активности. Для них характерны неустойчивость внимания, снижение вербальной памяти и продуктивности запоминания, отставание в развитии словесно-логического мышления. Они отличаются быстрой утомляемостью, отвлекаемостью, повышенной истощаемостью.

Обоснование коррекционной работы, проводимой с данной категорией детей, предполагает учет возрастных и психофизиологических особенностей.

### **Характеристика детей с задержкой психического развития**

Под термином «задержка психического развития» понимаются синдромы отставания развития психики в целом или отдельных ее функций (моторных, сенсорных, речевых, эмоционально-волевых), замедление темпа реализации закодированных в генотипе возможностей. У рассматриваемой категории детей нет специфических нарушений слуха, зрения, опорнодвигательного аппарата, речи. В дошкольном возрасте проявления задержки становятся более выраженными и проявляются в

следующем: Отставание в развитии психомоторных функций, недостатки общей и мелкой моторики, координационных способностей, чувства ритма. Двигательные навыки и техника основных движений отстают от возрастных возможностей, страдают двигательные качества: быстрота, ловкость, точность, сила движений. Недостатки психомоторики проявляются в незрелости зрительно-слухо-моторной координации, произвольной регуляции движений, недостатках моторной памяти, пространственной организации движений.

### **1.1.6. Возрастные особенности физического развития детей**

**Младший возраст** — важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

#### **Средний дошкольный возраст (с 4 до 5 лет)**

Движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни (закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики.) Дети проявляют интерес к своему здоровью.

#### **Старший дошкольный возраст (с 5 до 8 лет)**

Ребенок может совершать прыжки на месте на двух ногах и прыжки в длину с места на 50 см; может лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагом; может ходить по доске и гимнастической скамейке, удерживая равновесие; ходит и бежит с преодолением препятствий; может бросать мяч от груди, из-за головы и ловить его; активно участвует в организованной взрослым двигательной деятельности; выполняет перестроения, делает упражнения с музыкальным и речевым сопровождением; проявляет активность во время бодрствования; Общая и ручная моторика ребенка развиты в соответствии с возрастной нормой, все движения выполняются в полном объеме, нормальном темпе; координация движений не нарушена; ребенок ходит прямо, свободно, не

опуская голову, может пробежать в медленном темпе 200 метров; может прыгнуть в длину с места на 60 сантиметров, отталкиваясь двумя ногами; умеет бросать мяч от груди, из-за головы и ловить его двумя руками; может ходить по гимнастической скамейке, удерживая равновесие; может лазать по гимнастической стенке вверх и вниз; охотно выполняет гигиенические процедуры, знает, что нужно ежедневно гулять, делать зарядку; у ребенка сформированы навыки безопасного поведения дома, в детском саду, на улице, в транспорте; в мимической мускулатуре движения выполняются в полном объеме и точно, синкинезии отсутствуют; артикуляционная моторика в норме, движения выполняются в полном объеме и точно; переключаемость в норме; синкинезии и тремор отсутствуют; саливация в норме.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

### **1.1.7. Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы**

В соответствии с ФГОС ДО планируемые результаты освоения программы конкретизируются в целевых ориентирах с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий (образовательных траекторий развития) детей, а также образовательных потребностей дошкольников с ТНР.

Целевые ориентиры представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Реализация содержания Программы не предполагает требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и определяет результаты ее освоения в виде целевых ориентиров:

- **ребенок владеет различными формами и видами игровой деятельности**, умеет организовать игровое взаимодействие, создавать проблемно-игровые ситуации, использовать предметы-заместители, отражать в игре окружающую действительность, различает условную и реальную ситуации;
- **ребенок инициативен, самостоятелен** в различных видах деятельности, эмоционально отзывчив. У него развиты коммуникативные навыки, творческое воображение;
- **ребенок активен, успешно взаимодействует со взрослыми и сверстниками**, положительно относится к себе, к окружающим, к различным видам деятельности. Способен выбирать себе род занятий, участников совместной деятельности;
- **ребенок способен адекватно проявлять чувства**, радоваться успехам и сопереживать неудачам других, договариваться, разрешать конфликты

социально приемлемыми способами;

- **ребенок обладает чувством собственного достоинства**, веры в себя; ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, прежде всего, в игре;
- **ребенок умеет подчиняться правилам и социальным нормам**, способен к волевым усилиям, соблюдает правила безопасного поведения и личной гигиены;
- **у ребенка развиты крупная и мелкая моторика**, он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может управлять своими движениями.

## **1.2. Планируемые результаты освоения программы**

### **1.2.1. Младший возраст**

- владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания
- приучен к опрятности, замечает и устраняет беспорядок в одежде
- умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, в разных направлениях по указанию взрослого
- может ползать на четвереньках, лазать по лестнице-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места
- катает мяч в заданном направлении с расстояния, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударяет мячом об пол, бросает вверх и ловит; метает предметы правой и левой руками

### **1.2.2. Средний дошкольный возраст (с 4 до 5 лет)**

- знает о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня
- соблюдает элементарные правила личной гигиены, опрятности
- умеет самостоятельно одеваться и раздеваться, убирает одежду и обувь в шкафчик
- ловит мяч с расстояния; метает мяч разными способами правой и левой руками, отбивает об пол
- строится по заданию взрослого в шеренгу, в колонну по одному, парами, в круг
- определяет положение предметов в пространстве, умеет двигаться в нужном направлении, находит правую и левую руки

### **1.2.3. Старший дошкольный возраст (с 5 до 8 лет)**

- знает о важных и вредных факторах для здоровья, о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня
- соблюдает элементарные правила личной гигиены, самообслуживания, опрятности
- умеет быстро и аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдает порядок в шкафчике
- умеет лазать по гимнастической стенке, прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку

- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться, выполнять повороты в колонне

- умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цели, отбивает и ловит мяч.

К семи годам:

- знает о принципах здорового образа жизни (двигательная активность, закаливание, здоровое питание, правильная осанка) и старается их соблюдать

- называет атрибуты некоторых видов спорта, имеет предпочтение в выборе подвижных игр с правилами

- выполняет ОРУ по собственной инициативе, согласует движения рук и ног

- умеет прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку

- умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчета, соблюдает интервалы в передвижении

- умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цели, в движущуюся цель, отбивает и ловит мяч

#### **1.2.4. Присвоение ребенком моральных и нравственных ценностей, принятых в обществе** (Ожидаемые результаты реализации Рабочей программы воспитания)

Возраст	Формирование ориентации на нравственные и моральные ценности	Формирование экологического сознания
3-4 года	<b>Формирование начальных этических, социальных и эстетических представлений,</b> культурно-гигиенических навыков и привычку к чистоте и опрятности как основы положительного самоотношения, самопрезентации и культуры поведения	<b>Формирование первичных ориентаций</b> в мире живой и неживой природы
4-5 лет	<b>Развитие социальных чувств:</b> чуткость отзывчивость, сопереживание к неудачам других, умение помогать партнеру и самому принимать помощь; формирование представлений о правилах и нормах гендерных и семейных взаимоотношений	<b>Формирование представлений</b> о взаимодействии объектов окружающего мира, безопасной жизнедеятельности
5-6 лет	<b>Развитие эмпатии,</b> способности учитывать психологические состояния	<b>Формирование основ экологической культуры,</b> безопасного взаимодействия с

	других людей, формирование предпосылок к толерантности как нравственному качеству; освоение норм и правил социально одобряемого поведения; воспитание уважения к семейным и национальным традициям, побуждение к посильному участию в жизни семьи	окружающим миром
6-8 лет	<b>Освоение ребенком норм и правил</b> взаимодействия с окружающими, формирование нравственно-волевых качеств, развитие чувства собственного достоинства, патриотизма, ответственности и гордости за достижения страны.	<b>Формирование субъектного опыта</b> эмоционально-чувственного обращения с природой и социокультурным окружением как основы развития экологического сознания и экологической культуры личности.

### 1.2.5. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе (особенности проведения педагогического мониторинга)

Педагогический мониторинг осуществляется с целью определения динамики актуального индивидуального профиля развития ребенка и используется для решения следующих задач:

- индивидуализации образования, в том числе поддержки ребенка с тяжелыми нарушениями речи и другими образовательными потребностями и профессиональной коррекции особенностей его развития;
- оптимизации работы с группой детей.

Педагогический мониторинг опирается на принципы поддержки специфики и разнообразия детства, а также уникальности и самооценности детства. В связи с этим педагогический мониторинг:

- не содержит каких - либо оценок развития ребенка, связанных с фиксацией образовательных достижений;
- позволяет оценивать динамику актуального профиля развития дошкольника с тяжелыми нарушениями речи, опираясь на оценку изменений деятельности дошкольника;
- учитывает зону ближайшего развития ребенка;
- рассматривает весь период развития ребенка до выпуска в школу как единый процесс;
- учитывает представленные в рабочей программе целевые ориентиры, но не использует их в качестве основания для сравнения с реальными достижениями детей.

Основными методами педагогической диагностики является

наблюдение за поведением ребенка на занятиях, игровых ситуациях.

Результатом педагогического мониторинга является проектирование индивидуальных образовательных маршрутов воспитанников группы, заполнение сводного листа, подготовка аналитической справки на основании заключений ТПМПК, ЦПМПК и ППк ДОУ.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Образовательная область «Физическое развитие».**

#### ***Основные направления коррекционно-развивающей работы.***

##### **2.1.1. Младший дошкольный возраст (с 3 до 4 лет)**

- создать условия для всестороннего полноценного развития двигательных способностей, укрепления здоовья, закаливания организма.
- формировать правильную осанку. Роводить профилактику плоскостопия.
- развивать такие физические качетва, как выносливость, быстрота, сила, координация движений.
- формировать и совершенствовать двигательные умения с целью укрепления и развития мышц, обогащать двигательный опыт детей. Учить выполнять движения не только по демонстрации, но и по указанию.

##### **Основные движения**

**Ходьба и бег.** Обучать ходьбе и бегу на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по кругу, с изменением направления, в рассыпную, змейкой, по гимнастической скамейке, по наклонной доске, по шнуру.

**Прыжки.** Обучать прыжкам на носках двух ног, прыжкам с продвижением, с поворотом; перепрыгиванию через шнур ( $d=3\text{см}$ ), через канат ( $d=5\text{см}$ ), доску (ширина —  $10\text{см}$ ). Закрепить навык приземления на полусогнутые ноги.

Обучать спрыгиванию, запрыгиванию на гимнастический поролоновый мат ( $h=5\text{см}$ ). Совершенствовать навык устойчивого приземления при прыжках в длину, при спрыгивании с мата, при выполнении прыжков в подвижных играх и игровых упражнениях.

**Бросание, ловля, метание.** Обучать катанию мяча в ворота. Формировать умение ловить и бросать мяч двумя руками, бросать мяч вдаль из-за головы, в горизонтальную цель, через веревку, от груди, маленького мяча — ведущей рукой.

**Ползание и лазание.** Упражнять в подлезании под шнур, под дугу на коленях и ладонях. Обучать лазанию на вторую ступеньку гимнастической стенки. Формировать умение лазания по гимнастической стенке, по наклонной лесенке. Обучать ходьбе приставным шагом по нижней рейке гимнастической стенки.

##### **Упражнения в равновесии, на координацию движений**

Способствовать формированию четкости и точности движений, выполняемых в определенном темпе и ритме. Для совершенствования координации движений использовать комбинации различных движений.

Учить ходить по прямой ограниченной дорожке, доске, гимнастической скамейке шириной  $15\text{—}25\text{ см}$ .



Учить ходить между предметами с перешагиванием через предметы. Учить выполнять медленное кружение в обе стороны.

Строевые упражнения

Обучать построению в шеренгу, в колонну по одному, по двое, в круг, в рассыпную.

### **Общеразвивающие упражнения**

Формировать умение выполнять упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, с предметами и без предметов.

Учить поднимать прямые руки вверх, вперед, в стороны и опускать их.

Учить перекладывать предметы из рук в руку перед собой, над головой, предавать мяч друг другу над головой.

Учить, лежа на спине, попеременно поднимать и опускать ноги.

Формировать умение ставить ногу на носок и пятку вперед, назад, в сторону, подниматься на носки.

Учить приседать, держась за опору, и без нее.

Спортивные упражнения

Учить катать друг друга на санках, кататься на санках с невысокой горки.

Формировать умение скользить по ледяной дорожке с поддержкой взрослого.

Учить залезать на трехколесный велосипед, слезать с него, кататься по прямой, выполнять повороты.

### **Подвижные игры**

Развивать двигательную активность, координацию движений, ловкость, самостоятельность, инициативность, творчество. Формировать умение играть в подвижные игры с правилами, взаимодействовать, ладить в таких играх.

## **2.1.2. Средний дошкольный возраст (с 4 до 5 лет)**

- укреплять здоровье, закаливать организм, совершенствовать его адаптационные способности и функции. Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата. Формировать умение сохранять правильную осанку. Содействовать профилактике плоскостопия. Создавать условия для целесообразной двигательной активности.

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, ориентировку в пространстве, точность выполнения движений.

### **Основные движения**

**Ходьба и бег.** Обучать ходьбе и бегу с согласованными движениями рук и ног, ходьбе и бегу с ускорением и замедлением темпа, ходьбе и бегу на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону, в колонне по одному, по двое, по прямой, по кругу, в рассыпную, с изменением направления, с перешагиванием через различные предметы, между предметами, по линии, по шнуру, по доске, по гимнастической скамейке, по наклонной доске вверх и вниз. Формировать умение выполнять ходьбу с выполнением заданий. Учить сочетать ходьбу с бегом.

Упражнения в равновесии. Упражнять в ходьбе между линиями (расстояние 10-15 см). Формировать умение ходить по верёвке ( $d=1,5-3\text{см}$ ), руки в стороны

Обучать ходить по линии с мешком с песком на голове, с поворотом кругом. Учить ходить по прямой, перешагивая подряд 5-6 кубиков, перешагивая через гимнастические палки, положенные подряд. То же с опорой на колени и ладони. Совершенствовать навыки ходьбы по ребристой доске. Обучать ходить вверх вниз по доске, положенной наклонно (руки в стороны, на поясе). Учить ходить по гимнастической скамейке, перешагнув кубик (ребро 7 см) лежащий по середине её, перешагивая подряд через 5-6 кружков. Совершенствовать навыки кружения в обе стороны (руки на пояс, руки в стороны); умение стоять на одной ноге, руки в стороны.

**Ползание и лазание.** Обучать ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони, с опорой на колени и предплечья по прямой, между предметами, змейкой; по горизонтальной доске, гимнастической скамейке на животе; подлезанию под веревку, дугу ( $h=50$  см); пролезанию в обруч, перелезанию через бревно, гимнастическую скамейку; лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек; переходу по гимнастической стенке с пролета на пролет, вправо и влево приставным шагом.

**Прыжки.** Обучать выполнению прыжков на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой, с продвижением вперед, с поворотом кругом; прыжков «ноги вместе — ноги врозь», прыжков на одной ноге, прыжков через линию, через предмет высотой 20 см, в длину, с короткой скакалкой; спрыгиванию с высоты 20—30 см; прыжкам в длину с места.

**Катание, ловля, бросание.** Обучать бросанию мяча друг другу снизу и ловле его, бросанию от груди, в горизонтальную цель, через веревку, из-за головы, подбрасыванию мяча вверх и ловле его, отбиванию мяча о землю правой и левой рукой.

Обучать прокатыванию мячей и обручей друг другу, в ворота, между предметами, по узкой дорожке (ширина 20 см), выложенной шнуром, обозначенной линиями и др.

Обучать метанию предметов на дальность в горизонтальную и вертикальную цель правой и левой рукой.

### **Ритмическая гимнастика**

Формировать умение выполнять упражнения под музыку. Способствовать развитию выразительности движений, умения передавать двигательный характер образа (котенок, лошадка, зайчик и т. п.).

### **Общеразвивающие упражнения**

Совершенствовать умение выполнять движения для рук и плечевого пояса (поднимать руки вверх, вперед, в стороны, ставить на пояс, отводить руки за спину, закладывать руки за голову, сжимать и разжимать кисти рук, вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны), для туловища (поворачиваться в стороны, наклоняться вперед, вправо и влево), для ног (подниматься на носки, выставлять ногу вперед на пятку, на носок, выполнять притопы, полуприседания, приседания, поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях). При выполнении общеразвивающих упражнений использовать различные исходные положения (стоя, ступни параллельно, ноги врозь, пятки вместе — носки врозь, ноги вместе; стоя в упоре на коленях; сидя в упоре сзади; лежа на животе; лежа на спине); использовать различные предметы (мячи большого и среднего размера, обручи малого диаметра; гимнастические

палки; флажки; кубики; гимнастические скамейки).

### **Спортивные упражнения**

Обучать езде на трехколесном и двухколесном велосипеде по прямой и по кругу.

Обучать скатыванию на санках с горки, подъему с санками на горку, торможению при спуске с горки; скольжению по ледяной дорожке с поддержкой взрослого.

### **Строевые упражнения.**

Совершенствовать навыки построения в рассыпную, в пары, в шеренгу, в колонну друг за другом, в круг. Использовать для упражнений звуковые сигналы: свисток, удары в бубен, хлопки в ладоши, определённые слова («Стоп!», «Повернулись направо!», «Ребята к зелёному флажку марш!»)

Учить становиться в колонны и шеренге по росту. Учить перестраиваться из колонны по одному в пары и обратно на месте и во время ходьбы; из колонны по одному или шеренги в звенья, заранее выбрав ведущих каждого звена, в круги вокруг ведущих.

Учить поворачиваться направо, налево, кругом, переступая на месте.

### **Подвижные игры**

Воспитывать интерес к активной двигательной активности, развивать самостоятельность, инициативность, пространственную ориентировку, творческие способности.

## **2.1.3. Старший дошкольный возраст (с 5 до 6 лет)**

- осуществлять непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических) детей шестого года жизни.

- развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность и точность действий, способность поддерживать равновесие. Совершенствовать навыки ориентировки в пространстве.

- использовать такие формы работы, как игры-соревнования, эстафеты.

### **Основные движения**

**Ходьба и бег.** Совершенствовать навыки ходьбы на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, в полуприседе, перекатом с пятки на носок, мелким и широким шагом, приставным шагом влево и вправо. Совершенствовать навыки ходьбы в колонне по одному, по двое, по трое, с выполнением заданий педагога, имитационные движения. Обучать детей ходьбе в колонне.

Совершенствовать навыки бега на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по двое, «змейкой», в рассыпную, с преодолением препятствий, по наклонной доске вверх и вниз на носках.

Совершенствовать навыки ходьбы в чередовании с бегом, бега с различной скоростью, с изменением скорости, челночного бега.

**Ползание и лазание.** Совершенствовать умение ползать на четвереньках с опорой на колени и ладони; «змейкой» между предметами, толкая перед собой головой мяч (расстояние 3—4 м), ползания по гимнастической скамейке на

животе, на коленях; ползания по гимнастической скамейке с опорой на колени и предплечья. Обучать вползанию и сползанию по наклонной доске, ползанию на четвереньках по гимнастической скамейке назад; пролезанию в обруч, переползанию через скамейку, бревно; лазанию с одного пролета гимнастической стенки на другой, поднимаясь по диагонали, спускаясь вниз по одному пролету; пролезанию между рейками поставленной на бок гимнастической лестницы.

**Упражнения в равновесии.** Учить ходить по линии с мешочком с песком на ладони вытянутой руки. Обучать ходьбе по шнуру с мешком с песком на ладони вытянутой руки. Формировать навыки ходьбы в прямом направлении с мешком с песком на голове. Учить ходить по доске до конца, повернуться, идти назад. Учить расходиться вдвоём по лежащей на полу доске; вбегать и сбегать по наклонной доске. Учить ходить по гимнастической скамейке до конца, затем спускаться с неё; ходить по скамейке гимнастическим шагом, ставя ногу с носка, руки в стороны, перешагивая через предметы. Формировать умение перешагивать одну за другой рейки, приподнятые на высоту 20 см. Учить ходить по ребристой доске, ступая на рейки носками. Обучать перешагиванию одного за другим 5-6 кубов, набивных мячей. Учить после бега по сигналу вставать на скамейку, удерживая равновесие. Совершенствовать умение кружиться на месте в одну и обратную сторону. Учить стоять на носках руки вверх. Формировать умение стоять на одной ноге, руки вверх, вторая нога поднята коленом вперёд; стоять на одной ноге, вторая в сторону, руки вверх.

**Прыжки.** Совершенствовать умение выполнять прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Обучать прыжкам разными способами: ноги скрестно — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад; перепрыгивать с ноги на ногу на месте, с продвижением вперед. Учить перепрыгивать предметы с места высотой до 30 см, перепрыгивать последовательно на двух ногах 4—5 предметов высотой 15—20 см, перепрыгивать на двух ногах боком вправо и влево невысокие препятствия (канат, мешочки с песком, веревку и т. п.). Обучать впрыгиванию на мягкое покрытие высотой 20 см двумя ногами, спрыгиванию с высоты 30 см на мат. Учить прыгать в длину с места и с разбега; в высоту с разбега. Учить прыгать через короткую скакалку на двух ногах вперед и назад; прыгать через длинную скакалку: неподвижную ( $h=3—5$  см), качающуюся, вращающуюся; с одной ноги на другую вперед и назад на двух ногах, шагом и бегом.

**Катание, ловля, бросание.** Закрепить и совершенствовать навыки катания предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными способами. Обучать прокатыванию предметов в заданном направлении на расстояние до 5 м (по гимнастической скамейке, по узкому коридору шириной 20 см в указанную цель: кегли, кубики и т. п.) с помощью двух рук. Учить прокатывать мячи по прямой, змейкой, зигзагообразно с помощью палочек, дощечек разной длины и ширины; прокатывать обручи индивидуально, шагом и бегом. Совершенствовать умение подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками и с хлопками; бросать мяч о землю и ловить его двумя руками. Формировать умение отбивать мяч об пол на месте (10—15 раз) с продвижением шагом вперед (3—5 м), перебрасывать мяч из одной руки в

другую, подбрасывать и ловить мяч одной рукой (правой и левой) 3—5 раз подряд, перебрасывать мяч друг другу и ловить его из разных исходных положений, разными способами, в разных построениях. Учить бросать вдаль мешочки с песком и мячи, метать предметы в горизонтальную и вертикальную цель (расстояние до мишени 3—5 м).

### **Ритмическая гимнастика**

Совершенствовать умение выполнять физические упражнения под музыку в форме несложных танцев, хороводов, по творческому заданию педагога. Учить детей соотносить свои действия со сменой частей произведения, с помощью выразительных движений передавать характер музыки. Учить детей импровизировать под различные мелодии (марши, песни, танцы).

### **Строевые упражнения**

Строиться в колонну по одному, парами, в круг, в одну шеренгу, в несколько кругов, в рассыпную. Закрепить умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, по три, в круг, несколько кругов, из одной шеренги в две. Обучать детей расчету в колонне и в шеренге «по порядку», «на первый, второй»; перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три во время ходьбы; размыканию и смыканию с места, в различных построениях (колоннах, шеренгах, кругах), размыканию в колоннах на вытянутые вперед руки, на одну вытянутую вперед руку, с определением дистанции на глаз; размыканию в шеренгах на вытянутые в стороны руки; выполнению поворотов направо и налево, кругом на месте и в движении различными способами (переступанием, прыжками); равнению в затылок в колонне.

### **Общеразвивающие упражнения**

Осуществлять дальнейшее совершенствование движений рук и плечевого пояса, учить разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову; поднимать вверх руки со сцепленными в замок пальцами; поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Учить выполнять упражнения для развития и укрепления мышц спины, поднимать и опускать руки, стоя у стены; поднимать и опускать поочередно прямые ноги, взявшись руками за рейку гимнастической стенки на уровне пояса; наклоняться вперед и стараться коснуться ладонями пола; учить наклоняться в стороны, не сгибая ноги в коленях; поворачиваться, разводя руки в стороны; поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; подтягивать голову и ноги к груди, лежа; подтягиваться на гимнастической скамейке.

Учить выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног; приседать, поднимая руки вверх, в стороны, за спину; выполнять выпад вперед, в сторону, совершая движение руками; катать и захватывать предметы пальцами ног. При выполнении упражнений использовать различные исходные положения (сидя, стоя, лежа, стоя на коленях и др.). Учить выполнять упражнения как без предметов, так и различными предметами (гимнастическими палками, мячами, кеглями, обручами, скакалками и др.).

### **Спортивные упражнения**

Совершенствовать умение катать друг друга на санках, кататься с горки на санках, выполнять повороты на спуске, скользить по ледяной дорожке с

разбега. Учить самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и с выполнением поворотов вправо и влево.

### **Спортивные игры**

Формировать умение играть в спортивные игры: городки (элементы), баскетбол (элементы), футбол (элементы), хоккей (элементы).

### **Подвижные игры**

Формировать умение участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах, учить самостоятельно организовывать подвижные игры.

## **2.1.4. Подготовительная к школе группа (с 6 до 8 лет)**

- совершенствовать жизненно необходимые виды двигательных действий (ходьбу, бег, лазание, прыжки, ползание и лазание, бросание, ловлю и метание) с учетом этапности развития нервной системы, психики и моторики.

Добиваться развития физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, координации движений, хорошей ориентировки в пространстве, чувства равновесия, умения проявлять силу и выносливость).

- воспитывать выдержку, смелость, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициативность, фантазию, творческие способности, интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

- способствовать взаимодействию широкого круга игровых действий.

### **Основные движения**

**Ходьба и бег.** Совершенствовать навыки ходьбы, сформированные в предыдущих группах (обычная ходьба; ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена; широким и мелким шагом; приставным шагом вправо и влево; гимнастическим шагом; в полуприседе; в колонне по одному, двое, трое, четверо, в шеренге; по кругу, с поворотом, змейкой, врассыпную, с выполнением заданий). Обучать ходьбе приставным шагом вперед и назад, скрестным шагом, выпадами вперед, спиной вперед, притоптывающим шагом.

Развивать навыки бега, сформированные в предыдущих группах (бег обычный, на носках; бег с выбрасыванием прямых ног вперед; бег мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, с заданиями, с преодолением препятствий; с мячом, по доске, по бревну, в чередовании с прыжками, с подлезанием, ходьбой, с изменением темпа, с различной скоростью). Формировать навыки бега на скорость и на выносливость. Учить бегать, сильно сгибая ноги в коленях, широкими шагами (прыжками), спиной вперед; из разных исходных положений; бегать наперегонки парами и группами, со скакалкой; бегать на скорость в играх-эстафетах.

**Упражнения в равновесии.** Формировать навыки ходьбы по гимнастической скамейке приставным шагом, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием через предмет, с поворотом; с мешочком с песком на голове; по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком; продвигаясь вперед прыжками на двух ногах по гимнастической скамейке, наклонной доске; спиной вперед.

Совершенствовать навыки ходьбы по веревке ( $d = 2—3$  см) прямо и боком, по канату

(d = 5—6 см) прямо и боком; кружения с закрытыми глазами с остановкой, принятием заданной позы. Формировать умение стоять на одной ноге (руки на пояс, руки в стороны; с закрытыми глазами), стоять на носках; то же на повышенной опоре — кубе (h — 30—40 см), гимнастической скамейке, большом набивном мяче (3 кг) со страховкой педагога.

**Ползание, лазание.** Совершенствовать и закреплять навыки разнообразных способов ползания и лазания. Совершенствовать навыки ползания на четвереньках по гимнастической скамейке и по бревну; ползания на животе и скольжению на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами, держа ноги неподвижными. Закрепить навыки пролезания в обруч и подлезания под дугу разными способами, подлезания под гимнастическую скамейку, подлезания под несколькими дугами подряд (h 35—50 см). Продолжать развивать умение лазать по вертикальным и наклонным лестницам, используя одноименные и разноименные движения рук и ног. Закреплять умение переходить с пролета на пролет гимнастической стенки, поднимаясь и спускаясь по диагонали. Формировать умение лазания и спуска по канату индивидуально со страховкой педагога.

**Прыжки.** Совершенствовать навыки выполнения всех видов прыжков, сформированные в предыдущих группах (на двух ногах разными способами, на одной ноге, с чередованием с ходьбой, с поворотом кругом). Формировать умение выполнять прыжки с зажатым между ног мешочком с песком, прыжки через набивные мячи (5—6 последовательно). Совершенствовать навыки выполнения прыжков на одной ноге (на месте, с продвижением вперед, через веревку вперед и назад). Формировать навыки выполнения прыжков вверх из глубокого приседа, вверх с места; на мягкое покрытие с разбега, в длину с места и разбега, в высоту с разбега. Совершенствовать умение спрыгивать в упражнениях с другими видами движений (высота предметов не более 30—40 см). Совершенствовать навыки выполнения прыжков через короткую и длинную скакалки, через большой обруч.

**Бросание, метание.** Совершенствовать и закреплять навыки всех способов катания, бросания и ловли, метания вдаль и в цель. Совершенствовать навыки перебрасывания мяча друг другу из-за головы, снизу, от груди, сверху, из положения сидя, на месте и во время передвижения в парах, через сетку; бросания мяча о землю и ловли его двумя руками, одной рукой, с хлопком, с поворотами; отбивания мяча на месте и с продвижением вперед, змейкой между предметами. Формировать навыки ведения мяча в разных направлениях, перебрасывания набивных мячей; метания из разных положений в вертикальную, горизонтальную, движущуюся цель, вдаль.

### **Строевые упражнения**

Совершенствовать сформированные ранее навыки выполнения построений и перестроений (в колонну по одному, по двое, по трое, по четыре, в полукруг, в круг, в шеренгу, в рассыпную; из одного круга в несколько) на месте и в движении. Совершенствовать умение рассчитываться «по порядку», на «первый-второй», равняться в колонне, в шеренге; размыкаться и смыкаться в колонне, в шеренге приставным шагом, прыжком, бегом; выполнять повороты направо, налево, кругом на месте и в движении переступанием, прыжком, по разделениям.

### **Ритмическая гимнастика**

Совершенствовать умение выполнять упражнения под музыку. Содействовать развитию пластичности, выразительности плавности, ритмичности движений. Развивать творчество и воображение.

### **Общеразвивающие упражнения**

Продолжать разучивать и совершенствовать упражнения, развивающие мелкие и крупные мышцы (кистей, пальцев рук, шеи, спины, стопы и др.), связки и суставы разных отдельных частей тела (шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног).

Упражнения для кистей руки плечевого пояса. Совершенствовать умение поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки, отставляя ногу назад на носок; поднимать и опускать плечи; отводить локти назад; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками. Формировать умение вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси; на предплечье и кисти руки; разводить и сводить пальцы, поочередно соединять все пальцы с большим (упражнение «Пальчики здороваются»).

Упражнения для укрепления туловища и ног. Совершенствовать умение поворачивать туловище в стороны, наклоняться вперед с поднятыми вверх руками или держа руки в стороны. Формировать умение поднимать обе ноги из упора сидя; садиться из положения лежа на спине и снова ложиться, закрепив ноги; поднимать ноги из положения лежа на спине и стараться коснуться лежащего за головой предмета; прогибаться, лежа на спине; из упора присев переходить в упор на одной ноге. Совершенствовать умение приседать, держа руки за головой; из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую; выполнять выпад вперед, в сторону; свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору.

### **Спортивные упражнения**

Совершенствовать сформированные ранее и развивать навыки езды на двухколесном велосипеде, самокате, санках; игры в хоккей (элементы). Сформировать навык скольжения по ледяной дорожке на одной ноге; навык скольжения с невысокой горки на двух ногах.

### **Спортивные игры**

Совершенствовать навыки игры в футбол (элементы), баскетбол (элементы), бадминтон (элементы), городки (элементы). Формировать навыки игры в настольный теннис (элементы).

### **Подвижные игры**

Совершенствовать навыки игры в разнообразные подвижные игры, в игры с элементами соревнования.

## **2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы (с учетом модульного принципа построения Рабочей программы воспитания)**

### **2.2.1. Модель воспитательно-образовательного процесса**

Образовательные	Сквозные механизмы	Примеры форм
-----------------	--------------------	--------------



области	развития ребенка	организации деятельности
<b>Социально-коммуникативное развитие</b> Модули «Традиции детского сада», «Детско-взрослые сообщества»	Игра, общение, познавательно-исследовательская деятельность	Игровые ситуации, игры с правилами (дидактические, подвижные, народные). Творческие (сюжетные игровые ситуации, театрализованные, музыкальные, конструктивные), культурные практики, проектная деятельность, досуги, развлечения, индивидуальные и подгрупповые поручения.
<b>Познавательное развитие</b> Модули 1.«НОД», 2.«Дополнительное образование» 3. «Музейная педагогика»	Игра, общение, познавательно-исследовательская деятельность	Беседы, коммуникативные ситуации, дидактические, конструктивные игры, культурные практики, проектная деятельность.
<b>Физическое развитие</b> Модули 1. «Детско-взрослые сообщества», 2. «Традиции детского сада»	Игра, общение, познавательно-исследовательская деятельность	Утренняя гимнастика, подвижные игры с правилами (в том числе народные), игровые упражнения, динамические паузы, физкультурные минутки, занятия в спортивном зале и досуговые мероприятия.
<b>Речевое Развитие</b> Модули 1. «НОД», 2. «Детско-взрослые сообщества»	Игра, общение, познавательно-исследовательская деятельность	<p>Общение со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности;  речевое творчество;  культурные практики;  формирование звуковой аналитико-синтетической активности как предпосылки обучения грамоте.</p> <p>Ситуативные разговоры, сюжетные, в том числе режиссерские и театрализованные игры.</p>

Художественно-эстетическое развитие Модули 1.«НОД» 2. «Традиции детского сада»	Игра, общение, познавательно-исследовательская деятельность	Музыкально-ритмические движения. Музыкальные игры и импровизации, инсценировки, занятия в музыкальном зале.
---	---	--

### 2.2.2. Комплексные формы организации детской деятельности

	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
сентябрь	День города			
	Народная игра «Карусели»	Народная игра «Матрешки и карусели»	Квест-игра «Путешествие на Стрижамент»	
ноябрь	Подвижная игра по сказке «Теремок»	Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»	Спортивный праздник ко Дню народного единства «Когда мы едины – мы непобедимы».	
февраль	«Зимние забавы»		День героев Отечества «Мы будущие герои»	
	Народная хороводная игра «Матрешки»	Народная игра «Два мороза»	Международный день зимних видов спорта «Малые Олимпийские игры»	
февраль	Фольклорное развлечение «Широкая масленица»			
	Разминка «Нашей армии салют!»		Праздник «День защитника Отечества».	
март	Спортивное развлечение совместно с родителями «Вместе с мамой, вместе с папой!»	ОБЖ и дорожное движение		
апрель	Народная игра: «Конь-Огонь»	«День Здоровья» «Всемирный день земли» (экологический спортивный праздник)		
май	Спортивный праздник с родителями «Папа, мама, я – спортивная семья»			

### 2.2.3 Методы обучения

**Реализация задач образовательной области «Физическое развитие»** осуществляется вовремя непосредственно организованной образовательной деятельности, в самостоятельной деятельности посредством организации предметно-развивающей среды.

**Непосредственно образовательная деятельность:**

- НОД по физической культуре:
- традиционная, сюжетная, оздоровительная, игровая.
- общеразвивающие упражнения:
- с предметами, без предметов,
- подвижные дидактические игры,
- игровые упражнения,
- игры с элементами спорта
- эстафеты,
- спортивные упражнения;
- оздоровительный бег, ходьба.

**Образовательная деятельность в режимных моментах:**

- утренняя гимнастика
- подвижные игры с правилами;
- народные подвижные игры;
- подвижные дидактические игры;
- спортивные игры;
- дозированная ходьба;
- оздоровительный бег;
- спортивные праздники и досуги.

**Самостоятельная деятельность детей:**

- дидактические игры;
- подвижные игры;
- спортивные упражнения;
- эстафеты.

**Образовательная деятельность в семье:**

- беседы;
- экскурсии;
- походы;
- детско-родительская проектная деятельность;
- посещение спортивных соревнований.

**2.2.4. Педагогические условия поддержки детской инициативы в развитии по образовательной области «Физическое развитие» Программы в сквозных механизмах развития**

- организация разнообразных форм взаимодействия «педагог-дети»,

«дети-дети», «родители-педагог»;

- позиция педагога при организации жизни детей в детском саду, дающая возможность самостоятельного накопления чувственного опыта и его осмысления. Основная роль воспитателя заключается в организации ситуаций для познания детьми отношений между предметами, когда ребенок сохраняет в процессе обучения чувство комфорта и уверенности в собственных силах;
- психологическая перестройка позиции педагога на личностно - ориентированное взаимодействие с ребенком в процессе обучения, содержанием которого является формирование у детей средств и способов приобретения знаний в ходе специально организованной самостоятельной деятельности;
- фиксация успеха, достигнутого ребенком. Его аргументация создает положительный эмоциональный фон для проведения обучения, способствует возникновению познавательного интереса;
- построение образовательной деятельности в зоне ближайшего развития ребенка;
- учет уровня актуального развития (УАР), который характеризуется тем, какие задания ребенок может выполнить самостоятельно;
- проектирование «зоны ближайшего развития» (ЗБР), которая указывает на то, что ребенок не может выполнить самостоятельно, но с чем он справляется с небольшой помощью.

#### **2.2.5. Особенности взаимодействия со специалистами ДОУ**

Создание специальных условий взаимодействия специалистов и воспитателя в обучении и воспитании, позволяющих учитывать особые образовательные потребности детей. Организация работы по взаимодействию, направлена на создание условий, благоприятных для эмоционального благополучия и индивидуального психологического и физического развития каждого ребенка, в системе непрерывного воспитания и обучения.

#### **Взаимодействие воспитателя по физической культуре и педагогов групп**

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. Формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем во время самостоятельной деятельности.

Помощь при раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

### **Взаимодействие воспитателя по физической культуре и учителя-логопеда:**

Одним из эффективных приемов в работе с детьми мы используем упражнения, где речь взаимосвязаны с движением. Это могут быть подвижные, пальчиковые игры и упражнения, которые планируют согласно лексическим темам.

### **Взаимодействие воспитателя по физической культуре и музыкального руководителя**

Музыка воздействует на эмоции детей; создает у них хорошее настроение; помогает активировать умственную деятельность; способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; создает ритм в выполнении упражнений. Утренняя гимнастика и НОД проводятся в сопровождении музыки: энергичный бодрый марш для ходьбы; легкая танцевальная музыка для прыжков-польки, голоп; к ОРУ подбираем произведения определенного строения. Совместно с музыкальным руководителем проводим спортивные праздники и развлечения

### **Взаимодействие воспитателя по физической культуре и старшей медсестры**

Вместе с медсестрой способствуем предупреждению негативному влиянию интенсивной образовательной деятельности, т.е. рациональному чередованию нагрузки; контроль над организацией щадящего режима занятий для детей перенесенных заболеваний.

### **Взаимодействие воспитателя по физической культуре с педагогом-психологом**

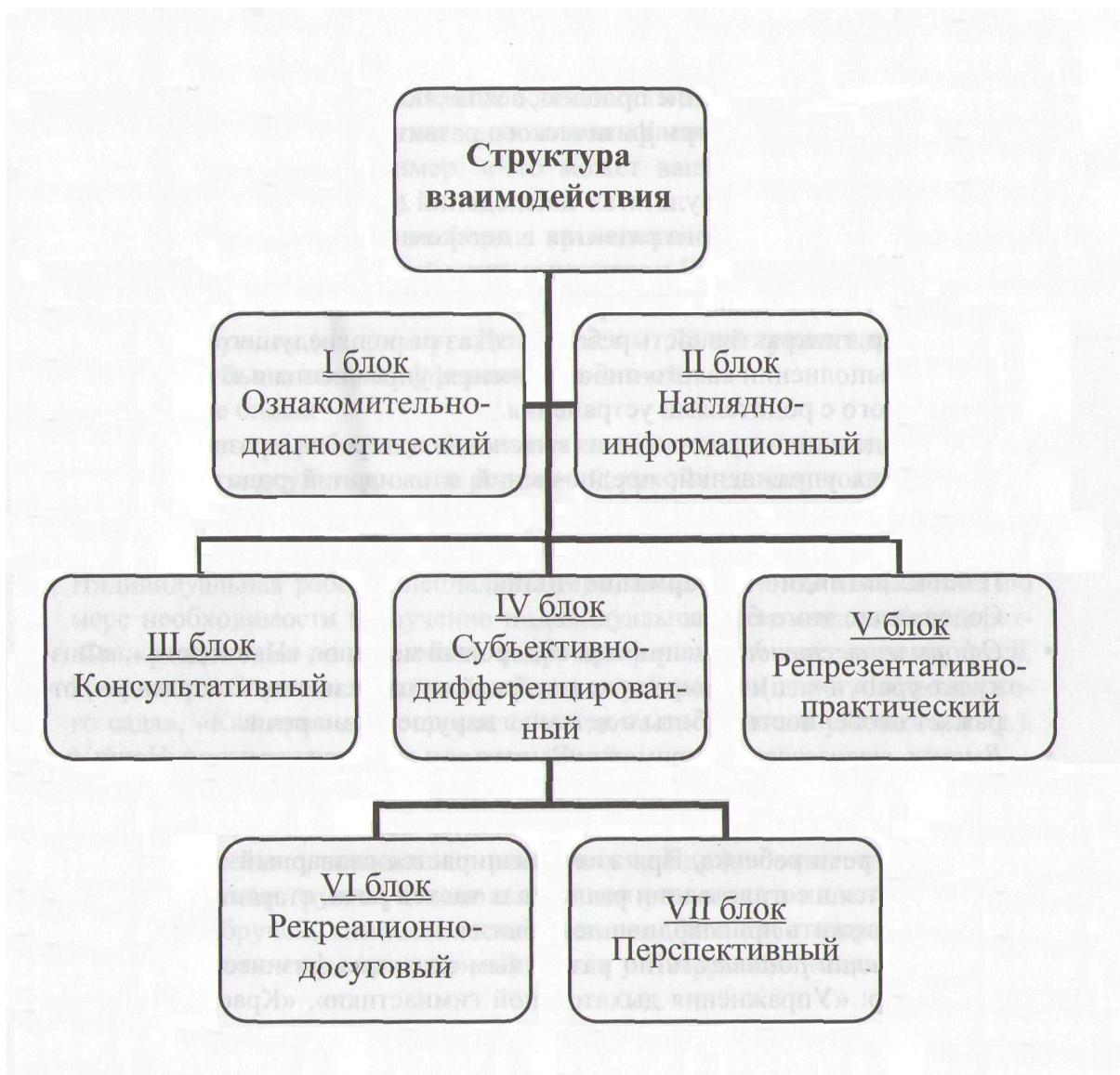
Сотрудничество воспитателя по физической культуре и педагога психолога необходимо, так как психолог подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью и др.

## **2.2.6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

### **(в соответствии с Рабочей программой воспитания, модуль «Взаимодействие с родителями»)**

Основной целью взаимодействия с семьями воспитанников по реализации содержания рабочей программы является создание содружества «родители-дети-педагоги», в котором все участники образовательных отношений влияют друг на друга, побуждая к саморазвитию, самореализации и самовоспитанию.

### **Структура взаимодействия с семьями воспитанников**



### 1. Ознакомительно-диагностический

Ознакомление родителей с результатами диагностических мероприятий (результатами мониторинга детского развития по образовательной области «Физическое развитие»).

**Анкетирование** (анализ информированности родителей о содержании физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении; определение места физической культуры и спорта в семьях воспитанников; выявление проблем, возникающих у родителей в процессе организации разных форм физического воспитания ребёнка в домашних условиях и др.).

**Информирование** о результатах наблюдений за детьми в разных формах организации физического воспитания в ДОУ (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры на прогулке, индивидуальная работа и др.) с целью своевременного выявления каких-либо проблем (гиперактивность ребёнка, отказ от роли ведущего в игре, сложности в выполнении какого-либо движения, упражнения и др.) и путей их совместного с родителями устранения.

**Беседы** с детьми и родителями с целью выяснения интересов к различным видам физических упражнений, предпочтений и ожиданий родителей и детей

в области физической культуры, ознакомление с планом работы по физическому воспитанию на ближайший период (неделю, месяц, квартал).

## **2. Наглядно-информационный**

### **Содержание блока:**

- оформление стендов (например, «Физкульт-ура!», «Здоровей-ка!», «Здоровый образ жизни» и др.). Содержание материалов, размещённых на стендах, отражает особенности работы с детьми дошкольного возраста с ТНР.

- выпуск стенгазет (например, «Наше спортивное лето», «Кто спортом занимается, тот здоровья набирается» и др.). В стенгазетах помещаются творческие рассказы детей на спортивную тематику, что способствует развитию речи ребёнка (расширяется словарный запас, ребёнок упражняется в согласовании различных частей речи, старается последовательно изложить происходившие события).

- рекомендации родителям по различным аспектам физического воспитания (например, «Как организовать физкультурный уголок дома», «Здоровье начинается со стопы», «Играем с пальчиками – развиваем речь», «Ты с мячом играй, играй!», и др.). На наглядно-информационном стенде размещаются различные материалы с рекомендациями для родителей, носящие просветительский характер, по воспитанию основ здорового образа жизни у воспитанников.

- фоторепортажи о совместной физкультурно-спортивной деятельности (праздники, досуги, дни здоровья и др.)

## **3. Информационный**

Размещение информационных материалов на сайте образовательного учреждения.

## **4. Консультативный**

- консультации для родителей (например, «Играем всей семьёй» - упражнения и игры для детей разных возрастных групп; «Опередим школьные трудности» - упражнения, помогающие наращиванию всего психологического потенциала ребёнка, развитию способностей к обучению; «Дыхательные упражнения» - на выработку длительного выдоха, нужной направленности воздушной струи и, как следствие, профилактика ОРЗ; «Упражнения с мячом-ежом» - для развития пальцев рук и др.).

- беседы (например, «Прыгать через скакалку – это просто!», «Пособия для физкультурного уголка дома»).

## **5. Субъективно-дифференцированный**

**Индивидуальная работа с родителями** по инициативе специалиста (индивидуальное консультирование родителей; рекомендации; показ педагогом различных комплексов упражнений для занятий в домашних условиях в зависимости от индивидуальных особенностей конкретного ребёнка и др.).

Индивидуальная работа специалиста с родителями по их инициативе, по мере необходимости (получение индивидуальных рекомендаций конкретными родителями по различным вопросам физического воспитания их детей, например, «Как правильно организовать дома спортивный уголок?», «Справляется ли мой ребёнок с требованиями программы детского сада?» и др.).

## **6. Репрезентативно-практический**

Совместные с родителями физкультурные занятия разного типа (тематические, интегрированные, сюжетные, танцевально-ритмические, коррекционно-оздоровительные и др.), соответствующие лексическим темам группы, с использованием различного инвентаря и оборудования: мячей, скакалок, обручей, гимнастических скамеек, полифункциональных предметов из набора «Альма», фитболов и др. (например, «Путешествие в осенний лес», «Космическое путешествие» и др.).

Практикумы по проведению различных видов утренних гимнастик: оздоровительной направленности, с музыкальным сопровождением и др. (например, мини-комплекс «Я повторяю по утрам...», «Часики» и др.). Зарядки проводятся с учётом особенностей детей с ТНР.

Ознакомление родителей с разнообразными физкультминутками на развитие ручной и пальчиковой моторики (например, «Вставай, Большак!», музыкально-ритмическое упражнение «Гриб», комплекс упражнений с мячом-ежом и др.).

Обучение родителей проведению подвижных игр большой, средней и малой подвижности дома и на свежем воздухе (например, «Я знаю пять имён», «Мой весёлый колобок», «Дни недели», «Не намочи ног», «Прятки с мячом», «Затейник», «Съедобное и несъедобное» и др.).

## **7. Рекреационно-досуговый**

Участие в совместных спортивных праздниках и физкультурных досугах в соответствии с тематическим планированием (например, «Папа, мама и я – спортивная семья», «Мой весёлый, звонкий мяч», «Наши защитники», «Свою мамочку люблю и на праздник приглашу» и др.).

Совместные дни здоровья (например, совместный с родителями праздник «Ладошка к ладони – болезни прогоним», весёлые конкурсы, викторины, оформление совместных с родителями стенгазет и пр.). Привлечение родителей к участию в предварительной работе при подготовке к физкультурным досугам и праздникам (например, чтение литературных произведений на заданные педагогом темы, спортивных сказок, просмотр спортивных, детских телепередач; разучивание с детьми небольших стихотворений, ролей персонажей и др.).

## **8. Перспективный**

Содержание блока:

- совместное обсуждение примерных планов спортивных мероприятий (например, на следующий квартал, на время зимних каникул, на летний период и др.);
- определение объёма необходимой помощи родителей при подготовке спортивных мероприятий;
- совместное примерное планирование тем для консультаций, бесед, практических занятий и др.

Работа с родителями является одной из самых сложных и деликатных в деятельности детского сада. Но эта работа необходима, актуальна и очень важна. Посещая консультации, беседы, участвуя в праздниках, досугах и практических занятиях, родители участвуют в жизни группы и детского сада.



У родителей появляется интерес к физическому воспитанию своих детей, пополняется багаж педагогических знаний, происходит укрепление внутрисемейных связей между родителями и детьми.

**Целью взаимодействия с семьями воспитанников является:** содействие повышению двигательной активности и общего физического развития детей через организацию целенаправленной совместной деятельности педагога и родителей.

**2.2.7. Перспективный план по взаимодействию с родителями (законными представителями) воспитанников**

**План взаимодействия с родителями по физкультурно-оздоровительной работе  
МБДОУ д/с № 50 на 2022 – 2023 учебный год.**

Месяц	Формы взаимодействия	Цели
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выступления на родительских собраниях: «Организация физкультурной деятельности в детском саду. Формы работы по физическому воспитанию», «Основные гигиенические требования к одежде детей при проведении непосредственно-образовательной деятельности по физической культуре в ДОУ».</li> <li>2. Организовать совместно с педагогами групп фотовыставку об активном отдыхе «Лето, солнце, спорт и я!».</li> </ol>	<p>Ознакомить родителей с организацией физкультурной деятельности в ДОУ. Информировать родителей о режиме дня дошкольников в детском саду и дома. Разъяснить санитарно - гигиенические требования о специальной одежде, для занятий физической культурой. Привлечь родителей к активному отдыху и здоровому образу жизни. Привлечь внимание родителей к совместной активной деятельности.</p>
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести индивидуальные консультации на тему «Детский травматизм: как уберечь ребенка?».</li> <li>2. Нейрогимнастика в детском саду и дома. Рекомендации для родителей.</li> </ol>	<p>Разъяснить родителям необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития детей и необходимости двигательной активности. Ориентировать родителей на развитие и совершенствование физических качеств дошкольников.</p>
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовить материал на тему «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста».</li> </ol>	<p>Привлечь родителей к использованию специальных упражнений для профилактики плоскостопия. Информировать родителей о необходимости выбора обуви для профилактики плоскостопия.</p>

Декабрь	1. Консультация на тему «Активный детский отдых зимой».	Ознакомить родителей с физиологическими возрастными потребностями детей дошкольного возраста. Привлечь родителей к стимулированию двигательной деятельности детей совместными спортивными играми: лыжи, коньки, туризм и др.
Январь	1. Совместно с педагогами групп, подготовить фотовыставку о здоровом образе жизни «Зимние забавы - как зимою закаляюсь, как играю, развлекаюсь!».	Привлечь внимание родителей и детей к здоровому образу жизни и к совместной двигательной активности. Стимулировать родителей к двигательной деятельности детей, совместными подвижными играми. Ориентировать родителей на развитие и совершенствование физических качеств дошкольников.
Февраль	1. Привлечь родителей к подготовке, развлечений «Военные игры» и «Бравые ребята-дошколята». 2. Подготовить материал для наглядной агитации «Осанка вашего ребёнка».	Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми спортивных мероприятиях, организуемых в детском саду. Знакомить родителей с физиологическими возрастными особенностями детей дошкольного возраста, особенностями опыта физического воспитания дошкольников в семье и детском саду.
Март	1. Консультации «Эффективность используемых форм и методов для обеспечения оздоровительной направленности физического развития детей в ДОУ»	Ознакомить родителей с режимом двигательной активности детей в ДОУ. Повышать компетентность родителей в вопросах сохранения укрепления и формирования здоровья детей. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми спортивных мероприятиях, организуемых в детском саду.
Апрель	Месячник здоровья 1. Оформить фотовыставку коллажей физкультурно-оздоровительной работы «Как со спортом мы дружны!» 2. Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»	Ознакомить родителей с двигательной деятельностью детей в ДОУ. Привлечь родителей к стимулированию двигательной деятельности детей совместными подвижными играми.
Май	1. Подготовить итоговый отчет о физкультурно-оздоровительной работе и мониторинг за учебный год по результатам	Ознакомить родителей с физическим развитием ребенка. Ориентировать родителей на всестороннее физическое развитие

	диагностики.	ребенка. Привлечь родителей к стимулированию двигательной деятельности детей совместными подвижными играми в летний период дома и на улице.
Ежемесячно	1. Вносить изменения в календарные планы, учитывая результаты диагностических данных, анализа двигательной деятельности ребёнка и его индивидуальных особенностей. 2. Корректировать индивидуальную работу с детьми с ОВЗ.	Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту. Ориентировать родителей на формирование у детей представления о ценности здоровья, желание вести здоровый образ жизни. Привлечь родителей к совместной работе. Ориентировать родителей на всестороннее физическое развитие ребенка. Ориентировать родителей на развитие и совершенствование физических качеств дошкольников.

### III. Организационный раздел

#### 3.1 Материально – технические ресурсы

##### Перечень материалов и оборудования предметно – пространственной среды

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Лесенка	1 шт.
2.	Кольцеброс со столбиками	2 шт.
3.	Кольцеброс с корзинами	2 шт.
4.	Кольцеброс комбинированный	1 шт.
5.	Ловушки 2 тарелочки + мячик на липучке	5 шт.
6.	Мяч волейбольный	2 шт.
7.	Мяч футбольный	2 шт.
8.	Ракетки теннисные с мячиком	3 шт.
9.	Дартс магнитный	2 шт.
10.	Теннисная ракетка 2 шт. + 3 шарика	3 шт.
11.	Летающая тарелка	5 шт.
12.	Скакалка 2,5м резиновая	30 шт.
13.	Набор для игры в боулинг с подставкой	2 шт.
14.	Кегли 9 шт. + 1 большой шар с подставкой	2 шт.
15.	Палка гимнастическая 1метр	20 шт.
16.	Набор шариков 35 шт. для сухого бассейна	1 шт.
17.	Мяч для фитнеса с шипами и рожками	6 шт.

18.	Мяч футбольный маленький	10 шт.
19.	Мяч резиновый	18 шт.
20.	Обруч пластмассовый	18 шт.
21.	Бадминтон	1 шт.
22.	Кегли	20 шт.
23.	Мячики с шипами	10 шт.
24.	Сетка для баскетбола	1 шт.
25.	Мячи-фитболы	2 шт.
26.	Гантели пластмассовые	44 шт.
27.	Мяч баскетбольный	1 шт.
28.	Кубики деревянные средние	2 шт.
29.	Кубики деревянные малые	3 шт.
30.	Гимнастические скамейки	2 шт.
34.	Кубики пластмассовые	6 шт.
35.	Клюшка	3 шт.
36.	Шайба	2 шт.
37.	Мешочки для метания	20 шт.
38.	Набор мягких модулей	2 шт.
1.	Подвижные игры по возрастам	
2.	Народные игры	
3.	Комплексы утренней гимнастики	
4.	Карточки-схемы (для ОРУ, для построений )	
5.	Подвижные игры с речевым сопровождением	
6.	Пальчиковая гимнастика	
7.	Дыхательные упражнения	
Дидактические игры		
1.	«Назови вид спорта»	1 шт.
2..	«Подумай, сосчитай, расскажи»	1 шт.
3.	«Будь внимателен, солдат! »	1 шт.
4.	«На зарядку становись! »	1 шт.
5.	Лото «Зимние виды спорта»	1 шт.
6.	Лото «Летние виды спорта»	1 шт.
7.	«Загадай – отгадай»	1 шт.
8.	«Спортлото»	1 шт.

### 3.2 Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Название	Авторы, редакция	Издательство, год
-------	----------	------------------	-------------------

1.	«Примерная адаптированная программа коррекционно - развивающей работы в логопедической группе детского сада для детей с тяжелыми нарушениями речи» (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет	Н.В. Нищева	СПб: «Детство-ПРЕСС», 2015г.
2.	Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7лет	Ю.А. Кириллова, М.Е. Лебедева, Н.Ю. Жидкова	Издательство «Детство-Пресс» Санкт-Петербург 2005
3.	Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней логопедической группы (ОНР)	Ю.А. Кириллова	Издательство «Детство - Пресс» Санкт-Петербург 2005
4.	Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет	Ю.А. Кириллова	Издательство «Детство-Пресс Санкт-Петербург 2005
5.	Необычные физкультурные занятия для дошкольников	Е.И. Подольская	Волгоград: Учитель, 2010
6.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7лет	Е. И. Подольская	Волгоград: Учитель, 2012
7.	Система физического воспитания в ДООУ. Планирование информационно-методические материалы разработки занятий и упражнений, спортивные игры	О.А. Литвинова	Волгоград.: Учитель, 2007
8.	Парциальная программа физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР) с 3 до 7 лет	Ю.А. Кириллова	Санкт-Петербург Детство-Пресс 2019
9.	Двигательный игротренинг для дошкольников	А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова	Санкт-Петербург Творческий Центр Сфера 2009

### 3.3 Организация развивающей предметно-пространственной среды

Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом деятельности для них является игра. Именно поэтому педагоги-практики

испытывают повышенный интерес к обновлению развивающей предметно-пространственной среды ДООУ.

Образовательная среда в детском саду предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

### **Основные требования к организации среды**

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала должна быть:

- содержательно -насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Основные принципы организации среды

Оборудование спортивного зала должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Мебель соответствовать росту и возрасту детей, игрушки — обеспечивать максимальный для данного возраста развивающий эффект.

Развивающая предметно-пространственная среда должна быть насыщенной, пригодной для совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности детей, отвечающей потребностям детского возраста.

Пространство спортивного зала организуется в виде разграниченных зон, оснащенных большим количеством развивающего спортивного оборудования, которое должны быть безопасным и доступны детям. Оснащение уголков меняться в соответствии с тематическим планированием образовательного процесса. Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала должна выступать как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое. Среда, окружающая детей в детском саду, должна обеспечивать безопасность их жизни, способствовать укреплению здоровья и закаливанию организма каждого их них

### **Сетка образовательной нагрузки в группах компенсирующей**

**и комбинированной направленности  
на 2023-2024 учебный год.**

(1 период - сентябрь, октябрь, ноябрь

2 период - декабрь, январь, февраль

3 период - март, апрель, май, июнь)

Образовательные области Коррекционная работа	Базовые виды ОД	Количество занятий (в мин) в неделю, год, отведенных на образовательные ситуации и ОД.				
		Разновозрастная ЗПР	2-я младшая (1)	Средняя (2)	Старшая (2)	Подготовительная (2)
<b>Социально - коммуникативное развитие</b>	Формирование основ безопасного поведения в быту и социуме, развитие игровой деятельности, трудовое воспитание	Реализация в образовательной деятельности на занятиях и других образовательных областях, в совместной и самостоятельной деятельности, а так же в различных видах детской деятельности и режимных моментах				
<b>Познавательное развитие</b>	Формирование элементарных математических представлений (ФЭМП)	1(15) Д 33	1(15) 33	1(15) 33	1 (25) 33	2 (60) 66
	Формирование первичных представлений о себе, о мире (ФППМ). Ознакомление с окружающим.	1(15) Д 33	1 (15) 33 + прогулка	1(20) 33 + прогулка	1(25) 33 + прогулка	1(30) 33 + прогулка
	Эколого-биологическое. ЗСТ. ЗОЖ.	Игра	Игра	Игра	1(25) 33 + прогулка	1(30) 33 + прогулка
<b>Речевое развитие</b>	Развитие речи (также во всех образовательных ситуациях)	1(15) Л 33	1(15) 33	1(15) 33	1 (25) 33	1 (30) 33
<b>Художественно-эстетическое развитие</b>	Рисование	1(15) В 33	1(15) 33	1(20) 33	1 (25) 33	1(30) 33
	Аппликация/ лепка (чередовать)	Свободная деятельность	Свободная деятельность	1(15) 33	1 (25) 33	1(30) 33
	Конструирование, лепка	Свободная деятельность	Свободная деятельность	Свободная деятельность	1 (25) 33	1(30) 33
	Музыкальная деятельность	2(30) МР 66	2(30) 66	2(40) 66	2(50) 66	2(60) 66
	Чтение художественной литературы	1(10) В 33 +	1(10) 33 +	1(10) 33 +	1(25) 33 +	1(30) 33 +
в различных видах детской деятельности и режимных моментах						
<b>Физическое развитие</b>	Физическая культура	2(30) ВФ 66	2(25) 66	2(30) 66	2 (50) 66	2(60) 66
	Физическая культура на воздухе	Свободная деятельность (Игра) В	Свободная деятельность (Игра)	Свободная деятельность (Игра)	Свободная деятельность (Игра)	Свободная деятельность (Игра)
<b>всего занятий в неделю</b>		<b>9</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>13</b>

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**в комбинированной группе детей с тяжелыми нарушениями речи**  
**в младшей группе (3-4 года)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
<b>Утренний прием детей</b> (осмотр, термометрия, беседа с родителями). Самостоятельная деятельность, игры	<b>7.00 – 8.00</b>
<b>Утренний круг.</b> Совместная и самостоятельная деятельность, индивидуальное общение воспитателя с детьми, беседы, игры	<b>8.00 - 8.20</b>
<b>Утренняя гимнастика</b>	<b>8.20-8.30</b>
Подготовка к завтраку, <b>завтрак</b>	<b>8.30 – 8.50</b>
Самостоятельные игры, подготовка к занятиям	<b>8.50 – 9.10</b>
<b>Занятия</b>	
I подгруппам (занятие воспитателя и первое логопедич.занятие)	<b>9.10 – 9.20</b>
II подгруппа (занятие воспитателя и второе логопедич.занятие)	<b>9.30 - 9.40</b>
<b>Второй завтрак</b>	<b>9.45 - 9.55</b>
III подгрупповое занятие	<b>9.55 - 10.05</b>
Подготовка к прогулке	<b>9.55 – 10.15</b>
<b>Прогулка.</b> Индивидуальная работа логопеда с детьми	<b>10.15 - 11.50</b>
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	<b>11.50 – 12.05</b>
<b>Обед</b>	<b>12.05 – 12.35</b>
Подготовка ко сну. <b>Сон</b>	<b>12.35 – 15.35</b>
Постепенный <b>подъем</b> , пробуждающая гимнастика после сна, <b>закаливающие</b> и оздоровительные процедуры	<b>15.35 – 15.50</b>
<b>Культурные практики</b> (свободная деятельность, игры, общение, конструктивные игры, досуги)	<b>15.50 – 16.00</b>
Индивидуальные и подгрупповые <b>занятия</b> воспитателя с детьми по заданию логопеда	<b>15.50 – 16.10</b>
Подготовка к полднику. <b>Полдник</b> уплотненный	<b>16.10 – 16.30</b>
<b>Вечерний круг.</b> Совместная самостоятельная деятельность, игры, беседы	<b>16.30 – 16.45</b>
Образовательные культурные практики (дидактические игры, индивидуальная работа)	<b>16.45 - 17.00</b>
Подготовка к прогулке, <b>прогулка</b> (подвижные игры, <b>самостоятельная деятельность, индивидуальная работа</b> )	<b>17.00 – 18.00</b>
Подготовка к ужину. <b>Ужин.</b>	<b>18.00-18.20</b>
<b>Прогулка.</b> Самостоятельная деятельность. Игры. <b>Уход детей домой.</b>	<b>18.20-19.00</b>



**РЕЖИМ ДНЯ**  
**воспитанников с тяжелыми нарушениями речи**  
**в средней группе (4-5 лет)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
<b>Утренний прием детей</b> (осмотр, термометрия, беседа с родителями). Самостоятельная деятельность, игры	<b>7.00 – 8.00</b>
<b>Утренний круг.</b> Совместная и самостоятельная деятельность, индивидуальное общение воспитателя с детьми, беседы, игры	<b>8.00 - 8.20</b>
<b>Утренняя гимнастика</b>	<b>8.20-8.30</b>
Подготовка к завтраку, <b>завтрак</b>	<b>8.30 – 8.50</b>
Самостоятельные <b>игры</b> , подготовка к занятиям	<b>8.50 – 9.00</b>
<b>Занятия</b> I подгруппа (занятие воспитателя и первое логопедич.занятие) II подгруппа (занятие воспитателя и второе логопед.занятие) III подгруппа (занятие воспитателя)	<b>9.00 – 9.15</b>  <b>9.25 - 9.40</b> <b>9.50 - 10.00</b>
<b>Второй завтрак</b>	<b>10.05-10.15</b>
Подготовка к прогулке, <b>прогулка.</b> Индивидуальная работа логопеда с детьми	<b>10.15 – 11.55</b>
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	<b>11.55 – 12.10</b>
<b>Обед</b>	<b>12.10 – 12.40</b>
Подготовка ко сну. <b>Сон</b>	<b>12.40 – 15.10</b>
Постепенный <b>подъем</b> , пробуждающая гимнастика после сна, <b>закаливающие</b> и оздоровительные процедуры	<b>15.10 – 15.30</b>
<b>Культурные практики</b> (самостоятельная деятельность, игры, общение, конструктивные игры, досуги)	<b>15.30 – 15.50</b>
<b>Индивидуальные занятия</b> воспитателя с детьми по заданию логопеда	<b>15.50 – 16.10</b>
Подготовка к полднику. <b>Полдник</b> уплотненный	<b>16.10 – 16.30</b>
<b>Вечерний круг.</b> Совместная самостоятельная деятельность, игры, беседы	<b>16.30 - 16.45</b>
Образовательные <b>культурные практики</b> (самостоятельная деятельность, дидактические игры, общение, индивидуальная работа)	<b>16.45 – 17.00</b>
Подготовка к прогулке, <b>прогулка</b> (подвижные игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа)	<b>17.00 – 18.00</b>
Подготовка к ужину. <b>Ужин.</b>	<b>18.00-18.20</b>
<b>Прогулка.</b> Самостоятельная деятельность. Игры. <b>Уход детей домой.</b>	<b>18.20-19.00</b>

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**воспитанников с тяжелыми нарушениями речи**  
**в старшей группе (5-6 лет)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
<b>Утренний прием детей</b> (осмотр, термометрия, беседа с родителями). Самостоятельная деятельность, игры	<b>7.00 – 8.00</b>
<b>Утренний круг.</b> Совместная и самостоятельная деятельность, индивидуальное общение воспитателя с детьми, беседы, игры	<b>8.00 - 8.20</b>
<b>Утренняя гимнастика</b>	<b>8.20-8.30</b>
Подготовка к завтраку, <b>завтрак</b>	<b>8.30 – 8.50</b>
Самостоятельные <b>игры</b> , подготовка к занятиям	<b>8.50 – 9.00</b>
<b>Занятия</b> I подгруппа (занятие воспитателя и первое логопедич.занятие) II подгруппа (занятие воспитателя и второе логопед.занятие)	<b>9.00 – 9.25</b> <b>9.35 – 10.00</b>
<b>Второй завтрак</b>	<b>10.05-10.15</b>
Подготовка к прогулке, <b>прогулка</b> Индивидуальная работа логопеда с детьми	<b>10.15 – 12.05</b>
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	<b>12.05 – 12.15</b>
<b>Обед</b>	<b>12.15 – 12.40</b>
Подготовка ко сну. <b>Сон</b>	<b>12.40 – 15.10</b>
Постепенный <b>подъем</b> , пробуждающая гимнастика после сна, <b>закаливающие</b> и оздоровительные процедуры	<b>15.10 – 15.30</b>
<b>ОД</b> , развивающие <b>образовательные</b> ситуации	<b>15.30 – 15.55</b>
<b>Индивидуальные занятия</b> воспитателя с детьми по заданию логопеда, самостоятельная деятельность, игры	<b>15.55 – 16.20</b>
Подготовка к полднику. <b>Полдник</b> уплотненный	<b>16.20 – 16.40</b>
<b>Вечерний круг.</b> Совместная самостоятельная деятельность, игры, беседы	<b>16.40 - 16.50</b>
Образовательные <b>культурные практики</b> (самостоятельная деятельность, дидактические игры, общение, индивидуальная работа)	<b>16.50 – 17.05</b>
Подготовка к прогулке, <b>прогулка</b> (подвижные игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа)	<b>17.05 – 18.00</b>
Подготовка к ужину. <b>Ужин.</b>	<b>18.00-18.15</b>
<b>Прогулка.</b> Самостоятельная деятельность. Игры. <b>Уход детей домой.</b>	<b>18.15-19.00</b>

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**воспитанников с тяжелыми нарушениями речи**  
**в подготовительной к школе группе (6-7 лет)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
<b>Утренний прием детей</b> (осмотр, термометрия, беседа с родителями). Самостоятельная деятельность, игры	<b>7.00 – 8.10</b>
<b>Утренний круг.</b> Совместная и самостоятельная деятельность, индивидуальное общение воспитателя с детьми, беседы, игры	<b>8.10 - 8.25</b>
<b>Утренняя гимнастика</b>	<b>8.25-8.35</b>
Подготовка к завтраку, <b>завтрак</b>	<b>8.35 – 8.50</b>
Самостоятельные <b>игры</b> , подготовка к занятиям	<b>8.50 – 9.00</b>
<b>Занятия</b> I подгруппа (занятие воспитателя и первое логопедич.занятие) II подгруппа (занятие воспитателя и второе логопед.занятие) III подгруппа (занятие воспитателя)	<b>9.00 - 9.30</b> <b>9.40 - 10.10</b> <b>10.20 – 10.50</b>
<b>Второй завтрак</b>	<b>10.10 -10.15</b>
Подготовка к прогулке, <b>прогулка.</b> Индивидуальная работа логопеда с детьми.	<b>10.50 – 12.10</b>
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	<b>12.10 – 12.20</b>
<b>Обед</b>	<b>12.20 – 12.40</b>
Подготовка ко сну. <b>Сон</b>	<b>12.40 – 15.10</b>
<b>Подъем</b> , пробуждающая гимнастика после сна, <b>закаливающие</b> и оздоровительные процедуры	<b>15.10 – 15.20</b>
<b>ОД</b> , развивающие <b>образовательные</b> ситуации	<b>15.20 – 15.50</b>
<b>Индивидуальные занятия</b> воспитателя с детьми по заданию логопеда	<b>15.50 – 16.30</b>
Подготовка к полднику. <b>Полдник</b> уплотненный	<b>16.30 – 16.45</b>
<b>Вечерний круг.</b> Образовательные <b>культурные практики</b> (самостоятельная деятельность, дидактические игры, общение, индивидуальная работа)	<b>16.45 – 17.05</b>
Подготовка к прогулке, <b>прогулка</b> (подвижные игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа)	<b>17.05 – 18.00</b>
Подготовка к ужину. <b>Ужин.</b>	<b>18.00-18.15</b>
<b>Прогулка.</b> Самостоятельная деятельность. Игры. <b>Уход детей домой.</b>	<b>18.15-19.00</b>

**Организация двигательного режима МБДОУ детского сада № 50**

Формы организации	Младший возраст		Старший возраст	
	Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовит. группы
<b>Организованная деятельность</b>	3 занятия в нед.	3 занятия в нед.	3 занятия в неделю	
<b>Утренняя гимнастика</b>	6-8 минут	6-8 минут	8- 10 минут	10- 12 минут
<b>Дозированный бег</b>		3-4 минуты	5-6 минут	7-8 мин
<b>Упражнения после сна, закаливание</b>	5- 10 минут	5- 10 минут	5-10 минут	5-10 мин
<b>Подвижные игры</b>	не менее 2-4 раз в день			
	6-8 минут		10-15 минут	15-20 минут 15- 20 минут
<b>Спортивные игры</b>		Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю		
<b>Спортивные упражнения</b>	Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю			
			8-12 минут	8-15 минут 8-15 мин
<b>Физкультурные упражнения на прогулке</b>	Ежедневно с подгруппами			
	5-10 мин		10-12 мин	10-15 минут 10-15 минут
<b>Спортивные развлечения, досуг</b>	1-2 раза в месяц			
	15 минут		20 минут	30 минут 30- 40 минут
<b>Спортивные праздники</b>	2- 4 раза в год			
	15 минут		20 минут	30 минут 40 минут
<b>День здоровья</b>	1 раз в квартал			
<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>	ежедневно			

**РЕЖИМ ДНЯ (теплый период)**  
июнь-август  
воспитанников с тяжелыми нарушениями речи  
**в младшей группе (3-4 года)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Прием детей, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	<b>7.00 – 8.20</b>
Подготовка к завтраку, <b>завтрак</b>	<b>8.20 – 9.00</b>
Самостоятельные игры.	<b>9.00 – 9.20</b>
Подготовка к прогулке, образовательная деятельность на прогулке, <b>прогулка</b> . Индивидуальная работа логопеда с детьми.	<b>9.20 – 11.50</b>
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	<b>11.50 – 12.05</b>
<b>Обед</b>	<b>12.05 – 12.35</b>
<b>Сон</b>	<b>12.35 – 15.35</b>
Постепенный <b>подъем</b> , пробуждающая гимнастика после сна, <b>закаливающие</b> и оздоровительные процедуры	<b>15.35 – 15.50</b>
<b>Культурные практики</b> (самостоятельная деятельность, игры, общение, конструктивные игры, досуги).	<b>15.50 – 16.00</b>
Индивидуальные занятия воспитателя с детьми по заданию логопеда	<b>16.00 – 16.10</b>
Подготовка к полднику. <b>Полдник</b> уплотненный	<b>16.10 – 16.30</b>
Подготовка к прогулке, <b>прогулка</b> . Образовательные культурные практики (дидактические игры, индивидуальная работа)	<b>16.30 – 19.00</b>
<b>Уход детей домой</b>	<b>16.30 – 19.00</b>

**РЕЖИМ ДНЯ (теплый период)**  
июнь-август  
воспитанников с тяжелыми нарушениями речи  
**в средней группе (4-5 лет)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
<b>Прием детей, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность</b>	<b>7.00 – 8.25</b>
<b>Подготовка к завтраку, завтрак</b>	<b>8.25 – 8.50</b>
<b>Самостоятельные игры</b>	<b>8.50 – 9.15</b>
<b>Подготовка к прогулке, образовательная деятельность на прогулке, прогулка Индивидуальная работа логопеда с детьми</b>	<b>09.15 – 12.00</b>
<b>Возвращение с прогулки, подготовка к обеду</b>	<b>12.00 – 12.10</b>
<b>Обед</b>	<b>12.10 – 12.50</b>
<b>Релаксирующая гимнастика перед сном</b>	<b>12.50 - 13.00</b>
<b>Сон</b>	<b>13.00 – 15.30</b>
<b>Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, закаливающие и оздоровительные процедуры</b>	<b>15.30 – 15.40</b>
<b>Культурные практики (самостоятельная деятельность, игры, общение, конструктивные игры, досуги)</b>	<b>15.40 – 15.55</b>
<b>Индивидуальные занятия воспитателя с детьми по заданию логопеда</b>	<b>15.55 – 16.15</b>
<b>Подготовка к полднику. Полдник уплотненный</b>	<b>16.15 – 16.35</b>
<b>Подготовка к прогулке, прогулка. Образовательные культурные практики (самостоятельная деятельность, дидактические игры, общение, индивидуальная работа)</b>	<b>16.35 – 19.00</b>
<b>Уход детей домой</b>	<b>16.35 – 19.00</b>

**РЕЖИМ ДНЯ (теплый период)**  
июнь-август  
воспитанников с тяжелыми нарушениями речи  
в старшей группе (5-6 лет)

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
<b>Прием детей, игры, утренняя гимнастика,</b> индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	<b>7.00 – 8.25</b>
<b>Подготовка к завтраку, завтрак</b>	<b>8.25 – 8.50</b>
<b>Самостоятельные игры</b>	<b>8.50 – 9.10</b>
Подготовка к прогулке, <b>прогулка.</b> Развивающие образовательные ситуации. Индивидуальная работа логопеда с детьми.	<b>09.10 – 12.10</b>
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	<b>12.10 – 12.20</b>
<b>Обед</b>	<b>12.20 – 12.50</b>
Релаксирующая гимнастика перед сном	<b>12.50 - 13.00</b>
<b>Сон</b>	<b>13.00 – 15.30</b>
Постепенный <b>подъем,</b> пробуждающая гимнастика после сна, <b>закаливающие</b> и оздоровительные процедуры	<b>15.30 – 15.40</b>
<b>Культурные практики</b> (самостоятельная деятельность, игры, общение, конструктивные игры, досуги)	<b>15.40 – 15.55</b>
<b>Индивидуальные занятия</b> воспитателя с детьми по заданию логопеда	<b>15.55 – 16.20</b>
Подготовка к полднику. <b>Полдник</b> уплотненный	<b>16.20 – 16.45</b>
Подготовка к прогулке, <b>прогулка.</b> Образовательные <b>культурные практики</b> (самостоятельная деятельность, общение, дидактические игры, индивидуальная работа)	<b>16.45 – 19.00</b>
<b>Уход детей домой</b>	<b>16.45 – 19.00</b>

**РЕЖИМ ДНЯ (теплый период)**  
июнь-август  
воспитанников с тяжелыми нарушениями речи  
**подготовительной к школе группы (6-7 лет)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Прием детей, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	<b>7.00 – 8.30</b>
Подготовка к завтраку, завтрак	<b>8.30 – 8.50</b>
Самостоятельные игры	<b>8.50 – 9.10</b>
Подготовка к прогулке, прогулка. Развивающие образовательные ситуации. Индивидуальная работа логопеда с детьми.	<b>09.10 – 12.15</b>
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	<b>12.15 – 12.25</b>
Обед	<b>12.25 – 12.50</b>
Релаксирующая гимнастика перед сном	<b>12.50 - 13.00</b>
Сон	<b>13.00 – 15.30</b>
Подъем, пробуждающая гимнастика после сна, закаливающие и оздоровительные процедуры	<b>15.30 – 15.40</b>
Культурные практики (самостоятельная деятельность, игры, общение, конструктивные игры, досуги).	<b>15.40 – 16.00</b>
Индивидуальные занятия воспитателя с детьми по заданию логопеда.	<b>16.00 – 16.25</b>
Подготовка к полднику. Полдник уплотненный	<b>16.25 – 16.45</b>
Подготовка к прогулке, прогулка. Образовательные культурные практики (самостоятельная деятельность, дидактические игры, общение, индивидуальная работа)	<b>16.45 – 19.00</b>
Уход детей домой	<b>16.45 - 19.00</b>

**Организация двигательного режима (теплый период)**

**МБДОУ детского сада № 50**

<b>Формы организации</b>	<b>Младший возраст</b>		<b>Старший возраст</b>	
	<b>Младшие группы</b>	<b>Средние группы</b>	<b>Старшие группы</b>	<b>Подготовит. группы</b>
<b>Организованная деятельность</b>	3 занятия в нед.	3 занятия в нед.	3 занятия в неделю	
<b>Утренняя гимнастика</b>	6-8 минут	6-8 минут	8- 10 минут	10- 12 минут
<b>Дозированный бег</b>		3-4 минуты	5-6 минут	7-8 мин
<b>Упражнения после сна, закаливание</b>	5- 10 минут	5- 10 минут	5-10 минут	5-10 мин



<b>Подвижные игры</b>	не менее 2-4 раз в день			
	6-8 минут	10-15 минут	15-20 минут	15- 20 минут
<b>Спортивные игры</b>	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю			
<b>Спортивные упражнения</b>	Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю			
		8-12 минут	8-15 минут	8-15 мин
<b>Физкультурные упражнения на прогулке</b>	Ежедневно с подгруппами			
	5-10 мин	10-12 мин	10-15 минут	10-15 минут
<b>Спортивные развлечения, досуг</b>	1-2 раза в месяц			
	15 минут	20 минут	30 минут	30- 40 минут
<b>Спортивные праздники</b>	2- 4 раза в год			
	15 минут	20 минут	30 минут	40 минут
<b>День здоровья</b>	Не реже 1 раза в квартал			
	1 день в месяц		1 раз в месяц	
<b>Неделя здоровья</b>	Не реже 1 раза в квартал			
<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

### 3.7 Модель двигательного режима

№	Вид двигательной деятельности	2 младшая	средняя	старшая	подготовительная
1.	Утренняя гимнастика	5 – 6 минут	6 – 8 минут	8 – 10 минут	10 минут
2.	Физкультурные занятия	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
3.	Физкультминутки	1 – 3 минуты	2 – 3 минуты	3 – 4 минуты	4 – 5 минуты
4.	Подвижные игры	10 минут	10 – 15 минут	15 – 20 минут	15 – 20 минут
	Спортивные игры	10 минут	10 – 15 минут	15 – 20 минут	15 – 20 минут
..	Спортивные упражнения	8 – 10 минут	10 – 12 минут	15 минут	20 минут
7.	Физкультурные упражнения на прогулке	8 минут	8 – 10 минут	10 минут	15 минут
8.	Спортивный праздник	15 – 20 минут	20 – 25 минут	30 – 40 минут	40 минут
9.	Физкультурно спортивный праздник на открытом воздухе	30 минут	30 минут	40 минут	40 минут

10.	Физкультурный досуг	15 – 20 минут	20 – 25 минут	25 – 30 минут	30 – 35 минут
-----	---------------------	------------------	------------------	------------------	---------------

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Недельная циклограмма деятельности  
воспитателя по физической культуре МБДОУ детского сада №50  
Шевченко И.С. на 2022 – 2023 уч. год

### Понедельник:

- 8.00 – 8.10 Утренняя гимнастика в группе №2(средняя)  
8.10 — 8.20 Утренняя гимнастика в группе №8 (средняя)  
8.20 — 8.30 Утренняя гимнастика в группе № 3(подготовительная)  
9.00 – 9.15 Занятие во 2 младшей группе №5 (1 подгруппа)  
9.15 – 9.30 Занятие во 2 младшей группе №5 (2 подгруппа)  
14.30 - 15.00 Работа с документами, встреча со специалистами.  
Планирование, работа по самообразованию. Подготовка к занятиям.  
15.10- 15.40 Занятие в подготовительной группе №6 (1 подгруппа)  
15.40 – 16.10 Занятие в подготовительной группе №6 (2 подгруппа)  
16.20 - 16.50 Занятие в подготовительной группе №3 (1 подгруппа)  
16.50 – 17.20 Занятие в подготовительной группе №3 (2 подгруппа)  
17.20 -18.00 Индивидуальная работа с детьми инвалидами

### Вторник:

- 8.00 – 8.10 Утренняя гимнастика в группе №1 ( старшая)  
8.10 — 8.20 Утренняя гимнастика в группе №7( старшая)  
8.20 — 8.30 Утренняя гимнастика в группе №6 (подготовительная)  
9.00 – 9. 10 Занятие во 2 младшей группе №4 (1 подгруппа)  
9.10 – 9.20 Занятие во 2 младшей группе №4 (2 подгруппа)  
9.25 – 9.45 Занятие в старшей группе №7 (1 подгруппа)  
9.45 – 10.00 Занятие в старшей группе №7 (2 подгруппа)  
10.05 – 10.20 Занятие в средней группе №8 (1 подгруппа)  
10.20 – 10.35 Занятие в средней группе №8 (2 подгруппа)  
10.40 – 11.00 Индивидуальная работа с детьми инвалидами  
11.10 – 11.35 Занятие в средней группе №2 (1 подгруппа)  
11.35 – 12.00 Занятие в средней группе №2 (2 подгруппа)  
12.00 - 13.00 Работа с документами, встреча со специалистами.

### Среда

- 8.00 – 8.10 Утренняя гимнастика в группе №3 ( подготовительная)  
8.10 — 8.20 Утренняя гимнастика в группе №5 ( 2 младшая)  
8.20 — 8.30 Утренняя гимнастика в группе №8 (средняя)  
9.00 – 9.15 Занятие во 2 младшей группе №7 ( 1 подгруппа)  
9.15 – 9.30 Занятие во 2 младшей группе №7 (2 подгруппа)  
14.30 –15.00 Работа с документацией. Разработка консультаций, памяток, картотек.  
Взаимодействие с воспитателями.  
15.10 - 15.40 Занятие в подготовительной группе №8 (1 подгруппа)  
15.40 – 16.10 Занятие в подготовительной группе №8 (2 подгруппа)  
15.50 – 16.20 Занятие в подготовительной группе №2 (1 подгруппа)  
16.20 – 16.50 Занятие в подготовительной группе №2 (2 подгруппа)  
16.55 – 17.20 Занятие в старшей группе №5 (1 подгруппа)  
17.20 – 17.45 Занятие в старшей группе №5 (2 подгруппа)  
17.45 – 18.00 Индивидуальная работа с детьми инвалидами

### **Четверг**

8.00 – 8.10	Утренняя гимнастика в группе №1 (средняя группа)
8.10 — 8.20	Утренняя гимнастика в группе №7 (старшая группа)
8.20 — 8.30	Утренняя гимнастика в группе №4 (2 младшая группа)
9.00 – 9.15	Занятие во 2 младшей группе №4 (1 подгруппа)
9.15 – 9.30	Занятие во 2 младшей группе №4(2 подгруппа)
9.35 – 9.55	Занятие в средней группе №3 (1 подгруппа)
10.00 – 10.15	Занятие в средней группе №3 (2 подгруппа)
10.20 – 10.45	Занятие в старшей группе №4 (1 подгруппа)
10.45 – 11.05	Занятие в старшей группе №4 (2 подгруппа)
11.10 – 11.35	Занятие с детьми на воздухе (старшая группа №5)
11.40 – 12.15	Индивидуальная работа с детьми инвалидами
12.15 - 13.00	Работа с документацией, планирование, работа по самообразованию

### **Пятница:**

8.00 – 8.10	Утренняя гимнастика в группе №3 (подготовительная)
8.10— 8.20	Утренняя гимнастика в группе №6 (подготовительная)
8.20 — 8.30	Утренняя гимнастика в группе №2 (средняя)
9.00 – 9.30	Индивидуальная работа с детьми инвалидами
14.30 - 15.00	Самообразование. Изучение методической литературы. Просмотр плана занятий на следующую неделю.
15.10 – 15.25	Занятие в средней группе №2 (1 подгруппа)
15.25 – 15.40	Занятие в средней группе №2 (2 подгруппа)
15.45 – 16.10	Занятие в старшей группе №1 (1 подгруппа)
16.10 - 16.35	Занятие в старшей группе №1 (2 подгруппа)
16.40 - 17.40	Спортивный праздник (по группам) .
17.40 – 18.00	Индивидуальная работа по формированию ОВД , с детьми с Нес.Р.

## РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

### МБДОУ детского сада №50 на 2023-2024 учебный год

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
№ 1 (подгот. гр.) Климина Т.Г. Луценко Н.А. Лесных В.Н.	9.00-9.30 Аппл/лепка 9.40-10.10 ФППМ 10.20-10.50 Худ.лит  2 пол. 15.50-16.20 Физ-ра	9.00-9.30 ФЭМП 9.40-10.10. Логопедич. 10.20-10.50 Музыка  2 пол. Свобод.деят. Лепка	9.00-9.30 Логопедич. 9.40-10.10 Р.речи 10.20-10.50 Рисован.  2 пол. 15.10-15.40 Физ-ра	9.00-9.30 ФЭМП 9.40-10.10 Логопед. 10.20-10.50 Конструиров 2 пол Свобод.деят. Физ-ра на воздухе	9.00-9.30 Логопедич. 9.40-10.10 Экология. ОБЖ.ЗСТ 10.20-10.50 Музыка  2 пол.
№ 2 (старшая гр.) Балацкая Ж.А. Кропачева А.В. Лысенко Е.Б.	9.00-9.25 ФППМ 9.40-10.00 Аппл./лепка Свобод.деят. Физ-ра на воздухе 2 пол. 15.20-15.45 Худ.лит	9.00-9.25 Логопедич. 9.30-9.50 Экология.ОБЖ.ЗСТ.  2 пол. 15.20 -15.45 Музыка	9.00-9.20 Логопедич. 9.30-9.55 ФЭМП  2 пол. 15.45-16.10 Физ-ра	9.00-9.20 Логопедич. 9.30- 9.55 Конструир.  2 пол. 15.20 -15.45 Музыка	9.00-9.15 Логопедич. 9.30-9.45 Рисование 9.55- 10.10 Р.Речи  2 пол. 15.10 -15.35 Физ-ра
№3 (младш. гр) Боришполец О.Я. Фоменко О.Г.	9.10-9.25 ФППМ 9.35-9.50 Музыка	9.10-9.20 Логопедич 9.30-9.40 Физ-ра 9.50-10.00 Р.речи  2пол.Свобод.деят. Лепка/Аппликац	9.10 -9.25 Музыка 9.35 -9.45 Логопедич 9.40- 9.50 ФЭМП	9.10-9.25 Логопедич 9.35-9.45 Физ-ра 9.55-10.05 Худ.лит  2 пол. Свобод.деят. Конструир	9.10-9.25 Рисование 9.35 -9.50 Логопедич.  2пол. Свобод.деят Физ-ра на воздухе
№4 (средняя гр.) Шаталова С.А. Горобенко И.А. Неволина И.А.	9.00-9.20 Музыка 9.30-9.50 ФППМ  2 пол. Свобод.деят. Х.Л.	9.00-9.15 Аппл/лепка 9.25-9.40 Логопедич.  11.50. -12.00 Физ-ра	9.00-9.15 Логопедич 9.25-9.40 Рисование 9.50-10.00 Р.речи  2 пол. Свобод.деят. Физ-ра на воздухе	9.00-9.15 Музыка 9.25-9.40 Логопедич. 9.50-10.00 ФЭМП  2 пол. Свобод.деят. Лепка	9.00-9.15 Логопедич 9.25-9.40 Худ.лит  11.50. -12.00 Физ-ра 2 пол. Свобод.деят. Конструирование
№5 (средняя гр.) Мальшко О.Н. Должикова О.В. Шелкунова А.А.	9.00-9.20 Логопедич. 9.30-9.50 ФППМ  2пол. Своб.деят Физ-ра на воздухе	9.00 -9.15 Логопед. 9.30-9.45 Аппл/лепка 9.55-10.05 Физ-ра  2 пол.Свобод.деят. Х.Л.	9.00-9.15 Логопедич. 9.30-9.45 Музыка 9.55-10.05 ФЭМП  2 пол.Свобод.деят. Лепка	9.00-9.15 Рисование 9.25- 9.40 Физ-ра 9.50-10.00 Худ.лит	9.00-9.15 Музыка 9.25- 9.40 Логопедич. 9.50-10.00 Р.речи  2 пол. Свобод.деят. Конструиров
№ 6 (ЗПР) Белевцева И.Н. Махлай И.В. Тибейко Н.И.	9.00-9.10 Логопедич. 9.25-9.35 Физ-ра 9.45-9.55 ФППМ  2 пол.	9.00-9.20 Логопедич. 9.40-9.55 Музыка  2 пол.	9.00- 9.15 Рисование 9.40- 9.55 ФЭМП  2 пол. Свобод.деят. Физ-ра на воздухе	9.00-9.15 Р.речи 9.30-9.45 <b>Музыка</b>  2 пол. Свобод.деят. Конструир/Аппликац	9.00-9.10 Логопедич. Свобод.деят. Худ.лит. 9.40-9.50 Физ-ра  2 пол. Свобод.деят. Лепка
№7 (подгот. гр.) Шонкова М.В. Бедушкина Е.В. Ремизова Н.А.	9.00-9.30 ФППМ 9.40-10.10 Логопедич 10.20-10.50 Апплик/лепка  2 пол. 15.10-15.40 Физ-ра	9.00-9.30 Музыка 9.40-10.10 Логопедич. 10.20-10.50 ФЭМП  2 пол. Свобод.деят. Лепка	9.00-9.30 Логопедич 9.40-10.10 Эколог.ОБЖ.ЗСТ 10.20-10.50 Конструир.  2 пол. 16.15-16.45 Физ-ра	9.00-9.30 Логопедич. 9.40-10.10 ФЭМП 10.20-10.50 Х.Литер.  2 пол. Свобод.деят. Физ-ра на воздухе	9.00-9.30 Р.речи 9.40-10.10 Музыка 10.20-10.50 Рисование  2 пол.
№ 8 (старш. гр.) Мальшко О.Н. Майорова Е.И. Обрывко Е.И.	9.00-9.25 ФППМ 9.35-9.55 Эколог.ОБЖ.ЗСТ/ Свобод.деят. Лепка  2 пол. 15.20-15.45 Музыка	9.25 – 9.40 Физ-ра 9.00-9.25 Логопедич. Свобод.деят. Х.Л. 9.50-10.10 Апп/лепка  2 пол. 15.10-15.30 Физ-ра	9.00-9.20 Логопедич. 9.35-10.00 ФЭМП  2 пол. 15.20.-15.45 Музыка	9.00-9.15 Логопедич. 9.30-9.50 Рисование 10.00-10.10 Р.речи 10.00 – 10.15 Физ-ра 2 пол. 15.10-15.30 Физ-ра	9.00-9.25 Логопедич 9.35-9.55 Конструиров.  2 пол. 15.15-15.35 Худ.лит Своб.деят. Физ-ра на воздухе

*Тематическое планирование образовательной деятельности в МБДОУ детском саду №50 на 2023-2024 учебный год.*

<i>Месяц года</i>	<i>Неделя учебного года</i>	<i>Лексическая тема</i>			
		<i>Младшие группы №3,6</i>	<i>Средние группы №4,5</i>	<i>Старшие группы №2,8</i>	<i>Подготовительные группы №1,7</i>
<i>Сентябрь</i>	<i>1-3 неделя</i>	<i>Психолого- педагогическая диагностика</i>			
	<i>4 неделя</i>	<i>«Наш город. Наш детский сад»</i>	<i>«Мой родной город Ставрополь»</i>	<i>«Мой родной город Ставрополь»</i>	<i>«Наш любимый город Ставрополь»</i>
<i>Октябрь</i>	<i>1 неделя</i>	<i>«Семья»</i>	<i>«Осень. Названия деревьев»</i>	<i>«Осень. Признаки осени. Деревья»</i>	<i>«Овощи. Труд взрослых на полях и огородах»</i>
	<i>2 неделя</i>	<i>«Игрушки»</i>	<i>«Огород. Овощи»</i>	<i>«Огород. Овощи»</i>	<i>«Фрукты. Труд взрослых в садах»</i>
	<i>3 неделя</i>	<i>«Игрушки»</i>	<i>«Сад. Фрукты»</i>	<i>«Сад. Фрукты»</i>	<i>«Насекомые. Подготовка насекомых к зиме»</i>
	<i>4 неделя</i>	<i>«Я. Части тела и лица»</i>	<i>«Лес. Грибы. Лесные ягоды»</i>	<i>«Лес. Грибы. Лесные ягоды»</i>	<i>«Перелетные птицы, водоплавающие птицы. Подготовка птиц к отлету»</i>
<i>Ноябрь</i>	<i>1 неделя</i>	<i>«Туалетные принадлежности»</i>	<i>«Игрушки»</i>	<i>«Одежда»</i>	<i>«Осень. Грибы»</i>

	2 неделя	«Одежда»	«Одежда»	«Обувь»	«Домашние животные и их детеныши»
	3 неделя	«Одежда»	«Обувь»	«Игрушки»	«Насекомые. Подготовка насекомых к зиме»
	4 неделя	«Обувь»	«Мебель»	«Посуда»	«Одежда. Обувь. Головные уборы»
	5 неделя	«Обувь»	«Кухня. Посуда»	«Зима»	«Зима»
<i>Декабрь</i>	1 неделя	«Дом»	«Зима»	«Зимующие птицы»	«Зимующие птицы»
	2 неделя	«Мебель»	«Зимующие птицы»	«Домашние животные»	«Мебель»
	3 неделя	«Мебель»	«Комнатные растения(нецветущие)»	«Дикие животные»	«Посуда»
	4 неделя	«Новый год. Елка»	«Новый год. Елка»	«Новый год.»	«Новый год. Зимние забавы»
<i>Январь</i>	1 неделя – 2 неделя	<i>Новогодние каникулы</i>			
	3 неделя	«Продукты питания»	«Домашние птицы»	«Мебель»	«Транспорт. Виды транспорта. Профессии на транспорте»

	4 неделя	«Посуда»	«Домашние животные и их детеныши»	«Грузовой и пассажирский транспорт»	«Профессии. Трудовые действия»
	5 неделя	«Посуда»	«Дикие животные и их детеныши»	«Профессии на транспорте»	«Орудия труда. Инструменты. Труд на селе зимой»
Февраль	1 неделя	«Домашние птицы»	«Профессии»	«Детский сад. Профессии»	«Животные Севера. Детеныши»
	2 неделя	«Домашние птицы»	«Транспорт»	«Ателье. Профессии швеи и сапожника»	«Животные Жарких стран»
	3 неделя	«Домашние животные»	«Защитники Родины Военные профессии»	«Наша Армия»	«Наша Армия»
	4 неделя	«Домашние животные»	«Профессии на транспорте»	«Стройка. Профессия строитель»	«Животный мир водоемов»
Март	1 неделя	«Мамин праздник»	«Мамин праздник»	«Весна. Приметы весны. Мамин праздник»	«Весна. Приметы весны. Весенние месяцы. Мамин праздник»
	2 неделя	«Дикие птицы»	«Весна»	«Комнатные растения»	«Наша Родина- Россия»
	3 неделя	«Дикие птицы»	«Первые весенние цветы»	«Пресноводные и аквариумные рыбы»	«Москва- столица России»

	4 неделя	«Дикие животные»	«Комнатные растения (цветущие)»	«Домашние птицы и птенцы»	«Весна. Перелетные птицы»
	5 неделя				
Апрель	1 неделя	«Дикие животные.»	« Дикие животные весной»	«Весенние работы в селе и на поле»	«Мы читаем. Знакомство с твоим С.Я. Маршака»
	2 неделя	«Транспорт»	«Домашние животные»	«Космос. День космонавтики»	«День космонавтики»
	3 неделя	«Транспорт»	«Перелетные птицы»	«Перелетные птицы»	« Мы читаем. Знакомство с твоим С. В. Михалкова»
	4неделя	«Читаем А. Барто»	«Насекомые»	«Почта»	« Мы читаем. Знакомство с твоим А.Л. Барто»
Май	1 неделя	Каникулы			
	2 неделя	«Цветы»	«Рыбки в аквариуме»	«ПДД»	«День Победы»
	3 неделя	«Насекомые»	«ПДД»	«Насекомые»	«Поздняя весна. Растения, животные и насекомые весной»



	4 неделя	«Насекомые»	«Лето. Цветы на лугу»	«Лето. Цветы на лугу»	« Мы читаем. Знакомство с твоим А. С. Пушкина»
	5 неделя	«Игры с водой и песком»	«Читаем С. Я. Маршака»	«Библиотека. Читаем книги»	«Скоро в школу. Школьные принадлежности»
<i>Итого</i>	Всего недель-39 образовательных недель-33	Лексических тем-33			



























**«Физическое развитие» (Физическая культура) группа (5 - 6 лет)**

№ П/ П	Фамилия, имя ребенка	Умеет подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками и с хлопком, бросать мяч о землю и ловить его двумя руками		Умеет отбивать мяч о землю более десяти раз		Умеет метать предметы в горизонтальную и вертикальную цель		Правильно участвует в различных построениях: колоннах, шеренгах, кругах		Умеет выполнять упражнения без предметов, с предметами, соблюдает исходное положение		Умеет играть в спортивные игры (элементы): гордки, баскетбол, футбол, хоккей		Включается в подвижные игры, соблюдает правила		Участвует в играх-эстафетах, соблюдает правила передвижения		Среднее значение (по направлению)			
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К		










« Физическое развитие» (Физическая культура)

группа(6-7 лет) \_\_\_\_\_

№ П/ П	Фамилия, имя ребенка	Умеет прыгать на одной ноге на месте, с продвижением вперед, через веревочку на полу		Умеет прыгать в длину с места с разбега		Умеет метать из разных положений в вертикальную, горизонтальную, движущуюся цель, вдаль		Сохраняет амплитуду и направления движений при выполнении ОРУ		Знает атрибуты четырех и более спортивных игр (зимних и летних)		Умеет подлезать под разные предметы на животе и на четвереньках, соотнося свой размер с высотой предмета.		Согласует движения рук и ног при ползании и лазании		Среднее значение по направлению	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К




## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
<b>СЕНТЯБРЬ</b>						
<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	1- 3 неделя -диагностика					
<b>4</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании	Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предметов	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя 2. Прыжки	«Трамвай»	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.

### Задачи на Сентябрь

1. Образовательные:
  - 1.1. Учить сохранять устойчивое равновесие
  - 1.2. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному.

- 1.3. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги
  - 1.4. Упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.
  - 1.5. Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы.
2. Развивающие:
    - 2.1. Развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других.
3. Воспитывающие:
    - 3.1. Воспитывать интерес к двигательным действиям.

# КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ТНР В средней группе

Сентябрь

**Тема: «Мой родной город Ставрополь.»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.</p>	<p><b>1 часть.</b></p> <p>Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.)</p> <p>Подается сигнал воспитателя к ходьбе (под удары в бубен или музыкальное сопровождение) колонной по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p><b>2 часть.</b></p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>1. Исходное положение (далее И. п.) - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение</p> <p>5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p>1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют. Ходьба и бег в чередовании: главное не наступать на шнуры.</p> <p>2. Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).</p>	<p>5-6р.</p> <p>3р.</p> <p>5-6р.</p> <p>5р.</p> <p>3 р.</p> <p>3-4р</p>	<p>Для того чтобы ходьба колонной по одному не переходила в ходьбу по кругу, целесообразно по углам зала (площадки) поставить ориентиры - кубики, кегли, набивные мячи.</p> <p>Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колонны. Воспитатель назначает ведущих и предлагает каждой колонне поочередно пройти за ведущим к обозначенному месту (ориентиры - кубики, кегли или другие предметы)..</p>

Дети становятся в две шеренги одна напротив другой (расстояние между шеренгами не менее 3 м). Перед каждой шеренгой воспитатель кладет дорожки из шнуров и объясняет задание - в ходьбе по дорожке не спешить, голову и спину держать прямо, по окончании ходьбы пройти в свою шеренгу. После того как дети выполняют упражнение 2 раза, они приступают к бегу по дорожке.

По окончании упражнений в равновесии воспитатель убирает шнуры и предлагает детям разбежаться в разные стороны.

В построении врассыпную дети выполняют прыжки на двух ногах на месте, изображая зайчиков, с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой между серией прыжков. Прыжки выполняются под удары в бубен или музыкальное сопровождение.

#### Подвижная игра **Подвижная игра «Трамвай»**

Дети становятся в пары и встают друг за другом в колонну по два. Педагог встает в центр игровой площадки, дети внимательно слушают и выполняют его команды:

1. «Внимание! Остановка!» — дети останавливаются, врассыпную расходятся по всей площадке;

2. «Приготовиться! Занять места в трамвае!» — дети встают в пары друг за другом;

3. «Трамвай набирает ход!» — шагают в парах друг за другом;

4. «Едет быстро наш трамвай.

Эй, прохожий, не зевай!

Наш трамвай летит как птица,

Как электроколесница!» — дети в парах бегут друг за другом.

Примечание. Команды педагогу рекомендуется подавать не вразброс, а в вышеизложенном порядке в целях соблюдения режима двигательной нагрузки

3 часть.

Ходьба в колонне по одному.

2-3 р.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ФИЗКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2—3 минуты	12—14 минут		
<b>ОКТАБРЬ</b>						
<b>5 Н Е Д Е Л Я</b>	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в две колонны.	ОРУ С косичкой	1. <b>Равновесие</b> - ходьба по гимнастической скамейке 2. <b>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета</b>	«Соберитесь у мячей».	Ходьба в колонне по одному.
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному,. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании)	ОРУ без предметов	2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке	«Шишки, желуди, орехи».	Ходьба в колонне по одному на носках.
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке , ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Игровые упражнения	1. Прокатывание мячей друг другу 2. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах	«Сторож и зайцы».	И.М.П.«В огороде у ребят»



<b>З Н Е Д Е Л Я</b>	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски Упражнения в ходьбе и беге Построение в круг	<b>ОРУ С мячом</b>	1.Прокатывание мяча в прямом направлении 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза).	«Угадай-ка»	Ходьба в колонне по одному
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч между 4-5 предметами (кубики или набивные мячи), поставленными в один ряд на расстоянии 1 м один от другого	Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в две колонны.	<b>ОРУ с косичкой</b>	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 2.Прокатывание мяча между предметами	«Теремок».	Ходьба в колонне по одному

### Задачи на Октябрь

#### 1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному
- 1.2. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре
- 1.3. упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.
- 1.4. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку.
- 1.5. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега
- 1.6.

2. Развивающие:
  - 2.1. Развивать ловкость и глазомер
  - 2.2. Развивать точность направления движения.
3. Воспитывающие:
  - 3.1. Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу

**Октябрь**  
**Тема: «Осень. Названия деревьев.»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в две колонны.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой (или с коротким шнуром). «В сосновом бору»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение</li> <li>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение.</li> <li>3. И. п. - стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение.</li> <li>4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение.</li> <li>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах.</li> </ol> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Равновесие</b> - ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая.</li> <li>2. <b>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета</b> (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить).</li> </ol> <p>Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой,</p>	<p>2-3 раза            5-6 раз            5-7 раз            По 3раза            5-6 раз            10-12раз            3-4 раза            3-4 раза</p>	<p>После серии из 4-5 прыжков пауза</p> <p>Основное внимание при ходьбе по скамейке уделяется сохранению устойчивого равновесия и правильной осанке - голову и спину держать прямо</p> <p>Игра повторяется несколько раз. На роль кота выбирается другой ребенок</p>

	<p>перестраивает ребят в две шеренги перед скамейками и предлагает детям (по одному ребенку из каждой шеренги) показать упражнение.</p> <p>Гимнастические скамейки убирают. На одной стороне зала шнуром обозначают линию старта и на расстоянии 3-4 м от нее ставят два кубика. Дети становятся в две колонны и по команде воспитателя выполняют прыжки на двух ногах до кубика, затем огибают его и шагом возвращаются в свою колонну. Это кратковременный отдых перед повторным выполнением задания в прыжках.</p> <p><b>. Подвижная игра с речевым сопровождением «Барашек»</b></p> <p><b>3. Малоподвижная игра «За собачкой»</b></p> <p>Играющие встают по кругу на некотором расстоянии друг от друга. Место каждого игрока обозначено кружком (крестиком, снежком). Водящий — «собачка» — находится с внешней стороны круга (на водящего можно надеть маску собачки и дать в руки игрушку — «собачку»). По сигналу педагога собачка идет около круга и, дотрагиваясь до игроков (по своему выбору), произносит: «За мной!» Играющие, которых пригласил водящий, идут и выполняют за ним все его движения (пройти на носочках, поставить руки в стороны, поднять руки вверх и т. п.). Водящий, собрав группу (5—6 человек), уводит ее в сторону от круга (на расстояние 1,5—2 м), продолжая выполнять различные движения, а потом неожиданно произносит: «По местам!» Дети, которых увела за собой собачка, устремляются к кругу и стараются занять любое место. Игрок, оставшийся без места, становится новым водящим — собачкой.</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».</p>	3-4 раза	
--	--	----------	--

**Октябрь**  
НОД Физическому развитию в средней группе для детей с ТНР  
Тема: «Огород. Овощи.»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см). Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см). По одной стороне зала воспитатель раскладывает шнуры для перешагивания, а по другой для перепрыгивания, в соответствии с длиной шага в ходьбе и беге.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения. «В осеннем лесу»</b></p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п.-стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3-4 раза).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p>1. <b>Равновесие</b> - ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая.</p> <p>2. <b>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета</b> (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить).</p> <p>Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой, перестраивает ребят в две шеренги перед скамейками и предлагает детям (по одному ребенку из каждой шеренги) показать упражнение.</p> <p>Гимнастические скамейки убирают. На одной стороне зала шнуром обозначают линию старта и на расстоянии 3-4 м от нее ставят два кубика. Дети становятся в две колонны и по</p>	<p>2-3 раза 5-6 раз 5-7 раз</p> <p>По 3раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>10-12раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>После серии из 4-5 прыжков пауза</p> <p>Основное внимание при ходьбе по скамейке уделяется сохранению устойчивого равновесия и правильной осанке - голову и спину держать прямо</p> <p>Игра повторяется несколько раз. На роль кота выбирается другой ребенок</p>

команде воспитателя выполняют прыжки на двух ногах до кубика, затем огибают его и шагом возвращаются в свою колонну. Это кратковременный отдых перед повторным выполнением задания в прыжках.

### **Подвижная игра «Мышки в доме»**

Играющие делятся педагогом на 2 равные по количеству детей группы. Первая группа детей, взявшись за руки, образует круг. Это — «мышеловка». Вторая группа детей — «мышки» — располагается враспынную с внешней стороны круга. Дети, изображающие мышеловку, поднимают сцепленные друг с другом руки вверх, образуя воротики, и вместе с педагогом произносят следующие слова:

Поселились в доме мышки,  
Все погрызли, шалунишки.  
Мышки, мебель не грызите,  
Вы из дома уходите!  
Уходите поскорей,  
Не пугайте вы детей.  
Мышеловки мы поставим,  
Быстро вас сейчас поймаем!

Пока дети первой группы проговаривают текст, «мышки» быстро вбегают в круг и выбегают из него, пробегая под воротиками. После слов «Быстро вас сейчас поймаем» «мышеловка» закрывается — дети присаживаются на корточки, опускают сцепленные руки вниз. «Мышки», оставшиеся внутри круга, считаются пойманными. Педагог и дети подсчитывают количество пойманных «мышек». Затем группы детей меняются ролями. Игра повторяется.

### **3 часть Игра малой подвижности «Летает — не летает»**

Дети образуют круг, становятся лицом в центр круга, где находится педагог. Педагог вразбивку произносит названия предметов мебели, животных, птиц, насекомых. Если названный предмет (животное, насекомое, птица) летает, дети поднимаются на носочки, разводят руки в стороны, если не летает — присаживаются на корточки. Например: бабочка, пчела, стрекоза, ворона, воробей, синица, самолет, вертолет... — летают (дети встают на носочки, руки в стороны). Стол, стул, кровать, буфет, диван... — не летают (дети присаживаются на корточки).

**Примечание.** Педагог обращает внимание на ошибки детей, исправляет их

--	--	--	--

**Октябрь**

НОД Физическое развитие в средней группе для детей с ТНР

**Тема: «Сад. Фрукты».**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в	1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15-20 см):		

перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	главное - не наступать на линии; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании. 2 часть. Игровые упражнения. «Мяч через шнур (сетку)». На середине площадки между двумя стойками или деревьями натягивают шнур на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего по росту в группе). Дети шеренгами располагаются по двум сторонам от шнура. В руках у ребят одной шеренги мячи большого диаметра. Воспитатель предлагает детям первой шеренги встать у обозначенной линии (на расстоянии 2 м от шнура). По сигналу педагога: «Бросили!», ребята перебрасывают мячи через шнур, а дети второй шеренги ловят мячи после отскока от земли. «Кто быстрее доберется до кегли». На одной стороне площадки воспитатель обозначает линию старта - кладет шнур. На расстоянии 3 м от линии старта ставит два предмета (в полуметре друг от друга, на одной линии). Дети двумя колоннами, в парах выполняют прыжки на двух ногах - «Кто быстрее добежит до кубика!». Педагог отмечает победителя в каждой паре. Основные виды движений. 1. Прокатывание мячей друг другу 2. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах <b>Подвижная игра с речевым сопровождением «Уборка»</b>	2-3 мин	По сигналу педагога
	3 часть. Ходьба в колонне по одному .	5-6раз	

### Октябрь

НОД Физическое развитие в средней группе для детей с ТНР

**Тема: «Лес. Грибы. Лесные ягоды»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
--------	----------------	-----------	-----------------------

<p>Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Воспитатель напоминает детям, что перешагивать через бруски надо попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок закончит упражнение, подается команда к бегу врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, подняться, вернуться в исходное положение.</p> <p>И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в правую и левую сторону, перебирая его руками.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прокатывание мяча в прямом направлении</p> <p>2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза).</p> <p><b>Подвижная игра «Сторож и зайцы»</b></p> <p>На одной стороне площадки очерчивают место для «сторожа». На другой стороне обозначают домики для «зайцев». В каждом домике находятся 2—3 «зайца». «Сторож» обходит площадку — «огород», делая вид, что он разыскивает следы «зайцев», проверяет, не погрызли ли они фруктовые деревья, не съели ли морковь и капусту; затем «сторож» возвращается к себе. По сигналу педагога «зайцы» выбегают из своих домиков в огород, прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, присаживаются на корточки — «грызут овощи». По сигналу педагога «Сторож идет!» «зайцы» бегут в домики, а ребенок, изображающий сторожа, старается поймать кого-либо из них. Пойманного ребенка «сторож» уводит к себе.</p> <p>Примечание. В начале игры сторожа может изображать педагог.</p> <p><b>3 часть. Игра малой подвижности «Угадай-ка»</b></p> <p>Дети образуют круг, берутся за руки. По сигналу педагога, стоящего в центре круга, начинают движение в правую сторону, произнося:</p> <p>Угадай-ка, угадай-ка, Ну-ка с нами поиграй-ка! Твои загадки отгадаем, Мы овощи и фрукты знаем. Педагог подает команду «Стоп!», дети останавливаются. Педагог называет чье-либо имя, определяя, кто из детей будет отгадывать название овоща или фрукта по описанию педагога. Педагог. Саша, угадай! Этот фрукт зеленого цвета, внутри белый, сладкий Саша. Это яблоко. Педагог. Света! Этот овощ растет в земле, он красного цвета, с длинным хвостиком, кругленький, как маленький мячик. Света. Это редис. И так далее.</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-7 раз</p> <p>по 3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3-4 раза.</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>ОВД (2) Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см от уровня пола. Дети располагаются шеренгой, в руках у каждого ребенка мяч. Дается задание: подойти к шнуру, присесть и сгруппировать в «комочек», а затем пройти под шнуром, не касаясь пола, с мячом в руках 3 раза подряд. Затем по сигналу воспитателя дети занимают исходное положение (ноги на ширине плеч), наклоняются, энергичным движением прокатывают мяч вперед и бегут за ним.</p>
---	---	--	--



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ФИЗКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2—3 минуты	12—14 минут		
<b>НОЯБРЬ</b>						
<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Веселые матрешки»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки».	Общеразвивающие упражнения без предметов	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Перебрасывание мяча друг другу	«Маша вышла на прогулку»	Игра малой подвижности «Кто во что одет»
<b>3</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление движения; ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	Подвижная игра «Бегом по дорожке, прыг-скок по тропинке»	Игра малой подвижности «Найди башмачок»

	четвереньках	на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.		3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни 4. Прыжки на двух ногах между предметами		
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Прыжки на двух ногах до кубика	Подвижная игра «Бегом по дорожке, прыг скок наши ножки».	Ходьба в колонне по одному.

5 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	Обще развивающие упражнения с косичкой.	1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3 раза)..  2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей; можно выложить круги из косичек: к одному концу пришита пуговица, к другому петелька) (2-3 раза).	Подвижная игра «Найди пару» Инвентарь	Ходьба в колонне по одному.
---------------------------------	--	--	---	--	--	-----------------------------

### Задачи на Ноябрь

#### 1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, по кругу, на носках, с изменением направления
- 1.2. Упражнять в прыжках на двух ногах, в приземлении на полусогнутые ноги
- 1.3. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре
- 1.4. Упражнять в прокатывании мяча, в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками
- 1.5. Закреплять ползание на четвереньках, на животе

#### 2. Развивающие:

- 2.1. Развивать силу, ловкость, выносливость

#### 3. Воспитывающие:

- 3.1. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой

**Ноябрь**

НОД. Физическое развитие в средней группе для детей с ТНР

**Тема: «Игрушки».**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Учить детей	<b>1 часть.</b> Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно		

<p>находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч между 4-5 предметами (кубики или набивные мячи), поставленными в один ряд на расстоянии 1 м один от другого</p>	<p>посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в две колонны.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой (или с коротким шнуром). «В основном бору»</b></p> <p>1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах.</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на расстоянии 0,25 м один от другого) выполняются поточным способом (3-4 раза).</p> <p>2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики или набивные мячи), поставленными в один ряд на расстоянии 1 м один от другого. Прокатывание мяча, подталкивая его двумя руками, сложенными «совочком».</p> <p><b>Подвижная игра «Теремок»</b></p> <p><b>3 часть. Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».</b></p>	<p>5-6раз</p> <p>5-6раз</p> <p>5-6раз</p> <p>5-6раз</p> <p>3-4раз</p> <p>3-4раз</p> <p>10-12раз</p>	<p><b>ОВД(2)</b></p> <p>Задание выполняется в среднем темпе 2 раза. После прокатывания дети поднимают мяч над головой.</p>
---	--	---	--

## НОЯБРЬ

НОД Физическое развитие в средней группе для детей с ТНР

Тема: «Одежда»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p><b>Задачи:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.</b></p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки. Поднять через стороны руки и передать кубик из левой в правую руку (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение (5-8 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке</b>, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (2-3 раза).</p> <p><b>2. Прыжки на двух ногах</b>, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза).</p> <p><b>3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</b></p>	<p>2-3 мин.</p> <p>4-5 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>по 3 раза</p> <p>5-8 раз</p> <p>по 3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза 1-2 раза</p>	<p style="text-align: center;">ОВД</p> <p>На две гимнастические скамейки педагог ставит по несколько кубиков. В 1 м от скамеек ставит кубики в две линии. После показа и объяснения дети двумя колоннами поточным способом выполняют упражнения в равновесии, затем в прыжках.</p>

НОЯБРЬ

## НОД Физическое развитие в средней группе для детей с ТНР

## Тема: «Обувь»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p><b>Задачи:</b> Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки, вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрямиться, вернуться в исходное положение</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах - ноги врозь, руки в стороны, вернуться в исходное положение - на счет 1-8. Повторить 2-3 раза с небольшой паузой между сериями прыжков.</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров), повторить 2-3 раза.</b></p> <p><b>2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях), 10-12 раз.</b></p> <p><b>Подвижная игра «Гуси-лебеди»</b> На одном краю площадки чертой обозначается дом, в котором находятся «гуси». На противоположном краю площадки на расстоянии 3—4 м за второй чертой стоит «пастух», который пасет «гусей». Сбоку от дома логово, в котором находится «волк». Остальное место — луг. Дети, исполняющие роли волка и пастуха, назначаются педагогом или выбираются по считалке, остальные дети изображают гусей. «Пастух» выгоняет «гусей» на луг, они «пасутся» на лугу, летают. Пастух. Гуси, гуси! Гуси (останавливаются и отвечают хором). Га, га, га! Пастух. Есть хотите? Гуси. Да, да, да!</p>	<p>5-6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>10-12 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	<p><b>ОВД</b></p> <p>Дети перестраиваются в две шеренги, первая шеренга встает на исходную линию. По команде воспитателя дети первой шеренги выполняют прыжки на двух ногах через линии (шнуры), расположенные на расстоянии 30 см одна от другой. Затем то же задание выполняют дети второй шеренги. Далее воспитатель предлагает детям первой шеренги взять по одному мячу (средний диаметр). Ребята становятся в две шеренги одна напротив другой на расстоянии 2-2,5 м. Ориентиром могут служить те же шнуры. Исходное положение для обеих шеренг - стойка на коленях. По команде воспитателя дети одной шеренги прокатывают мячи на противоположную сторону. Ребята второй шеренги возвращают</p>

	<p>Пастух. Так летите!  Гуси. Нам нельзя,  Серый волк под горой  Не пускает нас домой.  Пастух. Так летите как хотите,  Только крылья берегите!</p> <p>«Гуси», расправив крылья (вытянув в стороны руки), летят через луг домой, а «волк», выбежав из логова, старается их поймать (коснуться рукой). Пойманные «гуси» идут в логово. Педагог вместе с детьми подсчитывают пойманных «волком» «гусей». Затем назначаются (или выбираются) новые «волк» и «пастух». Игра повторяется.</p> <p>Примечания.  1. Слова для игры рекомендуется выучить заранее, в группе.  2. На начальном этапе разучивания игры роль волка выполняет педагог.</p> <p><b>«Игра малой подвижности «Найди цыпленка»</b></p> <p><b>Инвентарь:</b> игрушка-цыпленок (резиновая или пластмассовая) высотой 8—10 см.  Дети закрывают глаза, в это время педагог прячет игрушку.  Дети образуют круг. Берутся за руки. Педагог встает в круг вместе с детьми. Все вместе, держась за руки, идут по кругу. Педагог произносит текст:  Вышла мама-курица  Погоулять на улицу.  Вышли с ней цыплятки —  Веселые ребятки.  Вдруг исчез один цыпленок —  Желтый, маленький ребенок.  Дети, помогите!  Цыпленочка найдите!</p> <p>После этих слов дети расходятся по участку, ищут игрушку. После того как кто-либо из детей найдет игрушку, он приносит ее педагогу. Игра повторяется.</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>мячи обратно. После того как все шеренги получат мячи, подается команда к выполнению упражнения. Главное в задании - энергично отталкивать мяч двумя руками и выдерживать направление движения.</p>
--	--	--




**НОЯБРЬ**  
Тема: «Мебель»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</b></p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть колени, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах в обе стороны (3-4 раза), с небольшой паузой между серией прыжков.</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз).</b> Дети располагаются произвольно по всему залу.<b>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</b></p> <p><b>2.</b> Подвижная игра «Веселые матрешки»</p> <p><b>3. 3 часть.</b> Игра малой подвижности «Найди башмачок»</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>4-5 раз</p> <p>браз.</p> <p>5-6 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>10-12 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>После показа и объяснения дети самостоятельно выполняют упражнение в бросках мяча в произвольном темпе. Основное внимание воспитатель уделяет правильному исходному положению - ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, мяч в правой или в левой руке. Бросать мяч о пол следует одной рукой, а ловить двумя руками, стараясь не прижимать его к себе.</p>

## НОЯБРЬ

НОД Физическое развитие в средней группе для детей с ТНР

### Тема: «Кухня. Посуда»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.</p>	<p>1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки вверх, скрестить, опустить, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону с флажком в сторону, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной. Поднять флажки в стороны; наклониться вперед и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Присесть, флажки вынести вперед; подняться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки вниз. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (3 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2-3 раза).</p> <p>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо).</p> <p><b>Подвижная игра Найди пару</b> Инвентарь: 8—10 кружков из картона (диаметр 10 см), 8—10 квадратов из картона (сторона квадрата 10 см) одного или разных цветов (например: и кружки, и квадраты белого цвета или квадраты — красного цвета, кружки — белого цвета). С оборотной стороны кружков и квадратов приклеены кусочки липучки (2х2 см).</p> <p>Педагог делит детей на 2 равные группы. Одной группе детей прикрепляют к одежде кружки — «блюдца», другой группе детей прикрепляют квадратики — «чашки». По сигналу педагога (хлопок в ладоши) играющие разбегаются по всей площадке в разных направлениях. На второй сигнал педагога и слова:</p> <p>Раз-два-три,          Пару себе найди! —          дети должны встать в пары следующим образом: дети с эмблемой «кружок» встают в пару с детьми с эмблемой «квадратик» («чашка и блюдец»).</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>3 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>3 раза</p> <p>2-3 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>В конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Страховка со стороны воспитателя обязательна.</p> 

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ФИЗКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
<b>ДЕКАБРЬ</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег враспынную по сигналу перестроение в колонну	Общеразвивающие упражнения с платочком	1. Равновесие 2. Прыжки через 4-5 брусков 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами	Подвижная игра «Пирожок»	Игра малой подвижности «Ай, люли, ай люли»

<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному . Построение в шеренгу.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	Подвижная игра «Мороз».	Игра малой подвижности «Весёлые снежинки»
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения.	1.Перебрасывание мячей друг другу 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	Подвижная игра «Волшебная снежинка»	Игра малой подвижности «Бьют часы»
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах	Подвижная игра По желанию детей.	Ходьба в колонне по одному

### Задачи на Декабрь

1. Образовательные:
  - 1.1.Упражнять в ходьбе и беге
  - 1.2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия
  - 1.3. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги
  - 1.4. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу

- 1.5. Повторить ползание на четвереньках
- 1.6. Учить правильному хвату рук при ползании на животе по гимнастической скамейке
- 1.7. Повторить упражнения на равновесие
- 2. Развивающие:
  - 2.1. Развивать выносливость
  - 2.2. Ловкость
  - 2.3. Координацию и глазомер
- 3. Воспитывающие:
  - 3.1. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу

ООД Физическое развитие в средней группе для детей с ТНР

**Тема: «Зима»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять	1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя:	1-2 мин	

детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<p>«Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.</p> <p>2часть. Обще развивающие упражнения с косичкой.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку на грудь; вверх, на грудь, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Косичку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться ее косичкой, опустить ногу, косичку вверх; вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на грудь. Косичку вверх, наклон вперед, коснуться косичкой носка правой (левой) ноги; поднять косичку, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, боком к косичке, лежащей на полу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вдоль косички, огибая ее. Небольшая пауза, повторение задания.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей; можно выложить круги из косичек: к одному концу пришита пуговица, к другому петелька) (2-3 раза).</p> <p><b>Подвижная игра «Мороз»</b></p> <p>На площадке обозначаются 2 черты длиной 5—6 м. Расстояние между 1-й и 2-й чертой 4— 4,5 м. По считалке выбирается водящий — «Мороз». Он располагается в своем доме — начерченном на площадке круге. Дети встают за 1-ю черту, которая находится на расстоянии 1,5—2 м от дома «Мороза», и поворачиваются к нему лицом. Педагог вместе с детьми произносит следующий текст:</p> <p style="padding-left: 40px;">Ох, Мороз, Мороз, Мороз,      Мерзнут руки, мерзнет нос.      Нас, Мороз, не обижай!      Не пугай! Не угрожай!      Хватит по лесу трещать!      Тебе, Мороз, нас не догнать!</p> <p>После слов «Тебе, Мороз, нас не догнать!» дети убегают на вторую черту, водящий старается их догнать.<b>Примечания.</b></p> <p>1. Когда «Мороз» коснется кого-либо из детей, этот ребенок должен остановиться, поднять руки в стороны, он - «замороженный».</p> <p>2. «Мороз» может ловить не одного, а несколько игроков.</p>	<p>4-5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>На одной стороне зала лежат на полу две доски (встык); на другой стороне зала лежат в шахматном порядке обручи на расстоянии 0,5 м один от другого. Дети в колонне по одному выполняют упражнение в равновесии, а затем задание в прыжках на двух ногах.</p>
--	--	---	---

	<p>3. «Морозу» нельзя забегать за вторую черту, пятнать убежавших за нее детей.</p> <p>4. Следующий водящий вновь назначается по считалке, игра повторяется.</p> <p><b>3 часть. Игра малой подвижности по выбору детей</b></p>		
--	--	--	--

**ДЕКАБРЬ**

НОД Физическое развитие в средней группе для детей с ТНР

**Тема: «Зимующие птицы»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<b>Задачи.</b>	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала	1-2 мин.	ОВД

<p>Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.</p>	<p>(ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с платочком.</b></p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, взмахнуть платочком, вернуться в исходное положение. Переложить платочек в левую руку, то же повторить влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках вниз, хват сверху за концы. Присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя на счет 1-8, повторить 3 раза.</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Равновесие</b> - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Повторить 2 раза.</p> <p><b>2. Прыжки через 4-5 брусков</b>, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см.</p> <p><b>Подвижная игра «Скок- поскок»</b></p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному. <b>Игра малой подвижности «Найдем синичку»</b></p> <p><b>Подвижная игра с речевым сопровождением «Маша вышла на прогулку»</b></p> <p><b>3 часть. Игра малой подвижности «Кто во что одет».</b> Для этой игры требуется несколько участников. Ведущий говорит: «Кто в красной майке, присядь», или «Кто в зеленых штанах, похлопай в ладоши». Игрок, чей цвет назвали, должен выполнить заданные действия.</p> <p><b>3 часть.</b> Игра малой подвижности с речевым сопровождением «Ай, люли, ай люли»</p>	<p>4-5 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>3 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Воспитатель кладет два шнура вдоль зала и после показа и объяснения предлагает детям встать в две колонны и приступить к выполнению задания. Напоминает, что голову и спину надо держать прямо, не спеша пройти до конца шнура, а затем занять место в конце своей колонны.</p> <p>Упражнение в прыжках через бруски проводится после того, как все дети пройдут по шнуру. Главное - это энергичное отталкивание от пола и приземление на полусогнутые ноги.</p>
---	---	---	---



## ДЕКАБРЬ

НОД Физическое развитие в средней группе для детей с ТНР

**Тема: «Комнатные растения. Нецветущие»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям рассчитаться на белочек и зайчиков, запомнить, кто как был назван. Затем сделать шаг вперед (или прыгнуть вперед) каждой «белочке» и взяться за руку с рядом стоящим справа «зайчиком». После того как дети встанут в пары, подается команда к ходьбе в обход зала: «На прогулку». Затем подается команда к бегу в рассыпную, к построению в колонну по одному и перестроению в три колонны. Проходя мимо короба, каждый ребенок берет мяч (диаметр 10-12 см).</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</b></p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки, вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперед, коснуться мячом пола у левой ноги. Выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к правой ноге</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот и поймать его; вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. - сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатить мяч вправо и влево вокруг туловища, перебирая его руками</p> <p>5. И. п. - лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках. Прогнуться, вынести мяч вперед-вверх, руки прямые; вернуться в исходное положение</p> <p>6. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (на счет 1-8.).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p>	<p>1-2 мин</p> <p>5-6 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>6-8 раз</p>	<p style="text-align: center;">ОВД</p> <p>Воспитатель ставит две гимнастические скамейки (в стык) и предлагает детям первой группы выполнить задание (после показа и объяснения). Дети становятся на скамейку, занимают исходное положение - ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, руки отведены назад. Педагог напоминает: «Главное - это приземление на полусогнутые ноги». После нескольких прыжков подряд упражнение выполняет вторая группа, а первая наблюдает (сидя на полу</p>

	<p><b>1. Прыжки со скамейки</b> (высота 20 см) на резиновую дорожку</p> <p><b>2. Прокатывание мяча между предметами</b></p> <p><b>Подвижная игра «Цветочки — в горшочки!»</b> Линиями, флажками обозначаются границы площадки. На одной стороне площадки обозначается черта, за которой очерчиваются домики — кружки, — это «горшочки». В домиках-«горшочках» находятся дети-цветочки. После слов педагога «Эй, цветочки, выбегайте! Порезвитесь, погуляйте!» дети выбегают из своих домиков и в произвольных направлениях разбегаются по всей площадке. После слов педагога «Быстро в домики вставайте, свои горшочки занимайте!» дети должны вернуться в свои домики.</p> <p><i>Примечание.</i> Во время бега по площадке дети не должны задевать друг друга руками, сталкиваться друг с другом.</p> <p><b>1. Часть Игра малой подвижности «Назови комнатное растение»</b></p> <p>Дети образуют круг. Педагог становится в центр круга, в руках у него мяч. Педагог по очереди кидает мяч детям, произносит слова: Ну-ка, Маша (Саша, Лена и т. д.), раз, два, три, Растение ты назови! Выбранный ребенок называет любое комнатное растение (фиалка, бегония, кактус, алоэ, герань и т. д.) и кидает мяч обратно педагогу.</p> <p><i>Примечание.</i> Допускаются периодические повторения детьми названий комнатных растений.</p>	<p>3 раза 3-4 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>в шеренге, ноги скрестно).</p> <p>После выполнения прыжков воспитатель ставит предметы (кубики, кегли) в виде «воротиков» для каждой пары. Дети строятся в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой. В руках детей одной группы мячи. По команде воспитателя: «Покатили!» - каждый ребенок прокатывает мяч между предметами своему партнеру напротив, а тот возвращает прокатыванием мяч обратно, и так несколько раз подряд. Исходное положение может быть различным: стойка на коленях, сидя, ноги врозь, стоя, на ширине плеч.</p>
--	---	--	--

**ДЕКАБРЬ**

НОД Физическое развитие в средней группе для детей с ТНР

**Тема: «Новый год. Елка»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<b>Задачи.</b>	<b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу	2-3 мин.	

<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.</p>	<p>воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками . Подняться, вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног . Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; вернуться в исходное положение</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь). Выполняется на счет 1-8;</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу)</b></p> <p><b>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</b></p> <p><b>Подвижная игра «Волшебная снежинка»</b></p> <p><b>3 часть .Игра малой подвижности «Бьют часы»</b></p>	<p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>8-10 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Воспитатель обозначает шнурами или рейками расстояние между шеренгами (1,5-2 м). Дети одной шеренги берут из короба мячи (большого диаметра) и распределяются таким образом, чтобы каждый ребенок знал свою пару. После показа и объяснения дети по команде воспитателя приступают к выполнению упражнения. Главное - бросать мяч в руки товарищу как можно точнее, а при ловле не прижимать мяч к туловищу или груди. По окончании упражнений мячи возвращают на место.Ползание по гимнастической скамейке выполняется на ладонях и коленях поточным способом двумя колоннами</p>
---	---	---	---

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ФИЗКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
<b>ЯНВАРЬ</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	КАНИКУЛЫ					
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Ходьба в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие-ходьба по канату 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Скок-поскок».	Игра малой подвижности «Найдем синичку».
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки с гимнастической скамейки 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).	Подвижная игра «Во берлоге, во лесу».	Ходьба в колонне по одному.

4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег враспынную. Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения	1.Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз).2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Подвижная игра «Гуси-лебеди»	«Игра малой подвижности «Найди цыпленка»
---------------------------------	--	---	----------------------------	---	------------------------------	--

### Задачи на Январь

#### 1. Образовательные:

- 1.1.Упражнять в ходьбе и беге между предметами и со сменой ведущего
- 1.2. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры
- 1.3. Повторить упражнения в прыжках
- 1.4. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками
- 1.5. Повторить ползание на четвереньках
- 1.6. Упражнять в отбивание малого мяча одной рукой о пол
- 1.7. Повторить упражнения на равновесие

#### 2. Развивающие:

- 2.1.Развивать силу
- 2.2.Ловкость
- 2.3.Координацию и глазомер


#### 3. Воспитывающие:

- 2.1. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу и желание заниматься физическими упражнениями.

## ЯНВАРЬ

НОД Физическое развитие в средней группе для детей с ТНР

**Тема: «Зима.Зимующие птицы»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p><b>Задачи.</b> Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.</p> <p><b>2 часть. Обще развивающие упражнения с кубиками.</b></p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики вниз. Поднять кубики через стороны вверх, постучать ими над головой 2 раза, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках вниз. Присесть, кубики вынести вперед. Встать, вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч. Поворот вправо (влево), положить кубики у носков ног. Поворот вправо (влево), взять кубики, вернуться в исходное положение</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки</b></p> <p><b>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз</b></p>	<p>1-2 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1 мин.</p>	<p>ОВД</p> <p>Дети строятся в две колонны поточным способом один за другим, выполняют ползание на четвереньках вверх, а затем вниз (если имеются специальные приспособления) (рис. 9). Хват рук с боков выполняется так: большой палец сверху доски, а остальные снизу. Доска крючками крепится к двум сторонам, кубик - в прорези или за вторую рейку гимнастической стенки.</p>  <p>Далее дети переходят ко второму заданию - ходьбе по гимнастической скамейке (повышенная опора), руки за головой пройти дальше, с</p>

ЯНВАРЬ  
НОД Физическое развитие в средней группе для детей с ТНР  
Тема: «Домашние птицы»

»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять	<b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами,		



<p>детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.</p>	<p>поставленными в рассыпную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</b></p> <p>1. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз):</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот вправо (влево), руки прямые, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах - «воротничок», хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно.</p> <p>Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 3 раза в чередовании с небольшой паузой.</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Равновесие-ходьба по канату:</b> пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м.</p> <p><b>2. Прыжки на двух ногах,</b> продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза).</p> <p><b>Подвижная игра «Соберитесь у мячей»</b></p> <p>Дети строятся в 3 звена по 4—5 человек в разных местах площадки. Перед каждым звеном лежит мяч диаметром 18—20 см (мячи разных цветов: красный, синий, зеленый). По сигналу педагога (хлопок в ладоши) дети разбегаются в рассыпную по площадке, стараясь не выбегать за ее пределы. На второй сигнал педагога и слова:</p> <p>«Соберитесь у мячей! Раз, два, три — скорей, скорей!» —</p> <p>каждое звено должно построиться за мячом определенного цвета в первоначальном порядке.</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>4-5 р.</p> <p>4-5 р.</p> <p>6 р.</p> <p>4-5 р.</p> <p>3 раза</p> <p>3-4 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 раза.</p>	<p>Два каната положены по двум сторонам зала параллельно друг другу.</p> <p>Упражнения выполняются поточным способом в колонне по одному: ходьба по канату (в среднем темпе), затем переход к другому канату и выполнение прыжков вдоль каната на двух ногах.</p>
--	---	--	---

	<p><b>Подвижная игра «Веселые матрешки»</b></p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>		
--	--	--	--

**ЯНВАРЬ**

НОД Физическое развитие в средней группе для детей с ТНР

**Тема: « Домашние животные и их детёныши»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи.	<b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную (2-3		

<p>Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.</p>	<p>раза). Ходьба в колонне по одному. Воспитатель называет ребенка (стоящего недалеко от ведущего) по имени, тот встает впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время подается команда к смене ведущего, педагог называет имя другого ребенка (можно сменить 2-3 ведущих). Подается команда к ходьбе и бегу врассыпную.</p>	2-3 раза	<p>Вдоль зала ставят две гимнастические скамейки (встык) и кладут перед ними резиновые дорожки или мат. Воспитатель приглашает 2-3 ребят и предлагает им показать упражнение. Основное внимание уделяется исходному положению - встать, ноги слегка расставлены, руки отведены назад. По команде: «Прыгнули!» - дети прыгают со скамейки, вынося руки вперед и приземляясь на полусогнутые ноги. Приглашается первая, затем вторая группа детей (если группа малочисленна, то все дети упражняются одновременно).</p>
	<p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</b></p>		
	<p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Подбросить мяч вверх (не высоко), поймать двумя руками (5-6 раз).</p>	5-6 раз	
	<p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Бросить мяч об пол, поймать его двумя руками (4-5 раз).</p>	4-5 раз	
	<p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p>	4-5 раз	
	<p>4. И. п. - сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч кругом (вокруг туловища) с поворотом вправо (влево) поочередно, перебирая руками (6 раз).</p>	6 раз	
	<p>5. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться ног мячом. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p>	4-5 раз	
	<p>6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча, в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).</p>	3-4 раза	
	<p><b>Основные виды движений.</b></p>		
	<p><b>1. Прыжки с гимнастической скамейки</b> (высота 25 см) (4-6 раз).</p>	4-6 раз	
<p><b>2. Перебрасывание мячей друг другу</b> с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).</p>	10-12 раз		
<p><b>Подвижная игра «Во берлоге, во лесу»</b></p> <p>На площадке обозначаются две линии. Расстояние между линиями 3—4 м. За первой линией находится «берлога медведя». За второй линией — дом, где живут</p>	3-4 раза	<p>Дети становятся в две шеренги на расстояние 2 м одна от другой. По команде воспитателя: «Бросили!» - дети перебрасывают мяч друг другу двумя руками снизу. Повторить 10-12 раз.</p>	
	1-2 мин.		

дети. Педагог назначает или выбирает по считалке водящего — «медведя», «медведь» сидит в «берлоге». Когда педагог скажет: «Идите, дети, в лес гулять, дрова для печки собирать!» — дети выходят из своего дома и идут в «лес» (на площадку, ограниченную двумя линиями). В «лесу» дети гуляют, собирают веточки, хворост и т. п. (наклоняются, выпрямляются, выполняют другие имитационные движения). Дети вместе с педагогом произносят хором:

Во берлоге, под сосной,  
В чаще спит медведь лесной.  
Крепко-крепко мишка спит,  
На ребяток не рычит.  
Тише, дети, не шумите,  
Вы медведя не будите.  
Ой, проснулся он, беда,  
Разбегайся кто куда!

После слов «Разбегайся кто куда!» «медведь» начинает ловить детей. Дети убегают от «медведя» в свой дом, за вторую линию. Тот из игроков, кто «медведь» поймает (коснется рукой), уходит в берлогу медведя, за первую линию. Педагог и дети подсчитывают количество пойманных игроков. Выбирается новый водящий, игра повторяется.

Примечания.

1. За линией дома ловить детей «медведю» нельзя.

2. По мере усвоения детьми правил игры можно использовать условленный вариант с двумя водящими — «медведями».

**3 часть.** Ходьба в колонне по одному.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ФИЗКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			12—14 минут			
<b>ФЕВРАЛЬ</b>						
<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег в рассыпную. Построение в три колонны	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки через бруски 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи 4. Прыжки через шнур, 5. Перебрасывание мячей друг другу	Подвижная игра «Кролики».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени.	Общеразвивающие упражнения на стульях.	1. Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мячей между предметами 3. Прыжки на двух ногах 4. Прокатывание мячей друг другу 5. Ходьба на носках	Подвижная игра с речевым сопровождением «Барашек»	Игра малой подвижности «За собачкой»

<b>З Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег в рассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 1. Метание мешочков в вертикальную цель 3. Прыжки на двух ногах между предметами	«Полоса препятствий».	Малоподвижная игра «Чтобы сильным ловким быть»
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической скамейке, в равновесие, в прыжках на правой и левой ноге.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег в рассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге	«Цветные автомобили»	Малоподвижная игра «Светофор»

### Задачи на Февраль

#### 1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, с выполнением заданий по команде воспитателя, в рассыпную между предметами, с изменением направления движения, в прыжках на правой и левой ноге.
- 1.2. Упражнять в равновесии
- 1.3. Упражнять в прыжках через шнур, из обруча в обруч
- 1.4. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, в прокатывании мяча друг другу, в ловле мяча двумя руками
- 1.5. закрепить навык ползания на четвереньках.

#### 2. Развивающие:

- 2.1. Развивать быстроту, ловкость, силу, координацию движений

#### 3. Воспитывающие:

- 3.1. Воспитывать самостоятельность, дружелюбное отношение друг к другу.

## ФЕВРАЛЬ

ООД Физическое развитие в средней группе для детей с ТНР

Тема: «Зимние забавы, зимние виды спорта.

**Зима-обобщение»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Мяч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, мяч вверх; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена. Опустить ногу, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).<b>Основные виды движений.</b></p> <p>1.Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p><b>Подвижная игра «Пятнашки»</b>          Любим мы играть в пятнашки          Убегать и догонять          Запятнаем много деток –          Раз, два, три, четыре, пять!</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>4-5 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>10-12раз</p>	<p>ОВД</p> <p>Дети перестраиваются в колонну по одному, затем в две шеренги. У одной группы ребят остаются мячи, остальные дети кладут мячи на место. Расстояние между шеренгами 1,5 м (обозначается рейками или шнурами). По сигналу: «Бросили!» - дети перебрасывают мяч своим партнерам (способ - двумя руками снизу). Воспитатель уделяет основное внимание тому, чтобы дети бросали мяч точно в руки партнерам. Дети при ловле мяча не должны заранее выставлять руки, а выносить их вперед в</p>

	<p>Ну-ка, Петя (<i>Маши...</i>), выбегай, Ты ребяток догоняй! Названный по имени ребенок останавливается, поднимает руку вверх, громко говорит: «Я – пятнашка!» - и начинает догонять и пятнать детей. Тот кого запятнали, поднимает руку и громко кричит: «Я - пятнашка!», а водящий садится, игра продолжается пока не останется 2-3 ребенка. Затем игра начинается заново.</p> <p><b>3. Игра малой подвижности «Ровным кругом».</b></p>	<p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>момент ловли.</p> <p>Вдоль зала ставят две гимнастические скамейки, на расстоянии 2 м от них ставят по кубику. Дети выполняют ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни, затем выполняют прыжки на двух ногах до кубика (2-3 раза).</p>
--	--	---------------------------------	---

### ФЕВРАЛЬ

НОД Физическое развитие в средней группе для детей с ТНР

**Тема: «Профессии».**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять	<b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну	2-3 мин.	ОВД



детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	<p>линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх, подняться на носки, хлопнуть в ладоши над головой. Опуститься на всю ступню, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. - сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на животе, ноги прямые, руки, согнутые в локтях, перед собой. Вынести руки вперед, ноги приподнять от пола, прогнуться - «рыбка». Вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги вместе, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах (ноги врозь - ноги вместе) под счет воспитателя 1-8 или удары в бубен (музыкальное сопровождение). Повторить 3-4 раза.</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Равновесие</b> - ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну (2-3 раза).</p> <p><b>2. Прыжки через бруски</b> (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза).</p> <p><b>Подвижная игра «Кролики»</b> Для игры выбирают водящего — «Мороза», остальные дети — «кролики». На противоположных сторонах площадки проводят линии длиной 3 м. Расстояние между линиями 3—4 м. На одной из них перед началом игры собираются «кролики». В стороне от «кроликов» находится «Мороз». Его дом обозначается кружком (диаметр 2—3 м). Педагог говорит: «Кролики, идите гулять». Дети выбегают из-за черты и врассыпную разбегаются по площадке, ограниченной линиями.</p> <p style="text-align: center;">Педагог читает стишок: Кролики, бегите вы домой, Вашим лапкам холодно зимой. Не морозьте хвостики и нос.</p>	<p>4-5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Воспитатель ставит две гимнастические скамейки и на примере двух ребят показывает и объясняет упражнение: «Надо пройти по скамейке, сохраняя равновесие, голову и спину держать прямо, на середине выполнить поворот кругом и пройти дальше». Дети выполняют упражнение одной колонной - так воспитателю легче осуществлять страховку. Темп умеренный. Повторить 2 раза. Далее воспитатель раскладывает в две линии бруски, и дети двумя колоннами выполняют прыжки через препятствие (2-3 раза).</p>
--	--	---	--

	<p>Ой, сейчас догонит вас Мороз!</p> <p>Из своего дома выбегает «Мороз» и начинает ловить — «морозить кроликов», касаясь детей рукой. «Кролики» убегают за любую из обозначенных линий. Пойманных «кроликов» «Мороз» уводит к себе в дом. Педагог вместе с детьми подсчитывают количество пойманных игроков.</p> <p>Выбирается новый «Мороз», игра повторяется.</p> <p><b>3. Часть</b> Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет</p>		
--	---	--	--

## ФЕВРАЛЬ

НОД Физическое развитие в средней группе для детей с ТНР

Тема: «Транспорт.»

<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения на стульях.</p> <p>1. И. п. - сидя на стуле, руки за голову. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. - сидя на стуле, ноги расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево); выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - сидя на стуле, ноги вместе, руки в упоре с боков стула. Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, опустить; вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. - сидя на стуле, ноги расставлены, руки за голову. Руки в стороны, наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носка правой (левой) ноги. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>5. И. п. - стоя за стулом, держаться за его спинку обеими руками хватом сверху. Присесть, медленным движением развести колени в стороны; встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>6. И. п. - стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки вокруг стула на двух ногах, в обе стороны под счет воспитателя. После серии прыжков небольшая пауза и повторение прыжков.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза.</p> <p>2. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли), 3-4 раза.</p>	<p>2-3 мин.</p>	<p>Воспитатель кладет по двум сторонам зала обручи в одну линию на расстоянии 0,5 м один от другого. Дети двумя колоннами выполняют прыжки из обруча в обруч. Воспитатель убирает обручи и ставит кубики (кегли) в две линии (по 4-5 штук). Дети берут из короба по одному мячу (большой диаметр) и прокатывают его между предметами. Выполнив упражнение, выпрямиться, поднять мяч над головой и пройти в конец своей колонны (2-3 раза).</p>
	<p><b>Подвижная игра «Цветные автомобили»</b></p> <p>3 часть. «Игра малой подвижности «Светофор»</p>	<p>5 раз</p>	
	<p>Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.</p>	<p>5 раз</p>	
		<p>6 раз</p>	
		<p>4 раза</p>	
		<p>4-5 раз</p>	
		<p>По 5-6</p>	
		<p>3-4 раза</p>	
	<p>3-4 раза</p>		
	<p>3-4 раза</p>		

## ФЕВРАЛЬ

НОД Физическое развитие в средней группе для детей с ТНР

**Тема: «Защитники Родины. Военные профессии»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному. Воспитатель подает команду ведущему идти через середину зала к стойке, затем в противоположную сторону к двери, потом к окну. Вся колонна передвигается за ведущим (наиболее подготовленный ребенок). Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка вниз хватом шире плеч. Палку вверх, потянуться; опустить палку, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку на грудь. Присесть, палку вынести вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка на груди, в согнутых руках. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках на груди. Наклон вперед, коснуться палкой ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги вместе, палка вниз. Прыжком ноги врозь, палку вперед; прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).</p> <p>2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову).</p> <p><b>Подвижная игра «Полоса препятствий»</b></p> <p>Для игры на асфальте выполняется следующая разметка (также можно разметку выполнить на утрамбованном снегу «цветной» водой):</p> <p>1. Две линии, расстояние между которыми 15 см.</p> <p>2. Дорожка «змейка».</p> <p>3. Поперечные полосы, расстояние между которыми 50 см.</p> <p>4. Дорожка «зигзаг». (Длина всех дорожек — 4,5 м.)</p> <p>Дети друг за другом, поточным способом выполняют следующие задания:</p> <p>По 1-й дорожке: идут, сохраняя равновесие, руки в стороны.</p> <p>По 2-й дорожке: бегут, повторяя изгибы «змейки».</p> <p>По 3-й дорожке: выполняют прыжки на двух ногах, наступая на каждую полосу, руки</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>ОВД</p> <p>Следить за техникой</p> <p>Предметы разложены на расстоянии двух шагов ребенка (5-6 шт.) в две линии. Повторить 2-3 раза.</p> <p>Воспитатель обращает внимание детей на поддержание правильной осанки при выполнении упражнения: голову и спину держать прямо.</p> <p>Педагог ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой (или две встык), а далее кладет набивные мячи также в две линии. Сначала дети выполняют упражнение в ползании, а затем в равновесии.</p> <p>выполнения упражнений.</p>

	<p>на поясе. По 4-й дорожке: идут по «зигзагу», высоко поднимая колени, руки к плечам.</p> <p><b>Игра малой подвижности «Чтобы сильным, ловким быть»</b> Дети становятся в круг, поворачиваются лицом в центр. В центре круга — водящий. Педагог произносит текст, во время которого дети хлопают в ладоши: Чтобы сильным, ловким быть, Со спортом должен ты дружить. Все виды спорта должен знать, Чтобы солдатом смелым стать. После слов педагога водящий имитационными движениями показывает какой-либо вид спорта (плавание — гребки руками; футбол — удар по мячу ногой; баскетбол — ведение мяча — попеременное движение руками вверх-вниз; хоккей — замах на шайбу воображаемой клюшкой). Затем внимательно смотрит на движения всех детей и выбирает ребенка, который выполнил показанное движение лучше всех. Он становится следующим водящим. Примечание. На первоначальном этапе разучивания игры водящим становится педагог. 3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	
--	--	--

**Февраль**

НОД Физическое развитие в средней группе для детей с ТНР

**Тема: «Профессии на транспорте»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег враспынную. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Мяч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, мяч вверх; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена. Опустить ногу, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).</p> <p><b>2. Основные виды движений.</b></p> <p>1.Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p><b>Подвижная игра «Цветные автомобили»</b></p> <p><b>3.«Игра малой подвижности «Светофор»</b></p>	<p>2-3 мин.</p> <p>4-5 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>10-12раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>ОВД</p> <p>Дети перестраиваются в колонну по одному, затем в две шеренги. У одной группы ребят остаются мячи, остальные дети кладут мячи на место. Расстояние между шеренгами 1,5 м (обозначается рейками или шнурами). По сигналу: «Бросили!» - дети перебрасывают мяч своим партнерам (способ - двумя руками снизу). Воспитатель уделяет основное внимание тому, чтобы дети бросали мяч точно в руки партнерам. Дети при ловле мяча не должны заранее выставлять руки, а выносить их вперед в момент ловли.</p> <p>Вдоль зала ставят две гимнастические скамейки, на расстоянии 2 м от них ставят по кубику. Дети выполняют</p>

			ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни, затем выполняют прыжки на двух ногах до кубика.
--	--	--	---

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ФИЗКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
<b>МАРТ</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	Общеразвивающие упражнения.	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Сольшко и дождик»	Игра малой подвижности «как у нашей мамы руки».
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную Упражнять в прокатывании мячей друг другу;	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Прыжки в длину с места 2.Перебрасывание мячей через шнур 3.Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 4.Прокатывание мяча другу	Подвижная игра «Перепрыгни через ручеек».	Игра малой подвижности «Кому дать»
<b>3 Н Е</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания;	ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках,	Общеразвивающие упражнения с	1.Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по	Подвижная игра «Перелет птиц».	Игра малой подвижности. «Найдем синичку»

ДЕЛЯ	повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии.	ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	мячом.	гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.		
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. упражнять в лазании по гимнастической стенке	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную, по сигналу воспитателя остановиться	Обще развивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через 5-6 шнуров 4. Лазанье по гимнастической стенке 5. Ходьба по доске, лежащей на полу	Подвижная игра «Докати до обруча».	Ходьба в колонне по одному

### Задачи на МАРТ

#### 1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную, с выполнением заданий по команде воспитателя.
- 1.2. Повторить упражнения в равновесии и прыжках в длину с места.
- 1.3. Упражнять в бросании мячей через сетку
- 1.4. Упражнять в прокатывании мячей друг другу;
- 1.5. Упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони

#### 2. Развивающие:

- 2.1. Развивать силу, выносливость, ловкость.

#### 3. Воспитывающие:

- 3.1. Воспитывать дружественное отношение друг к другу.



**МАРТ**  
НОД Физическое развитие в средней группе для детей с ТНР  
**Тема: « Мамин праздник»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, за голову, в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, коснуться пятки левой (правой) ноги; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение ( 5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - лежа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вперед, прогнуться, ноги слегка приподнять; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, пауза; повторить еще 2 раза.</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии</b></p>	<p>1 мин.</p> <p>4-5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Сначала дети выполняют упражнение в равновесии - ходьба на носках между предметами, а затем прыжки на двух ногах через шнур. Упражнения проводятся поточным способом.</p>

	<p>0,5 м один от другого. Повторить 2 раза.</p> <p><b>2. Прыжки через шнур справа и слева</b>, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2-3 раза.</p> <p><b>Подвижная игра «Солнышко и дождик»</b> Дети образуют круг, берутся за руки. В центре круга стоит педагог, в руках у него зонт. Педагог произносит текст, одновременно дети, взявшись за руки, идут по кругу:</p> <p style="padding-left: 40px;">В гости, солнышко, ты приходи, Чтобы мамин денек засиял! Тучки с неба скорей убери, Дождик спрячь, чтоб он нас не догнал!</p> <p>После этих слов педагог подает команду «Солнышко!», дети идут гулять по площадке. По команде педагога «Дождик!» дети бегут и прячутся под зонтом, который раскрывает педагог. Игра повторяется.</p> <p><b>Игра малой подвижности Как у нашей мамы руки»</b></p>	<p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2 раза</p>	
--	---	---	--

МАРТ  
НОД Физическое развитие в средней группе для детей с ТНР  
Тема: «Весна»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.</p> <p><b>2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.</b></p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, посмотреть на мяч, опустить, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Присесть, уронить мяч, поймать; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу. Вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>Дети с мячами в руках перестраиваются в две колонны.</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1.Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза).</b></p> <p><b>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза).</b></p> <p><b>Подвижная игра «Перепрыгни через ручеек»</b></p>	<p>1-2 мин.</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>1 мин.</p> <p>2-3 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Воспитатель ставит вдоль зала в две линии кубики или набивные мячи (5 штук) на расстоянии 40 см один от другого. Дети двумя колоннами прокатывают мячи между предметами «змейкой», подталкивая двумя руками (руки «совочком» ). После выполнения упражнения воспитатель предлагает ребятам выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться.</p> <p>Дети кладут мячи в короб. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой. Поточным способом двумя колоннами дети выполняют ползание на животе.</p>

	<p>На площадке обозначают линиями (двумя чертами на песке или мелом на асфальте) или выкладывают шнурами (веревками, скакалками) «ручеек» длиной 3,5—4 м: с одного конца ручеек узкий (ширина 30 см), с другого конца — широкий (50—60 см).</p> <p>Дети строятся в колонну по одному за узким концом «ручейка». Дети потоком один за другим перепрыгивают через «ручеек», продвигаясь от узкого края к широкой части. Педагог отмечает тех детей, кто сумел перепрыгнуть «ручеек» в самой широкой его части, не наступив при этом на ограничительные линии.</p> <p><i>Примечание.</i> Дети перепрыгивают «ручеек» не боком, а лицом вперед, встав напротив «ручейка» и поставив носки ног к ограничительной линии.</p> <p><b>3 часть Игра малой подвижности «Кому дать?»</b></p> <p>Дети встают в круг, берутся за руки. Педагог встает в хоровод вместе с детьми. В середине круга находится ребенок с цветком (пластмассовым или бумажным, высота цветка 20—25 см). По команде педагога дети начинают двигаться в хороводе по кругу, проговаривая текст:</p> <p style="text-align: center;">Встали дети в кружок, Увидали цветок. Кому дать, кому дать? Кому цветок передать?</p> <p>Дети останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга. Водящий с цветком в руке указывает на одного из детей, например, указывает на девочку (Таню,..). Передает ей цветок и при этом говорит: «Даю цветок Тане». В середину круга выходит Таня с цветком — это новый водящий. Игра продолжается.</p>	<p>2-3 раза</p> <p>1-2 раза</p>	
--	---	---------------------------------	--

## МАРТ

НОД Физическое развитие в средней группе для детей с ТНР

**Тема: «Первые весенние цветы»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз хватом рук с боков. Вынести обруч вперед, вверх, опустить вперед, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч и поднять его до пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. -ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. руки в стороны, убрать обруч за спину и переложить в левую руку; руки в стороны, опустить обруч вниз (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - СИДЯ, НОГИ врозь, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вверх, наклон вперед, коснуться пола ободом обруча; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни перед обручем, руки произвольно вдоль туловища.</p> <p>Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1.Прыжки в длину с места (1 0-12 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мячей через шнур (8-10 раз).</p>	<p>1 мин.</p> <p>5 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>10—12 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>1 мин.</p>	<p>ОВД</p> <p>1.Воспитатель предлагает детям для прыжков в длину с места перестроиться в две шеренги и кладет на пол шнур. Раскатывается резиновая дорожка (или мат). Основное внимание уделяется правильному исходному положению - ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки отведены назад. Во время прыжка руки выносятся вперед, приземление на ВСЮ стопу; ноги полусогнуты. Первая шеренга выполняет прыжки в длину с места несколько раз подряд, затем упражнение выполняет вторая группа (если группа малочисленна, то все дети одновременно выполняют задание).</p> <p>2.Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего роста в группе). Дети располагаются по двум сторонам от шнура на расстоянии 2 м (можно обозначить). В руках у одной группы детей мячи среднего диаметра. По команде: «Бросили!» - дети перебрасывают мячи через</p>

			<p>шнур (способ - двумя руками из-за головы). Дети второй группы ловят мячи после отскока об пол.</p>
--	--	--	---

МАРТ

ООД Физическое развитие в средней группе для детей с ТНР

Тема: «Комнатные растения. Цветущие»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»; упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться.</p> <p><b>2 часть. Обще развивающие упражнения с флажками.</b></p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Руки в стороны; наклон вперед, помахать флажками из стороны в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки в стороны, правую (левую) ногу в сторону на носок; вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах перед флажками (2 раза).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьему» (2 раза).</b></p> <p><b>2. Равновесие</b> - ходьба по доске, положенной на пол.</p> <p><b>3. Прыжки через 5-6 шнуров</b>, положенных в одну линию.</p> <p><b>3 часть Подвижная игра «Цветочки — в горшочки!»</b> Линиями, флажками обозначаются границы площадки. На одной стороне площадки обозначается черта, за которой очерчиваются домики — кружки, — это «горшочки». В домиках-«горшочках» находятся дети-цветочки. После слов педагога «Эй, цветочки, выбегайте! Порезвитесь, погуляйте!» дети выбегают из своих домиков и в произвольных направлениях разбегаются по всей площадке. После слов педагога «Быстро в домики вставайте, свои горшочки занимайте!» дети должны вернуться в свои домики.</p> <p><i>Примечание.</i> Во время бега по площадке дети не должны задевать друг друга руками, сталкиваться друг с другом.</p> <p><b>1. Часть Игра малой подвижности «Назови комнатное растение»</b></p>	<p>1-2 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 ра</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>ОВД</p> <p>Воспитатель ставит две гимнастические скамейки, затем кладет на пол две доски и на расстоянии 1 м от них - 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 0,5 м).</p> <p>Дети строятся в две колонны и после показа и объяснения поточным способом выполняют последовательно упражнение в ползании по скамейке, затем в равновесии - ходьба боком приставным шагом, руки за голову и прыжки на двух ногах через шнуры (без паузы). Повторить 2-3 раза.</p>

	<p>Дети образуют круг. Педагог становится в центр круга, в руках у него мяч. Педагог по очереди кидает мяч детям, произносит слова:          Ну-ка, Маша (Саша, Лена и т. д.), раз, два, три, Растение ты назови!          Выбранный ребенок называет любое комнатное растение (фиалка, бегония, кактус, алоэ, герань и т. д.) и кидает мяч обратно педагогу.  <i><b>Примечание.</b> Допускаются периодические повторения детьми названий комнатных растений.</i></p>		
--	---	--	--

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ФИЗКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
<b>АПРЕЛЬ</b>						



<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу враспынную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	Обще развивающие упражнения.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через препятствия	Подвижная игра «Цветочки в горшочках».	Игра малой подвижности «Назови комнатное растение».
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с кеглей.	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча одной рукой	Подвижная игра «Мышки в доме».	Игра малой подвижности «Летает не летает».
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками - «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Обще развивающие упражнения с мячом	1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	Подвижная игра «Уборка».	Ходьба в колонне по одному.
<b>4 Н</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по	Обще развивающие	1. Равновесие 2. Прыжки на двух	Подвижная игра «Садовник»	Малоподвижная игра

<b>Е Д Е Л Я</b>	упражнения в равновесии и прыжках.	сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	упражнения с косичкой.	ногах из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах между предметами		«Найди цветочек».
----------------------------------	------------------------------------	--	------------------------	---	--	-------------------

### Задачи на АПРЕЛЬ

#### 1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу воспитателя.
- 1.2. Повторить задания на равновесие.
- 1.3. Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.
- 1.4. Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель, на дальность.

#### 2. Развивающие:

- 2.1. Развивать силу, быстроту.
- 2.2. Развивать ловкость и глазомер
- 2.3. Развивать координацию движений

#### 3. Воспитывающие:


- 3.1. Воспитывать интерес к выполнению элементов подвижных игр.
- 3.2. Приучать помогать взрослым

### АПРЕЛЬ

НОД Физическое развитие в средней группе для детей с ТНР

**Тема: «Дикие животные весной»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять	<b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Воспитатель раскладывает по одной стороне зала		

<p>детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания В равновесии и прыжках.</p>	<p>брусков 8-10 на расстоянии одного шага ребенка. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу враспынную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются</p> <p><b>2 часть. Обще развивающие упражнения.</b> 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз)</p> <p>4. И. п. - стойка на коленях, руки за головой. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков. <b>Основные виды движений.</b> 1. <b>Равновесие</b> - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). 2. <b>Прыжки на двух ногах через препятствия</b> (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков. Повторить 2-3 раза.</p> <p><b>Подвижная игра: «Зайцы и волк»</b>  Дети – «зайцы» прячутся на участке за кустами и деревьями. В стороне за кустами находится «волк». «Зайцы» выбегают на полянку «щиплют травку», резвятся. По сигналу педагога: «Волк идет!» «зайцы» убегают и прячутся за кусты, за деревья.</p> <p style="text-align: center;">«Скачут зайки по опушке  У них ушки на макушке  Где-то рыщет серый волк  Он зубами щелк да щелк.</p> <p><b>3. Игра малой подвижности «Зоопарк»</b>  Ю.А. Кириллова «Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижные игры на свежем воздухе для детей логопедических групп(ОНР) с 3 до 7 лет младшая и средняя группы» стр. 284.</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 раза</p>	 <p>Воспитатель кладет на пол две доски параллельно друг другу. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске с мешочком на голове, руки свободно балансируют. Главное при ходьбе - голову и спину держать прямо, не уронить мешочек. После упражнений в равновесии воспитатель кладет по двум сторонам зала бруски и дети двумя колоннами выполняют прыжки через препятствия, используя энергичный взмах рук. Педагог напоминает детям, что возвращаться в свою колонну следует в обход с внешней стороны пособий.</p>
---	---	---	--

## АПРЕЛЬ

НОД Физическое развитие в средней группе для детей с ТНР

**Тема: «Домашние животные»**

задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег враспынную.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с кеглей.</b></p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. поднять руки, переложить кеглю в левую руку; опустить руки (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю на пол (между носками ног), выпрямиться; наклон вперед, взять кеглю в левую руку, выпрямиться (6 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке. Поворот вправо (влево), коснуться кеглей пятки левой ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку. То же в левую сторону (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю вынести вперед и обхватить обеими руками. Поднять, вернуться в исходное положение (4-6 раз).</p>	<p>1-2 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>4-6 раз</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Дети строятся в две шеренги, воспитатель кладет шнур (ориентир исходная линия) и раскатывает резиновую дорожку. После показа и объяснения дети первой шеренги выполняют прыжки в длину с места. Основное внимание уделяется правильному исходному положению рук и ног, приземлению на полусогнутые ноги. Сделав несколько прыжков подряд, дети первой шеренги отходят на 2-3 м и садятся в</p>

	<p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Кегля на полу перед ногами. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны. Повторить 2-3 раза.</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Прыжки в длину с места (5-6 раз). 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раз).</b> Воспитатель ставит несколько корзин или кладет обручи большого диаметра, предлагает каждому ребенку взять 2-3 мешочка, подойти на обозначенное место и способом от плеча по сигналу: «Бросили!» - метать мешочки в цель. Затем дети идут и подбирают мешочки. Упражнение повторяется.</p>	<p>5-6 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>положение ноги скрестно. Вторая группа детей приступает к выполнению задания. Потом они идут отдыхать, а первая шеренга детей повторяет задание в прыжках. Таким образом, каждая группа выполняет несколько серий прыжков. (Если группа малочисленна, то все дети упражняются в прыжках одновременно.) Педагог отмечает тех ребят, у кого прыжок получился дальше всех (можно поставить несколько предметов В качестве ориентиров).</p>
--	--	--	--

### АПРЕЛЬ

НОД Физическое развитие в средней группе для детей с ТНР

Тема: «Перелетные птицы».

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу	<b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	2-3 раза	Дети берут по три мешочка и становятся на исходную линию. Воспитатель показывает и объясняет: «Надо взять

воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	<b>2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.</b>		
	1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Мяч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6 раз).	4-6 раз	мешочек в правую руку, отставить правую ногу назад, замахнуться и бросить мешочек как можно дальше». Упражнение проводится шеренгами (группами).  Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно друг другу. Упражнение в ползании с опорой на ладони и колени проводится поточным способом двумя колоннами. По окончании упражнения дети потягиваются и хлопают в ладоши над головой.
	2. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; поднять мяч, вернуться в исходное положение (5 раз).	5 раз	
	3. И. п. - сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, при скатывании мяча успеть поймать его, вернуться в исходное положение (4-5 раз).	4-5 раз	
	4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые; мяч за головой. Поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5 раз).	5 раз	
	5. и. п. - сидя на пятках, мяч в согнутых руках. Прокатить мяч вокруг туловища, перебирая его руками в обе стороны (по 2-3 раза в каждую сторону).	По 2-3 раза	
	6. и. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах кругом, в обе стороны.	По 2-3 раза 6-8 раз	
<b>Основные виды движений.</b>			
1. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность.	2-3 раза		
2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи».	2-3 раза		
3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.	2-3 мин		
<b>.Подвижная игра «Перелёт птиц»</b> Дети встают врассыпную на одном краю площадки. На другом краю площадки вдоль линии деревьев обозначается черта (прочерчивается на песке или мелом на асфальте или же выкладывается ярким шнуром), длина черты 4—5 м. По сигналу педагога «Полетели птички!» дети-«птицы» разлетаются по площадке, расправив крылья (руки в стороны) и помахивая ими вверх-вниз. По сигналу педагога «Буря!» «птицы» летят к деревьям, «салятся на ветки» — встают на черту, присаживаются на корточки. Когда педагог произносит слова: «Буря прошла!» — «птицы» поднимаются, вновь «летают» по всей площадке. Примечание. Перед началом игры детям необходимо объяснить, что нельзя во время перелета по площадке толкать друг друга руками и сталкиваться между собой.	1-2 мин.		
<b>3 часть.</b> Игра малой подвижности «Найдем синичку»			

## АПРЕЛЬ

НОД Физическое развитие в средней группе для детей с ТНР

Тема: «Насекомые»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
--------	----------------	-----------	-----------------------

<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.</p> <p><b>2 часть. Обще развивающие упражнения с косичкой.</b></p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку на грудь; вверх, на грудь, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Косичку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться ее косичкой, опустить ногу, косичку вверх; вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на грудь. Косичку вверх, наклон вперед, коснуться косичкой носка правой (левой) ноги; поднять косичку, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, боком к косичке, лежащей на полу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вдоль косички, огибая ее. Небольшая пауза, повторение задания.</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Равновесие</b> - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3 раза).</p> <p><b>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</b> (5-6 плоских обручей; можно выложить круги из косичек: к одному концу пришита пуговица, к другому петелька) (2-3 раза).</p> <p><b>Подвижная игра «Пчелки и ласточка»</b>  Площадка для игры ограничена линиями, флажками или кеглями. В центре площадки очерчивается круг — это гнездо «ласточки». Водящего-«ласточку» педагог выбирает по считалке. Остальные дети располагаются врассыпную по всей площадке — это «пчелки». По сигналу педагога дети-«пчелки» начинают летать по всей площадке, тихонько напевая:  Пчелки летают,  Медок собирают!</p>	<p>1-2 мин</p> <p>4-5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>На одной стороне зала лежат на полу две доски (встык); на другой стороне зала лежат в шахматном порядке обручи на расстоянии 0,5 м один от другого. Дети в колонне по одному выполняют упражнение в равновесии, а затем задание в прыжках на двух ногах.</p>
---	--	--	---

	<p>Зум, зум, зум! Зум, зум, зум!</p> <p>«Ласточка» сидит в своем гнезде и слушает их песенку. По окончании песенки «ласточка» говорит:</p> <p>Ласточка встанет, Пчелок поймает.</p> <p>С последним словом «ласточка» вылетает из гнезда и ловит «пчел». Пойманный играющий сам становится «ласточкой» — новым водящим. Игра повторяется.</p> <p><b>Примечание.</b> «Пчелам» следует летать по всей площадке.</p> <p><b>Игра малой подвижности «Назови насекомое»</b></p> <p>Дети стоят в кругу на некотором расстоянии друг от друга. В центре круга находится педагог, в руках у него пластиковый мяч (диаметр 25 см). Педагог по очереди кидает мяч детям, дети кидают его обратно педагогу, называя любое известное им насекомое (например: пчела, муравей, кузнечик, шмель, муха, оса, стрекоза, бабочка и т. п.).</p> <p><b>Примечания.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На первом этапе освоения правил игры допускаются повторения в ответах детей.</li> <li>2. Педагог и дети могут характерными имитационными движениями и с помощью звукоподражания (пчела — ж-ж-ж...) помогать ребенку, затрудняющемуся с ответ</li> </ol> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному</p>		
--	--	--	--

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	



		2—3 минуты		12—14 минут		2—3 минут
<b>МАЙ</b>						
<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. упражнять в прокатывании мяча между кубиками	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения	1. Ходьба по доске (ширина 15 см) 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками	Подвижная игра «Полоса препятствий».	Игра малой подвижности. «Чтобы сильным, ловким быть»
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Ходьба и бег врассыпную по всему залу.	Общеразвивающие упражнения с кубиком.	1. Прыжки в длину с места через шнур 2. Перебрасывание мячей друг другу 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	Подвижная игра «Пчёлки и ласточки».	Игра малой подвижности «Назови насекомое»
<b>3</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку	Ходьба в колонне по одному бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Метание в вертикальную цель 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи») 4. Прыжки через короткую скакалку.	Подвижная игра «невод».	Ходьба в колонне по одному
<b>4</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b>	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева 1. Лазанье на	Подвижная игра «Приметы лета».	Ходьба в колонне по одному.

<b>Я</b>	в лазании на гимнастической стенке.		гимнастическую стенку и спуск с нее 2. Равновесие - ходьба по доске		
----------	-------------------------------------	--	--	--	--

### Задачи на МАЙ

#### Образовательные:

1.1. Упражнять детей в ходьбе парами, со сменой ведущего, в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, с выполнением заданий,

1.2. Повторить задания на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; по повышенной опоре

1.3. Повторить прыжки в длину с места, через короткую скакалку

1.4. Упражнять детей в метании мешочков в вертикальную цель.

1.5. Упражнять в прокатывании мяча между кубиками

1.6. Упражнять в лазании на гимнастической стенке

#### 2. Развивающие:

2.4. Развивать силу, быстроту.

2.5. Развивать ловкость и глазомер

2.6. Развивать координацию движений

#### 3. Воспитывающие:

3.1. Воспитывать самостоятельность при выборе игр малой подвижности

### МАЙ

НОД Физическое развитие в средней группе для детей с ТНР

**Тема: «Рыбки в аквариуме»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические
--------	----------------	-----------	--------------

			указания
Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	1-2 мин.	<p>ОВД</p> <p>Сначала дети двумя колоннами выполняют упражнения в равновесии (главное - спину и голову держать прямо, сохраняя устойчивость при ходьбе, стараясь не оступиться) (2-3 раза).</p> <p>Воспитатель раскладывает 5-6 шнуров на расстоянии 40 см один от другого. Дети шеренгами прыгают на двух ногах через шнуры (2-3 раза).</p>
	<b>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</b>		
	1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно вдоль туловища. Поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; перевести руки вперед и хлопнуть в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4-5 раз).	4-5 раз	
	2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, поворот влево, хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение (4-5 раз).	4-5 раз	
	3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. руки в стороны, поднять правую (левую) согнутую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).	5-6 раз	
	4. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).	5 раз	
	5. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперед, приподняться (прогнуться), вернуться в исходное положение (5 раз).	5 раз	
	6. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (под счет воспитателя 1-8).	10-20 сек.	
	Основные виды движений.		
	1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза).	2 раза	
2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см).	3-4 раза		
<b>Подвижная игра «Невод»</b>	3-4 раза		

	<p>Игра малой подвижности «Приметы лета»  Дети образуют круг. В центре круга находится педагог, у которого в руках мяч. Перед началом игры педагог читает текст:  К нам в город лето пришло,  С собой подарки принесло.  Лета подарки открываем,  Лета приметы называем.  Педагог кидает мяч по очереди каждому ребенку. Ребенок кидает мяч обратно педагогу, одновременно называя любую примету лета. Ребенок, который не может ответить, встает за круг. Победителями называют 1—2-х детей, назвавших наибольшее количество примет.  3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	1-2 раза	
--	---	----------	--

МАЙ

НОД Физическое развитие в средней группе для детей с ТНР

Тема: «ПДД»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить	<b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет	2-3 мин.	

<p>ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2-3 смены ведущего). Ходьба и бег врассыпную по всему залу.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.</b></p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку, опустить, подняться на носки, переложить кубик в правую руку, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, переложить кубик в левую руку, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик у носков ног, выпрямиться; поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик между носками ног, выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубик левой рукой, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (3-4 раза).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p>1. Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см) (6-8 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу (8-10 раз).</p>	<p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>5 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>6-8 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>Воспитатель вместе с детьми выкладывает шнуры. Упражнение в прыжках в длину с места выполняется шеренгами поочередно. Основное внимание уделяется правильному исходному положению и приземлению на полусогнутые ноги.</p> <p>Дети перестраиваются в две шеренги. У одной шеренги мячи (среднего диаметра). Воспитатель напоминает, что бросать мяч способом двумя руками снизу следует как можно точнее партнеру в руки, а тот ловит мяч, не прижимая к груди (руки заранее не выставлять).</p>
--	--	--	--

МАЙ  
НОД Физическое развитие в средней группе для детей с ТНР  
Тема: «Лето. Цветы на лугу».

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!» - дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег враспынную.</p> <p>На одной стороне зала заранее (до занятия) раскладывают 5-6 шнуров (реек) на расстоянии одного шага ребенка. В ходьбе колонной по одному дети перешагивают через шнуры попеременно правой и левой ногой.</p> <p><b>2 часть. Обще развивающие упражнения с палкой.</b></p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку вниз. Палку вверх, за голову, вверх, за голову, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палку вниз. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, палка на колени. Палку вверх, наклон вперед, коснуться носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка вниз. Присесть, палку вынести вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, палка на полу. Прыжки на двух ногах вокруг палки в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3 раза).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p>1. Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ - от плеча) (3-4 раза).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза). Упражнение в ползании</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>3 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Следить за техникой выполнения упражнений</p> <p>Упражнение в ползании выполняется двумя колоннами.</p>

	<p>выполняется двумя колоннами.</p> <p><b>Подвижная игра «Садовник»</b></p> <p>На площадке скакалками, шнурами или чертами обозначаются две линии на расстоянии 4 метров друг от друга. Играющие — «цветы» строятся в шеренгу за 1-й линией, водящий («садовник») встает на противоположной стороне площадки, за 2-й линией, лицом к играющим — «цветам». «Садовник» выбирается педагогом по считалке. По сигналу педагога «садовник» начинает движение вперед, приближаясь к «цветам». Одновременно с движением водящий произносит слова:</p> <p style="padding-left: 40px;">За цветами в сад пойду, Из цветов венок сплету.</p> <p>«Цветы» отвечают:</p> <p style="padding-left: 40px;">Ты, садовник, нас не рви, Не плети из нас венки. От тебя мы убежим, Сорвать цветочки не дадим.</p> <p>По окончании текста дети-«цветы» перебегают на другую сторону площадки, за вторую линию. «Садовник» старается дотронуться до кого-либо из играющих рукой — «сорвать цветок». Тот ребенок, до кого дотронулся «садовник», останавливается, приседает на корточки — «цветок сорван».</p> <p>По считалке выбирается новый «садовник». Игра повторяется.</p> <p><b>Игра малой подвижности «Найди цветочек»</b></p> <p>Площадка для игры четко ограничена. Педагог говорит детям, на каком участке они будут искать цветочек. Дети подходят к педагогу, располагаются вокруг него в рассыпную, присаживаются на корточки, закрывают глаза. Педагог прячет цветок (пластмассовый, поделку оригами или вырезанный из картона: тюльпан, нарцисс и т. п., длина цветка 20— 25 см) на площадке (за кустом, песочницей, деревом и т. п.), подходит к детям, говорит:</p> <p>Раз, два, три, Цветочек найди!</p> <p>Дети встают, идут искать цветочек. Тот из детей, кто первым найдет цветок, становится следующим водящим.</p> <p><b>Примечание.</b> Педагог заранее, в группе до прогулки, должен показать детям, какой цветочек он будет прятать во время этой игры.</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному</p>	2 раза
--	---	--------

МАЙ  
НОД Физическое развитие в средней группе для детей с ТНР  
Тема: «Читаем С.Я. Маршака»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному. 2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом. 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Поднимаясь на носки, мяч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. Мяч вверх; наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу; вернуться в исходное положение (6 раз). 5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Мяч вверх, наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз). <b>Основные виды движений.</b> 1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) (2-3 раза).</p>	<p>1-2 мин.    5-6 раз  6 раз  5-6 раз  6 раз  4-5раз  2-3 раза 2-3 раза  3-4 раза  1-2 мин.</p>	<p>Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом. Страховка детей педагогами при выполнении упражнений в равновесии обязательна.</p>



**КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ТНР**

**СТАРШАЯ ГРУППА**

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3	17-18	3-4		
<b>СЕНТЯБРЬ</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	1-3 неделя - диагностика					
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба враспынную, бег враспынную; перестроение в колонну по одному в движении.	ОРУ	1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед	«Ловишки».	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).

<b>5 Н Е Д Е Л Я</b>	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении я вперед.	Ходьба в колонне по одному Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и в рассыпную ,перестроение в колонну по три	<b>ОРУ</b> С гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингины»	«Пятнашки»	Игра малой подвижности «У кого мяч»
--	--	--	---------------------------------------	--	------------	-------------------------------------

### Задачи на Сентябрь

#### 1. Образовательные:

- 1.1. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке
- 1.2. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги
- 1.3. Упражнять в перебрасывании мяча.
- 1.4. Упражнять в ходьбе с изменением темпа
- 1.5. Учить пролазить через обруч
- 1.6. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную и непрерывном беге до 1,5 мин.

#### 2. Развивающие

- 2.1. Развивать умение быстро реагировать на сигнал воспитателя.

#### 3. Воспитывающие

- 3.1. Воспитывать интерес к двигательным действиям
- 3.2. Сентябрь

### НОД по физической культуре в старшей группе Тема: «Ставрополь. Национальные и культурные традиции»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге в	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в	7-8 р.	При выполнении упражнения в ходьбе по

<p>колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.</p>	<p>колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба враспынную, бег враспынную; перестроение в колонну по одному в движении. 2 часть. Общеразвивающие упражнения. 1. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1— руки в стороны; 2— руки вверх, подняться на носки; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение 2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— вернуться в исходное положение. То же влево 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1— руки в стороны; 2— наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение 4. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение 5. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны 2— правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево 6. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону (вправо); 3 — назад; 4 вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой 7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1 -8 Выполняются в среднем темпе под счет воспитателя или музыкальное сопровождение. Основные виды движений. 1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (расстояние 4 м) 3. 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м), двумя руками снизу Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками). дети строятся в круг; у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три — лови!» — дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три — в круг скорей беги!» — все строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, т. е. проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки Детям, и игра повторяется, с новым водящим. 3 часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).</p>	<p>8 р. 6-8 р. 6-8 р. 8 р. 6-8 р. 3-4 р. 3-4 р. 2-3 р. 10-12 р 3 р. 2-3 р</p>	<p>гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы (кубики) требуется определенная координация движений. Поэтому воспитатель обращает внимание детей не только на сохранение устойчивого равновесия и правильную осанку, но и на ритмичность ходьбы. Упражнение в равновесии выполняется поточно двумя колоннами в среднем темпе, дети идут с небольшим интервалом друг от друга, стараясь не задевать за предметы, спрыгнув со скамейки, обходят ее с внешней стороны и становятся в конец своей колонны. Затем воспитатель с помощью детей убирает скамейки и обозначает линию старта и финиша для прыжков. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед дети выполняют поточно двумя колоннами до обозначенного места (флажок, кубик, кегля), обходят предмет и шагом возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель обращает внимание на энергичное отталкивание и взмах рук</p>
---	--	---	---

Сентябрь

НОД по физической культуре в старшей группе  
Тема: «Мой любимый детский сад. Игрушки»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении я вперед.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и враспынную, перестроение в колонну по три 2 часть. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой. 1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — поднять палку до груди; 2 — вверх; 3 - к груди; 4 вернуться в исходное положение (6—7 раз). 2. И. п.: Основная стойка, палка внизу. 1 - палку вверх; 2 - наклон к правой ноге; 3 - выпрямить палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение То же к левой ноге (6 раз). 3. И. п.: основная стойка, палка на плечах. 1 - присесть, спину и голову держать прямо; 2 — вернуться в исходное положение (5—6 раз). 4. И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 - палку вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 - выпрямить палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение (6—8 раз). 5. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2 - прогнуться палку вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 6. И. п.: стоя перед палкой, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг палки вправо (Влево) с поворотами в движении (3—4 раза). Основные виды движений. 1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины» Подвижная игра «Пятнашки» 3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?». Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр руга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6—8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!»— и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить.</p>	<p>7-8 р. 8 р. 6-8 р. 6-8 р. 8 р. 6-8 р. 3-4 р. 3-4 р. 2-3 р. 2-3 р.</p>	

## Задачи на Октябрь

1. Образовательные:
  - 1.1. Учить детей перестроение в две колонны
  - 1.2. Учить ходьбе приставным шагом
  - 1.3. Учить повороты по сигналу воспитателя
  - 1.4. Упражнять в беге с перешагиванием через бруски
  - 1.5. Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два
2. Развивающие:
  - 2.1. Развивать координацию движений и глазомер
  - 2.2. Гибкость
3. Воспитывающие:
  - 3.1. Воспитывать интерес к выполнению элементов подвижных игр.
  - 3.2. Приучать помогать взрослым

### ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3		17-18	3-4	
<b>Октябрь</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег	ОРУ Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, 3. Бросание мяча двумя руками от груди	«Посади и собери урожай» Кириллова ст.19	И.М.П «Съедобное не съедобное»

		врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.				
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при прыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному;	<b>ОРУ</b> С большим мячом	1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 3. Переползание через препятствия 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	«Ёжик в лесу» Кириллова ст.213	И.М.П «По грибы» Ходьба в колонне по одному.
<b>3</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два Бег в колонне по два	<b>ОРУ</b> С обручем	3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. Пролезание	«Найди своё дерево» Кириллова ст.227	Ходьба в колонне по одному.
<b>4</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе .Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя	<b>ОРУ</b> С малым мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель 2. Лазанье 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Ветер жёлтые листочки» Кириллова ст.14	Ходьба в колонне по одному.

### Задачи на Октябрь

1. Образовательные:
  - 1.1. Учить детей перестроение в две колонны
  - 1.2. Учить ходьбе приставным шагом
  - 1.3. Учить повороты по сигналу воспитателя
  - 1.4. Упражнять в беге с перешагиванием через бруски
  - 1.5. Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два
2. Развивающие:
  - 2.1. Развивать координацию движений и глазомер
  - 2.2. Гибкость
3. Воспитывающие:
  - 3.1. Воспитывать интерес к выполнению элементов подвижных игр.
  - 3.2. Приучать помогать взрослым

Октябрь

НОД по физической культуре в старшей группе

**Тема: «Наша Родина-Россия».**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Учить детей	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному,		

<p>перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.</p> <p>Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы детей, 8—10 коротких шнуров (косичек), 2 гимнастические скамейки.</p>	<p>ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег враспынную, ходьба враспынную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1— шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 вернуться в исходное положение. То же влево .</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— наклон вправо, левую руку за голову; 2— вернуться в исходное положение. То же в другую сторону .</p> <p>3. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4 - вернуться в исходное положение .</p> <p>4. И. п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые). 1— поднять вверх-вперед прямые ноги — «угол» (плечи не пронашивать); 2— вернуться в исходное положение .</p> <p>5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1— поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2— вернуться в исходное положение; 3—4 то же к левой ноге</p> <p>6. И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1— поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2— вернуться в исходное положение; 3—4— то же другой ногой</p> <p>7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4— прыжки на правой ноге; на счет 5—8— прыжки на левой ноге; 9—12— прыжки на двух ногах, пауза и повторить еще 2-3 раза. Основные виды движений</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шт.).</p> <p>3. Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м.</p> <p>Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой, на расстоянии 1,5—2 м от них кладет 4—5 шнуров. Дети выстраиваются в две колонны и поточно выполняют сначала ходьбу по гимнастической скамейке, затем прыжки.</p> <p><b>Подвижная русская народная игра «Заря – Заряница»</b></p> <p>3. часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>3-4 р.</p> <p>4-6 р.</p> <p>6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>6 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p>	<p>ОВД</p> <p>убираются, и ребята выстраиваются в две шеренги. Одна подгруппа детей заранее берет мячи. Воспитатель поясняет, что при передаче (переброске) мяча локти следует опустить вниз, затем, описав мячом ебольшую дугу (от себя, вниз, на грудь) и разгибая руки вперед, активным движением кисти послать мяч, одновременно разгибая ноги (предварительно полусогнутые). Мяч надо послать так, чтобы он оказался на уровне груди партнера. Тем, кто ловит мяч, надо поймать его кистями рук и при этом не прижимать к себе. После показа ит бьяснения дети распределяются на пары и начинают переброску (передачу) мяча друг</p>
	<p>Подвижная игра «Посади и собери урожай» 3 часть. Игра малой подвижности Съедобное не съедобное</p>		

Октябрь

НОД по физической культуре в старшей группе

**Тема:**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические
--------	----------------	-----------	--------------



			указания
<p>Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.</p> <p>Пособия. 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20 см). по количеству детей, маты или резиновая дорожка, 5—6 брусков (высота 10 см).</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу; бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70—80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с большим мячом. «Одеваемся на прогулку»</p> <p>1. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1—2 поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1—4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5—8— влево (6 раз).</p> <p>3. И. п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 1—2— наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3—4— вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>4. И. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>5. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить.</p> <p>6. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках. 1— присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1—8— прыжки вокруг мяча на двух ногах (3—4 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз).</p> <p>3. Переползание через препятствия (гимнастическая скамейка).</p> <p>дети выстраиваются перед гимнастическими скамейками на расстоянии одного шага. Воспитатель с помощью одного-двух детей показывает выполнение прыжков: встать на скамейку, ноги слегка расставить, руки отвести назад, спрыгнуть, приземляясь на полусогнутые ноги, руки вынести вперед, затем выпрямиться.</p> <p>После прыжков воспитатель ставит гимнастические скамейки для переползания, которое выполняется двумя-тремя колоннами от исходной черты (на расстоянии 3 м от скамеек обозначается линия старта).</p> <p>Для перебрасывания мячей дети строятся двумя шеренгами на расстоянии 3 м одна от другой. В руках у детей одной из шеренг по одному мячу.</p> <p>Исходное положение: ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой, ноги слегка согнуты в коленях. По сигналу воспитателя дети первой шеренги перебрасывают мячи своим партнерам; те ловят их, не прижимая к груди, и опять возвращают.</p> <p>3. часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>6-7 р.</p> <p>6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>6 р.</p> <p>5 р.</p> <p>6 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>10-12 р.</p> <p>2-3 р.</p>	<p>ОВД (3) Воспитатель предлагает первой шеренге детей встать на гимнастическую скамейку и по его сигналу выполнить прыжок, повернуться кругом и снова встать на скамейку. Упражнение выполняется три-четыре раза подряд; при этом воспитатель дает указания, отмечает наиболее типичные ошибки, например приземление на прямые или чуть согнутые ноги и т. д. Приглашается вторая шеренга детей. Возможен вариант, при котором после показа и объяснения упражнения воспитатель предлагает выполнять его обоим шеренгам детей, но поочередно. Это поможет увидеть недочеты и осуществить страховку.</p>

Октябрь  
НОД по физической культуре в старшей группе

**Тема: «Осень. Признаки осени»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p><b>Пособия.</b> Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 1—2 мата (или поролоновые коврики).</p>	<p><b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал воспитателя: «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег в колонне по два, на сигнал воспитателя также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба проводятся в чередовании.</p> <p><b>2 часть.. Общеразвивающие упражнения с обручем. «Богатыри»</b></p> <p>1. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1— поднять обруч вперед; 2— вверх, вертикально; 3— вперед; 4— вернуться в исходное положение, (5—6 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1— поворот туловищ вправо, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).</p> <p>3. И. п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью. 1-поднять обруч вверх; 2-наклон вправо, руки прямые; 3-обруч прямо вперед; 4— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).</p> <p>4. И. п.: основная стойка в обруче, руки на поясе, обруч на полу. 1 — присесть, взять обруч с боков; 2 выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3— присесть, положить обруч; 4— выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>5. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2—наклониться, коснуться ободом пола между носками ног; 3-4— вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3—4 раза).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Пролезание</b> (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м один от другого (2—3 раза).</p> <p><b>2. Ходьба по гимнастической скамейке</b> на носках, на середине перешагнуть через предмет (кубик или набивной мяч) и сойти не спрыгивая (2—3 раза).</p> <p><b>3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие</b> (высота 20 см), прыжки с трех шагов на препятствие (5—6 раз).</p> <p>Вначале выполняются упражнения в пролезании подряд через три обруча, затем дети переходят к выполнению упражнения в равновесии (поточно двумя колоннами</p>	<p>5-6 р.</p> <p>6 р.</p> <p>8 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>6-7 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>2-3 р.</p>	

	<p>после показа и объяснения). После этого пособия убираются; воспитатель кладет два мата (один на другой) и предлагает выполнить прыжок на препятствие (с места), используя взмах рук, затем прыжок с трех шагов разбега. Выполняется двумя колоннами поточно.</p> <p><b>Подвижная игра «Ветер и жёлтые листочки»</b></p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>		
--	---	--	--

Октябрь  
НОД по физической культуре в старшей группе  
**Тема: «Деревья и кустарники»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.</p> <p><b>Пособия.</b></p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе (на редкие удары в бубен) и в быстром (на частые удары в бубен), в чередовании. Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя: при слове «Аист!» дети должны встать на одну ногу, подогнув вторую, при слове «Зайцы!» — выполнить три прыжка подряд.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</b></p> <p>1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же левой рукой</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1— руки вперед; 2— поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3— руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4— вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2 - присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1—4— прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5—8— то же влево</p> <p>5. И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3—4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге</p> <p>6. И. п.: основная стойка, мяч в левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1—12..</p> <p>7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1— руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение</p> <p>Основные виды движений.</p>	<p>5-7р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>6 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>4-5 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>3-4 р.</p>	<p>ОВД</p> <p>(1) Воспитатель ставит три корзины или кладет три обруча; дети, разделившись на три группы, образуют круг на расстоянии 2 м от цели. Воспитатель показывает и объясняет выполнение упражнения. По сигналу педагога дети метают мячи (мешочки) в цель правой, а затем левой рукой несколько раз. Упражнение выполняется всей подгруппой одновременно или поочередно: пока первая подгруппа, выполнив метание, собирает мешочки и возвращается на исходную позицию, воспитатель подает сигнал для второй подгруппы и т.</p>

<p>Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 4—6 дуг, 6—8 набивных мячей.</p>	<p>1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м  2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола  3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не задевать  В две линии, параллельно одна другой, воспитатель ставит по две дуги, напротив каждой кладет набивные мячи (также в две линии 5—6 шт.) на расстоянии 40 см. дети выстраиваются в две шеренги, а после показа и объяснения перестраиваются в две колонны и выполняют упражнения в подлезании и равновесии поточным способом.  Основное внимание воспитатель уделяет тому, чтобы при подлезании дети хорошо группировались и не задевали за верхний край обода, при выполнении упражнения на равновесие выполняли ходьбу переменным шагом, т. е. правой и левой ногой, сохраняя равновесие и удерживая правильную осанку.  Подвижная игра «Найди своё дерево»  3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>		<p>д.</p>
--	---	--	-----------

### ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3	17-18		3-4	
<b>Ноябрь</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	<p>Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание мешочков на дальность и в цель.  Пособия. 3 обруча, мешочки с песком.</p>	<p>Построение в колонну по одному, перестроение в круг, вокруг снеговика, взявшись за руки. По сигналу воспитателя дети идут сначала медленно, а затем убыстряют движение и переходят на бег. Через 2—3 круга воспитатель останавливает детей и предлагает им изменить</p>	<p>ОРУ без предметов</p>	<p>Игровые упражнения.  1.«Точно в круг».  2.«Кто дальше».  3. «С кочки на кочку»</p>	<p>«Мы веселые ребята»</p>	<p>Игра малой подвижности «Угадай чей голосок»</p>

		направление движения				
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	1.Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить перекалывание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. 2.Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки, Ходьба в колонне по одному, бег враспынную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег враспынную.	ОРУ с малым мячом	1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу 4. «Мяч о стенку» 5. «Поймай мяч». 6. «Не задень».	«Чтоб здоровье сохранить»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
<b>3</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	1.Бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами 2.Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба враспынную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с обручем	1. Прыжки с продвижением вперед 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Отбивание мяча о землю «Мяч водящему». «По мостику»	«Погрузи мебель в машину»	«Займи свободный стульчик»
<b>4</b>	1.Упражнять в пролезании	Построение в шеренгу,	ОРУ	1. Отбивание мяча одной	«Букет»	Ходьба в

<b>Н Е Д Е Л Я</b>	через обруч с мячом в руках, в равновесии. повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами 2.Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом	перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную.	с большим мячом	рукой с продвижением вперед 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. «Перебрось и поймай». 2.«Перепрыгни - не задень»		колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя. Игра малой подвижности «Летает — не летает».
<b>5 Н Е Д Е Л Я</b>	1.Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. 2.Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании. ходьба между предметами, поставленными в один ряд и бег с преодолением препятствий ходьба и бег в чередовании.	ОРУ На гимнастических скамейках	1. Лазанье — подлезание под шнур 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета 3. Равновесие 1.«Кто быстрее». 2.«Мяч о стенку».	«Забавные шляпы»	Игра малой подвижности «Что купили в магазине?».  Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим.

### Задачи на Ноябрь

1. Образовательные:
  - 1.1. Продолжать отрабатывать навык ходьбы и бега разными способами
  - 1.2. Учить перекладывать малый мяч из одной руки в другую
  - 1.3. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах
  - 1.4. Учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед
  - 1.5. Упражнять в ползании по скамейке на животе
  - 1.6. Повторить ведение мяча между предметами
  - 1.7. Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках
2. Развивающие:
  - 2.1. Развивать координацию движений и глазомер
  - 2.2. Гибкость

3. Воспитывающие:

3.1. Воспитывать интерес к выполнению элементов подвижных игр.

3.2. Приучать помогать взрослым

Ноябрь  
НОД по физическому развитию в старшей группе

**Тема: «Творческие каникулы»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание мешочков на дальность и в цель.</p> <p>Пособия. 3 обруча, мешочки с песком.</p>	<p><b>1 часть.</b> Построение в колонну по одному, перестроение в круг, вокруг снеговика, взявшись за руки. По сигналу воспитателя дети идут сначала медленно, а затем убыстряют движение и переходят на бег. Через 2—3 круга воспитатель останавливает детей и предлагает им изменить направление движения. Ходьба и бег выполняются в другую сторону (можно придумать сюжет — двигаются конькобежцы, лыжники или просто кружатся снежинки).</p> <p><b>2 часть. Игровые упражнения.</b></p> <p><b>1.«Точно в круг».</b> Воспитатель кладет три обруча и предлагает детям встать на расстоянии 2—3 м от них, положив мешочки у ног . По сигналу воспитателя они бросают мешочки в круг одной рукой снизу. Количество мешочков можно увеличить.</p> <p><b>2.«Кто дальше».</b> Дети выстраиваются в две шеренги. По сигналу воспитателя дети первой шеренги метают по три мешочка на дальность. В качестве ориентира можно положить те же обручи на разное расстояние — на 6, 8 и 10 м. Воспитатель отмечает самые дальние три броска. Подходит вторая подгруппа и также выполняет задание.</p> <p><b>3. «С кочки на кочку»</b></p> <p><b>Подвижная игра «Мы веселые ребята»</b></p> <p><b>3 часть.</b> Игра малой подвижности «Угадай чей голосок?»</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>3-4 раза</p>	

НОД по физической культуре в старшей группе  
Тема «Человек и его тело. КГН»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Задачи: Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.</p> <p>Пособия. Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, мячи малые (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 6—8 .</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, бег враспынную, бег между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 40 см); обычная ходьба в колонне по одному.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3—4— опустить руки вниз, вернуться в исходное положение. То же левой рукой</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2— поднять правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3—4— вернуться в исходное положение. Так же переложить мяч в правую руку</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1— присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2— вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке.</p> <p>1—3- прокатить мяч вправо от себя (по прямой); 4—взять мяч, выпрямиться, переложить его в левую руку. То же влево</p> <p>5. И. п.: сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1—2— поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать; 3—4---- вернуться в исходное положение.</p> <p>Выполняется в среднем темпе</p> <p>6. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч и поймать</p> <p>7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вправо и влево на счет воспитателя 1—8</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой</p> <p>3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии 3 м).</p> <p>Подвижная игра «Чтоб здоровье сохранить» (Кириллова)</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>5-7 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-5 раз</p> <p>2-3 раза 2-3 раза</p> <p>8-10 раз</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Все три упражнения выполняются отдельно. Вначале — достаточно сложное упражнение в равновесии, требующее точности, собранности и внимания. дети выполняют данное задание в умеренном темпе двумя колоннами. Затем скамейки убирают, воспитатель ставит в два ряда кегли. После словесного пояснения дети перестраиваются в две колонны и по сигналу воспитателя приступают к выполнению упражнения. После того как прыжковое упражнение будет выполнено 2—3 раза, кегли убираются и, перестроившись в две шеренги, дети перебрасывают мячи друг другу (разобравшись предварительно на пары).</p>



	<p>Играющие встают в круг. Ведущий – в кругу:  Чтоб здоровье сохранить,  Чтобы крепким, сильным быть,  С физкультурой и спортом  Очень важно нам дружить!  Дети начинают движение по кругу. По сигналу «Стоп!» останавливаются, и принимают позу ведущего.</p> <p>2 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»</p>	2-3 раза	
--	--	----------	--

Ноябрь  
НОД по физической культуре в старшей группе  
**Тема: «Мой дом. Моя мебель»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Задачи:  Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.  Пособия.  Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20—25 см), 5—6 кеглей.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения (к окну, к двери, к флажку или кегле и т. д.). Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба и бег чередуются.  Перестроение в колонну по два, а затем в колонну по три.  2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.  1. И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1— обруч вперед; 2— обруч назад; 3— обруч вперед; 4— переложить обруч в левую руку. То же левой рукой  2. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2— присесть, обруч вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение  3. И. п.: ноги врозь, обруч внизу. 1— поднять обруч вверх; 2— наклониться вправо, руки прямые; 3— прямо, обруч вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же влево  4. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1—2— наклониться, коснуться ободом носка правой ноги; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (8 раз).  5. И. п.: обруч на полу, основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг обруча на счет 1—8, на счет 9— прыгнуть в обруч  6. И. п.: основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками. 1- сделать шаг в обруч (вертикальный) правой ногой; 2 — левой ногой; 3 — шаг назад правой ногой; 4 — шаг назад левой ногой.  Основные виды движений.</p>	<p>2-3 мин   4-5 раз  5-6 раз  6-7 раз  8 раз  3-4 раз  4-5 раз  2-3 раз</p>	<p>Дети строятся в две колонны. Воспитатель дает задание: от исходной черты выполнить прыжки попеременно на правой и левой ноге (два на правой и два на левой) до обозначенного предмета (кубика, кегли и т. д.), а затем вернуться в конец своей колонны. Прыжки выполняются по сигналу воспитателя, который следит, чтобы расстояние между детьми обеспечивало безопасность движения, так как одни прыгают быстро, другие</p>

	1. Прыжки с продвижением вперед — поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге (расстояние 4 м) — 2—3 раза.	2-3 раз	медленно.
	2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) — 2—3 раза.	2-3 раза	
	3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом (расстояние 5 м) — 2—3 раза. Подвижная игра «Погрузи мебель в машину». 3 часть. Игра малой подвижности «Займи свободный стульчик».	3-4 раза 2-3 раза	

## НОЯБРЬ

НОД по физической культуре в старшей группе

**Тема: «Моя семья. День матери»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p><b>Задачи:</b> Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.</p> <p><b>Пособия.</b> Мячи по количеству детей,</p>	<p><b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с большим мячом.</b></p> <p>1. И. п.: присед, мяч в руках внизу. 1—2 — встать, мяч поднять вверх, правую ногу отвести назад на носок, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч вперед; 2 — поворот туловища вправо, руки прямые; 3 — прямо, мяч вперед; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону. При поворотах туловища ноги не сдвигать (6—8 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. 1—3 — наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>4. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч поднять вверх; 2 — наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону (6—8 раз).</p> <p>5. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3—4 — исходное положение (6—7 раз).</p> <p>6. И. п.: лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, мяч вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево. Повторить 3—4 раза.</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед</b> (расстояние 5 м) — 2—3 раза.</p>	2-3 мин.	<p>Вначале выполняется упражнение в отбивании мяча и пролезании через обруч (дугу) с мячом в руках. Воспитатель показывает и объясняет упражнения: отбивая мяч одной рукой, пройти шагом до черты; затем взять мяч в руки (руки согнуты в локтях перед грудью), подойти к обручу и пролезть, не задевая за верхний край обода, повторить пролезание и шагом вернуться в конец своей колонны.</p> <p>Упражнения выполняются поточным способом двумя колоннами.</p> <p>После того как дети закончат выполнять упражнения с мячом и в</p>
		6-7 раз	
		6-8 раз	
		5-6 раз	
		6-8 раз	
		6-7 раз	
		6-7 раз	
3-4 раза			
2-3 раза			

2 гимнастические скамейки, 2—4 дуги (обруча).	<p><b>2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке</b>, не касаясь верхнего обода (2—4 раза).</p> <p><b>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках</b>, руки за головой (2—3 раза).</p> <p><b>Подвижная игра «Букет»</b> Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.</p>	2-4 раза 2-3 раза 3-4 раза 1-2 мин.	пролезании, они приступают ко второму заданию: ходьбе по гимнастической скамейке на носках. Воспитатель ставит в конце скамейки (на 0,5 м от самого края спрыгивая. Выполняется поточным способом двумя-тремя колоннами.
---	--	--	--

НОД по физической культуре в старшей группе

**Тема: «Одежда. Обувь»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p><b>Задачи:</b> Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p> <p><b>Пособия.</b> 3 гимнастические скамейки, 2 стойки и шнур, мешочки на</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, врассыпную (по сигналу воспитателя) с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках.</b></p> <p>1. И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1— руки в стороны; 2— вверх; 3— руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п.: сидя верхом, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон влево (вправо), коснуться пальцами рук пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в Исходное положение</p> <p>3. И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги прямые, руки за головой. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п.: стоя перед скамейкой, руки вдоль туловища. 1 — шаг правой ногой на скамейку; 2 шаг левой ногой на скамейку; 3 — опустить правую ногу на пол; 4 — шаг левой ногой со скамейки; повернуться кругом и повторить упражнение</p> <p>5. И. п.: сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки. 1—2—поднять прямые ноги вверх-вперед; 3—4—вернуться в исходное положение</p> <p>6. И. п.: стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1—8 — прыжки вокруг скамейки, затем пауза и снова прыжки 2—3 раза.</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Лазанье — подлезание под шнур</b> (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура</p>	2-3 мин.  6-7 раз  6 раз  5-6 раз  3-5 раз  5-6 раз  2-3 раза  5-6 раз	После того как дети выполняют упражнения в подлезании и равновесии, пособия убираются и воспитатель отмечает исходную линию и линию, до которой следует выполнить прыжки. дети двумя колоннами по сигналу воспитателя выполняют их .

полгруппы.	<p><b>2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета</b> (расстояние 5 м)</p> <p><b>3. Равновесие</b> — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур (40 см от уровня пола), вдоль зала ставит две гимнастические скамейки. После показа и объяснения дети подлезают под шнур три раза подряд, а затем приступают к заданию в равновесии поточным способом двумя колоннами. Вначале выполняет первая подгруппа детей, а вторая, стоя в шеренге, наблюдает; потом по сигналу воспитателя подходит следующая подгруппа детей.</p> <p><b>Подвижная игра «Забавные шляпы»</b></p> <p><b>3 часть. Игра малой подвижности «Что купили в магазине».</b></p>	2-3 раза	
		2-3 раза	
		3-4 раза	
		2-3 раза	

### ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

едела	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2-3	17-18	3-4	
<b>Декабрь</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность. Пособия. 8—10 кеглей	Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег в рассыпную.	Общеразвивающие упражнения	Игровые упражнения	Подвижная игра «Хитрая лиса»	Игра малой подвижности «Полужайке скачут зайки»
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Прыжки 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши 3. Ползание 1.«Метко в цель». 2.«Кто быстрее до снеговика». 3.«Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Зима» Кириллова ст.59	Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».

	в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель	воспитатель				
<b>З Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, ходьба в колонне по одному, бег в рассыпную.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Метание — забрасывание мяча в корзину двумя руками	Подвижная игра «В нашем парке карусели»	Игра малой подвижности «Что висит на елке».
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге в рассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой;	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег в рассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Лазанье 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 4. Бросание мяча о стену. «Забей шайбу». «По дорожке»	Подвижная игра по желанию детей	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем

### Задачи на Декабрь

#### 1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге : колонной по одному, между предметами, по кругу, в рассыпную, по наклонной доске.
- 1.2. Закреплять навык прыжков : на двух ногах, с ноги на ногу.
- 1.3. Упражнять в метании: на дальность, в цель.
- 1.4. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча
- 1.5. Учить лазанию по гимнастической лестнице
- 1.6. Закреплять навык передвижения на лыжах
- 1.7. Разучить игровые движения с клюшкой и шайбой

#### 2. Развивающие:

- 2.1. Развивать выносливость  
2.2. Глазомер, ловкость и координацию движений.

**Декабрь**  
НОД по физической культуре в старшей группе  
**Тема: «Дикие животные и их детеныши»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи: Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность. Пособия. 8—10 кеглей	1 часть. Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег враспынную. 2 часть.. Игровые упражнения. 1.«Кто дальше бросит». Дети распределяются по всей площадке и лепят по несколько снежков (4—5 шт.). По сигналу воспитателя на исходную позицию выходит первая группа детей, дается задание: бросить снежки до кеглей, стоящих на расстоянии 3—4 м, вторая линия — 5—6 м и третья — 8—10 м. Отмечается самый ловкий из играющих, подходит вторая подгруппа ребят, задание повторяется. 2.«Не задень». Воспитатель вместе с детьми, предварительно объяснив задание, выкладывает в одну линию (в чередовании) горку снежков (из 3—4 шт.), затем ставит кеглю, опять снежки и т. д. на расстоянии 50 см одну от другой (5 горок и 5 кеглей). Играющие распределяются на две команды, дается задание: быстро пройти, не задев предметы. Сначала выполняет одна команда, затем вторая, и подсчитывается количество задетых предметов. Игра повторяется 2—3 раза. 3.Подвижная игра «Хитрая лиса» 3 часть. Малоподвижная игра с речевым сопровождением «По лужайке скачут зайки»	2-3 мин         3-4 раза	П.И. На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, играющие располагаются в одном из них.

**Декабрь**  
НОД по физической культуре в старшей группе  
**Тема: «Зима.Зимние забавы»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<b>Задачи:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону;	<b>1 часть..</b> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ведущий по сигналу воспитателя ведет колонну и, приближаясь к ребенку, идущему в колонне последним, образует круг, предлагая детям взяться за руки. Взявшись за руки, дети находятся на таком расстоянии друг от друга, чтобы круг не растягивался и не сужался, т. е. его форма выдерживалась при ходьбе. Подается сигнал к остановке, повороту в другую сторону, и ходьба продолжается; затем дети переходят на бег в обе. стороны поочередно. Перестроение в колонны.	2-3 мин	<b>ОВД</b> 1.Дети делятся на две подгруппы и строятся у исходной черты шеренгами. По сигналу воспитателя первая подгруппа детей

<p>разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. Пособия. Флажки по количеству детей, мячи (диаметр 8—10 см) на полгруппы, 8—10 кеглей.</p>	<p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.</b>  1. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение  2. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — шаг правой ногой вперед, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой  3. И. п.: сидя на полу, флажки у груди. 1 — наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться палочками носков; 2 — вернуться в исходное положение  4. И. п.: стоя на коленях, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение  5. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1—2 — присесть, флажки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение  6. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1—8</p> <p><b>Основные виды движений.</b>  <b>1. Прыжки</b> — подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 5 м  <b>2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши</b>  <b>3. Ползание</b> на четвереньках между кеглями, не задевая за них  Воспитатель ставит кегли на расстоянии 1 м одну от другой, и первая подгруппа детей выполняет ползание между кеглями, стараясь не задеть их. Детям второй подгруппы предлагается упражнение с мячом: подбросить и поймать его после хлопка в ладоши. Бросание мяча вверх и его ловлю дети выполняют в произвольном темпе, расположившись в рассыпную. По сигналу воспитателя дети меняются местами.</p> <p><b>Подвижная игра «Зима».</b>  <b>3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».</b></p>	6 раз	<p>выполняет прыжки: два на правой, два на левой и т. д. Каждый прыгает в собственном темпе, главное — не быстрота, а точность выполнения упражнения, координация движений. Можно предложить счет 1—2 (про себя), чтобы легче выполнять задание. дети прыгают до обозначенной линии, делают два шага вперед, поворачиваются кругом и наблюдают, как упражнение в прыжках выполняет следующая подгруппа детей. Затем воспитатель предлагает повторить упражнение в прыжках первой подгруппе детей, а вторая отдыхает.</p>
		6-7 раз	
		6-8 раз	
		8 раз	
		6-7 раз	
		3 раза	
2-3 раза 10-12 раз 2-3 раза			
2-3 раза 2 раза			

Декабрь

НОД по физической культуре в старшей группе

**Тема: «Новый год. Зимние святки.»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей ходить и бегать между предметами,	<b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке	2-3 мин.	

<p>не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в Кольцо, развивая ловкость и Глазомер. Пособия. 2 скамейки с прорезями и 4 доски, кубики по количеству детей, несколько мячей (диаметр 25 см).</p>	<p><b>2 часть.. Общеразвивающие упражнения с кубиком.</b></p>	6-7 раз
	<p>1. И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1 руки в стороны; 2 — вверх, переложить кубик в левую руку; 3- в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p>	6-7 раз
	<p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться кубиком носка правой ноги; 3 — выпрямиться, переложить кубик в другую руку. То же к левой ноге (6 раз).</p>	6-8 раз
	<p>3. И. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (6—8 раз).</p>	6-7 раз
	<p>4. И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1—2 — присесть, кубик вперед; 3—4 выпрямиться (6—7 раз).</p>	6-8 раз
	<p>5. И. п.: лежа на спине, кубик в обеих руках за головой. 1—2 — поднять прямые ноги вверх-вперед, коснуться кубиком носков ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p>	2 мин.
	<p>6. И. п.: основная стойка, руки свободно, кубик лежит на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в чередовании с кратким отдыхом или ходьбой вокруг кубика в другую сторону.</p>	2-3 раза. 3-4 раза 5-6 раз
<p><b>Основные виды движений.</b></p>		
<p><b>1. Равновесие</b> — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см) — 2—3 раза.</p>	3-4 раза	
<p><b>2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками</b> (расстояние 5 м) — 3—4 раза.</p>		
<p><b>3. Метание</b> — забрасывание мяча в корзину двумя руками (5—6 раз).</p>		
<p><b>Подвижная игра «В нашем парке карусели».</b></p>		
<p><b>3 част Игра малой подвижности «Что висит на елке»</b></p>	1-2 раза	



Декабрь  
НОД по физической культуре в старшей группе  
Тема: «Творческие каникулы»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Пособия. Обручи по количеству детей, скамейка гимнастическая (высота 30 см), кубики (высота 6 см), 6—8 кеглей, мячи.</p>	<p>1 часть. Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Основное внимание обращается на соблюдение дистанции друг от друга и форму круга. Это может быть обеспечено равномерностью и ритмичностью ходьбы и бега. Ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя. 2 часть.. Общеразвивающие упражнения с обручем. 1. И. п.: основная стойка, обруч в правой руке. 1 — обруч маховым движением вперед; 2 — обруч назад; 3— обруч вперед; 4 — переложить в левую руку. То же левой рукой 2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1—2 — наклониться вперед, положить обруч на пол; 3—4 выпрямиться, руки на поясе; 5—6 — наклониться, взять обруч; 7—8 — вернуться в исходное положение 3. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — поднять обруч вверх; 2 — наклониться вправо; 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево 4. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед, руки прямые; 3—4 — вернуться в исходное положение 5. И. п.: стоя перед обручем, обруч на полу. Прыжки в обруч и из обруча под счет воспитателя 6. И. п.: основная стойка, обруч хватом с боков обеими руками. 1—2 — поднять обруч вверх, отставить правую ногу назад на носок; 3—4 — вернуться в исходное положение <b>Основные виды движений.</b> 1. Лазанье — влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (расстояние между кеглями 40 см) 4. Бросание мяча о стену. Лазанье дети выполняют по два-три человека (по количеству пролетов). Воспитатель обращает внимание детей на работу рук и ног при разноименном способе — движения начинают правая рука</p>	<p>2-3 мин.  6-8 раз 6 раз 6 раз 6 раз 16-20 раз 6-7 раз 2 раза 2 раза 2-3 мин.</p>	<p>П.И. Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим - хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все</p>

	<p>и левая нога и т. д.          Вторая подгруппа бросает мяч о стену (расстояние до стенки 3 м) и ловит его после отскока от пола. Упражнение дети выполняют самостоятельно, каждый в своем темпе и ритме. По сигналу воспитателя дети меняются местами. Затем выполняются упражнения в равновесии и прыжках двумя колоннами поточным способом.          При выполнении упражнений в равновесии на повышенной опоре обязательна страховка, поэтому воспитатель находится рядом с детьми и в случае потери равновесия осуществляет поддержку.          Подвижная игра по желанию детей.</p> <p>.          3 часть.. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей.</p>	<p>2-4 раза  2 раза</p>	<p>играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает и ответит к себе в дом 2—3 детей, воспитатель произносит: «В круг!» - и игра возобновляется. Если лиса долго не может никого поймать, то выбирают другого водящего</p>
--	--	---------------------------------	--

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ  
НА ЯНВАРЬ**

	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>Январь</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>						

2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	Построение в шеренгу. Воспитатель обращает внимание детей на круг, сделанный из шнура. Перестроение в колонну по одному; ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону.	Общеразвивающие упражнения.	1. Прыжки в длину с места ( 2. Проползание под дугами на четвереньках, 3. Бросание мяча вверх.	Подвижная игра «Воробей»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	Построение в шеренгу. Воспитатель обращает внимание детей на круг, сделанный из шнура. Перестроение в колонну по одному; ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг.	Общеразвивающие упражнения с веревкой	1. Прыжки в длину с места 2. Проползание под дугами на четвереньках 3. Бросание мяча вверх. 4.«Кто быстрее». 5.«Пробеги — не задень».	Подвижная игра «Чашки, ложки, самовары»	Игра малой подвижности «Звонкие ложки». Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. <b>Пособия.</b> Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы, 2 гимнастические скамейки, мешочки (8 - 10 шт.).	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу ..	Общеразвивающие упражнения	1. Прыжки в длину с места 2. Проползание под дугами на четвереньках 3. Бросание мяча вверх. 4.«Кто быстрее». 5.«Пробеги — не задень».	Подвижная игра «Заря»	Игра малой подвижности «Баба Яга».

## Задачи на Январь

### 1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге : колонной по одному, между предметами, по кругу, в рассыпную, по наклонной доске.
- 1.2. Закреплять навык прыжков : с ноги на ногу, с места
- 1.3. Упражнять в ползании на четвереньках
- 1.4. Упражнять в забрасывании мяча в кольцо.
- 1.5. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча
- 1.6. Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом;
- 1.7. Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах
- 1.8. Продолжать учить спускаться с небольшого склона

### 2. Развивающие:

- 2.1. Развивать ловкость
- 2.2. Глазомер,
- 2.3. Гибкость
- 2.4. Выносливость

### 3. Воспитывающие: 3.1. Воспитывать любовь к спорту

Январь

НОД по физической культуре в старшей группе

**Тема: «Зимующие птицы»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой	<p><b>1 часть..</b> Построение в шеренгу. Воспитатель обращает внимание детей на круг, сделанный из шнура. Перестроение в колонну по одному; ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Воспитатель предлагает детям присесть и взять веревку в левую руку, повернуться вполоборота и приготовиться к ходьбе по кругу в правую сторону. Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>1. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг лево ногой в сторону, руки в стороны; 2 вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1- 3 — пружинисты приседания, руки вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p>	<p>1-2 мин</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p style="text-align: center;"><b>ОВД</b></p> <p>Дети выстраиваются в две шеренги одна против другой, перед каждой воспитатель выкладывает из двух шнуров «ручеек».</p> <p>Предварительно дается показ (посередине шеренг) упражнения, где основное внимание</p>

<p>головой. Пособия. длинный шнур (веревка), 4—6 дуг, несколько набивных мячей, мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы.</p>	<p>3. И. п.: Ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 - руки согнуть перед грудью 2 - поворот вправо, руки в стороны; 3 - руки перед грудью; 4 - вернуться в исходное положение То же влево (6—8 раз).</p> <p>4. И. п.: Ноги параллельно, руки на поясе. 1 – поднять прямую правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 сесть справа на правое бедро, руки вперед прямые; 3 - 4 — вернуться в исходное положение то же влево (6—8 раз)</p> <p>6. И. п.: сидя Ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться правой (левой) ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>7. И. п.: Основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на правой и левой ноге под счет Воспитателя 1—8 (3—4 раза).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Прыжки в длину с места</b> (расстояние 40 см) — 6—8 раз.</p> <p><b>2. Проползание под дугами на четвереньках</b>, подталкивая мяч головой перед собой.</p> <p><b>3. Бросание мяча вверх.</b></p> <p><b>Подвижная игра с речевым сопровождением «Воробей».</b></p> <p><b>Зчасть.. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</b></p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>6-8 раз 2-3 раза 2-3 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>уделяется энергичному взмаху рук и приземлению на полусогнутые ноги. По команде воспитателя упражнение выполняет сначала первая шеренга детей, затем вторая. Перед выполнением прыжка воспитатель должен убедиться в правильном исходном положении.</p> <p>После того как дети выполняют несколько прыжков, шнуры убираются; воспитатель ставит в два ряда дуги и предлагает одной подгруппе детей выполнить ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой. Вторая подгруппа в это время самостоятельно выполняет подбрасывание мяча (диаметр 10—12 см) одной рукой (с одной руки на другую), т. е. бросание вверх правой, ловля левой, и так поочередно. По команде воспитателя дети меняются местами и выполняют упражнения</p>
---	--	--	--

			В соответствии с заданием.
--	--	--	----------------------------

Январь  
НОД по физической культуре в старшей группе  
Тема: «Посуда. Золотая хохлома»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Закреплять навык детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; развивать ловкость, глазомер, координацию.</p>	<p><b>1 часть..</b> Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; ходьба по кругу вправо, бег по кругу</p> <p><b>.2 часть. Общеразвивающие упражнения с веревкой.</b></p> <p>1. И. п.: основная стойка лицом в круг, веревка внизу хватом сверху обеими руками. 1 — веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, веревка в обеих руках внизу. 1 — поднять веревку вверх; 2 — наклониться вниз, коснуться пола; 3 — выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>3. И. п.: основная стойка, веревка хватом обеими руками у груди. 1—2 — присесть,</p>		

	<p>веревку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>4. И. п.: стойка на коленях, веревка внизу хватом сверху. 1 — поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).</p> <p>5. И. п.: лежа на животе, руки с веревкой согнуты в локтях. 1 — вынести веревку вперед-вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>6. И. п.: основная стойка, веревка внизу. 1 — согнуть правую ногу, положить веревку на колено; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).</p> <p>7. И. п.: стоя боком к веревке, веревка на полу. Прыжки через веревку справа и слева, в чередовании с ходьбой на месте или по кругу (3—4 раза).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие</li> <li>2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками</li> <li>3. Метание</li> <li>4. «Сбей кеглю»</li> </ol> <p><b>3. Подвижная игра «Чашки, ложки, самовары»</b></p> <p><b>3 часть Игровые упражнения.</b> «Звонкие ложки»</p>	<p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 раза</p>	
--	--	---	--

**ЯНВАРЬ**  
НОД по физической культуре в старшей группе  
**Тема: «В гостях у сказки»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p><b>Задачи:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и</p>	<p><b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя остановиться и «сделать фигуру», затем снова ходьба; бег врассыпную.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п.: основная стойка руки в стороны. 1 — согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 2 — вернуться в исходное положение</li> <li>2. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу поставить вперед на носок; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой</li> <li>3. И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1 — 2 — наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3 —</li> </ol>	<p>2-3 мин.</p> <p>6-7 раз</p> <p>6 раз</p>	

<p>глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.</p> <p><b>Пособия.</b> Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы, 2 гимнастические скамейки, мешочки (8 - 10 шт.).</p>	<p>4 — вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 2 — вернуться в исходное положение</p> <p>5. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вращение попеременно согнутыми ногами («велосипед») на счет 1—8, затем пауза, отдых и снова повторить</p> <p>6. И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 вернуться в исходное положение. То же влево</p> <p>7. И, п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4 — прыжки на правой ноге, на счет 5—8 — на левой ноге, и так попеременно под счет воспитателя, затем пауза и снова прыжки</p>	<p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 мин</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>
	<p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах</b> (двумя руками снизу) с расстояния 2,5 м.</p> <p><b>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе</b>, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки)</p> <p><b>3. Равновесие</b> — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе)</p> <p>Первое упражнение проводится в шеренгах, у одной группы детей в руках мячи. Воспитатель напоминает, что надо следить за полетом мяча, как во время переброски, так и при его ловле, т. е. осуществлять зрительный контроль. Прежде чем дети приступят к перебрасыванию, необходимо проверить исходное положение — ноги на ширине плеч. Упражнение выполняется по команде воспитателя.</p> <p>Упражнение в ползании и равновесии проводится двумя колоннами поточным способом после краткого объяснения. В начале дети выполняют ползание (желательно по двум скамейкам), основное внимание уделяется правильному хвату с боков скамейки и энергичному подтягиванию. После того как все выполнит упражнение в ползании, переходят к равновесию — ходьбе с мешочком на голове, спина прямая.</p> <p><b>Подвижная игра «Заря»</b></p> <p><b>Зчасть.. Игра малой подвижности «Баба Яга».</b></p>	<p>2-3 раза</p> <p>2 раза</p>

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ  
НА ФЕВРАЛЬ**

№	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительна
---	--------	---------------	----------------	---------------



			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	я часть
<b>ФЕВРАЛЬ</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!» Построение в шеренгу на лыжах выполнение различных упражнений	Общеразвивающие упражнения с палкой.	Прыжки в длину с места Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом Лазанье «Кто дальше». «Кто быстрее».	Подвижная игра «Займи свободную машину»	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук. Игра малой подвижности «Угадайте, угадайте».
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.	Ходьба в колонне по одному бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны. Игра малой подвижности Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах,	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски 3. Забрасывание мячей в корзину 4.«Точный пас» 5.«По дорожке»	Подвижная игра «Мы всегда играем дружно»	Ходьба в среднем темпе
<b>3 Н Е Д Е</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны	Общеразвивающие упражнения на скамейках.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Подлезание под палку 3. Перешагивание через шнур 4.«Точно в круг».	Подвижная игра «Коза и волк».	Ходьба за самым ловким и быстрым ловким.

Л Я	перешагивании через нее. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.	справа от скамеек. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.		5.«Кто дальше».		
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход на бег ходьба в рассыпную; построение в колонны.	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Отбивания мяча в ходьбе 5.«Гонки санок». 6.«Не попадись». 7.«По мостику».	Подвижная игра «Весёлая маршировка».	Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.

#### Задачи на Февраль

##### Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин., по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге в рассыпную, между предметами, в медленном непрерывном беге
- 1.2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу
- 1.3. Упражнять в перепрыгивании через бруски
- 1.4. Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места
- 1.5. Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.
- 1.6. Упражнять в метании снежков на дальность
- 1.7. Упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.
1. Развивающие:
  - 1.1. Развивать силу, ловкость, быстроту, выносливость.
2. Воспитывающие:
  - 3.1. Воспитывать самостоятельность, дружелюбное отношение друг к другу и бережное отношение к спортивному инвентарю

##### Февраль

НОД по физической культуре в старшей группе

**Тема: «Продукты питания»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические
--------	----------------	-----------	--------------

			указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. Пособия. Палки по количеству детей, 4-6 дуг, мячи (диаметр 10-12 см).</p>	<p><b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!»</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.</b></p> <p>1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — поднять палку до груди; 2 — вверх; 3 - к груди; 4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: Основная стойка, палка внизу. 1 - палку вверх; 2 - наклон к правой ноге; 3 - выпрямить палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение То же к левой ноге (6 раз).</p> <p>3. И. п.: основная стойка, палка на плечах. 1 - присесть, спину и голову держать прямо; 2 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>4. И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 - палку вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 - выпрямить палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>5. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2 - прогнуться палку вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>6. И. п.: стоя перед палкой, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг палки вправо (Влево) с поворотами в движении (3—4 раза).</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>6-7 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>3-4 раза</p>	
	<p><b>Основные виды движений</b></p>		
	<p><b>1. Прыжки в длину с места</b> (расстояние 50 см) — 8—10 раз.</p>		
	<p><b>2. Отбивание мяча одной рукой</b>, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м) — 2—3 раза.</p>	8-10 раз	
	<p><b>3. Лазанье</b> - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см) 2—3 раза.</p>	2-3 раза	
	<p><b>Подвижная игра</b> «Мы всегда играем дружно ». (Ю.А. Кириллова стр.176)</p>		
	<p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.</p>	2-3 раза 3-4 раза	

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.</p> <p>Пособия. Обручи по количеству детей, 6—8 брусков, 2—4 доски, несколько больших мячей (диаметр 20—25 см).</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя ходьба враспынную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</b></p> <p>1. И. п.: основная Стойка, обруч внизу (хват с боков обеими руками). 1-обруч вперед; 2-обруч вверх; 3 обруч вперед; 4 вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>2. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вправо, руки прямые; 3 — обруч вверх; 4 — вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).</p> <p>3. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1-2 - присесть, обруч вынести вперед; 3 - вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п.: сидя на полу, обруч в согнутых руках у груди. 1 — наклон вперед к правой ноге; 2 вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).</p> <p>5. И. п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой (хват за середину). 1—2-согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>6. И. п.: стоя в обруче. Прыжки из обруча и обратно в обруч на двух ногах под счет воспитателя 1—8 в чередовании с ходьбой в обруче (3-4 раза).</p> <p>7. И. п.: обруч в обеих руках внизу (хват с боков). 1 — обруч вперед, правую ногу назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение То же левой ногой (6 раз).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 30 см), руки в стороны (2—3 раза).</p> <p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>1. «Точный пас». Играющие распределяются на пары, в руках у каждого по клюшке и у одного шайба. Дети встают на расстояние 2—2,5 м один от другого и перебрасывают шайбу</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>6 раз</p>	<p>ОВД</p> <p>Воспитатель ставит пособия для выполнения упражнений в равновесии, проверяет их устойчивость. Дети перестраиваются в две колонны и поточным способом выполняют ходьбу вверх и вниз по доске, свободно балансируя руками.</p> <p>Затем дети делятся на две подгруппы. Одна выполняет прыжки на двух ногах через бруски, а вторая друг за другом поточным способом забрасывает мяч в корзину.</p> <p>По сигналу воспитателя дети меняются местами и, после того как воспитатель убедится, что все готовы, приступают к упражнениям.</p>

	<p>плавными, несильными движениями, чтобы она точно попадала на клюшку партнеру.</p> <p>2. «По дорожке». Вторая подгруппа детей под наблюдением воспитателя выполняет скольжение по ледяной дорожке (двум-трем дорожкам), разбежавшись по снегу. Пока один ребенок не сойдет с дорожки, второй не начинает разбега; каждый, выполнивший задание, должен быстро отойти в сторону Прыжки - перепрыгивание через бруски (6-8 шт. высотой до 10 см) без паузы (2-3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Займи свободную машину»</p> <p>3 часть. Ходьба друг за другом в колонне по одному.</p>		
--	---	--	--

Февраль  
НОД по физическому развитию в старшей группе  
Тема: «Домашние животные и их детеныши»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.</p> <p>Пособия. 3—4 гимнастические скамейки, мешочки по количеству детей, несколько палок или резинок для подлезания и перешагивания.</p>	<p><b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения на скамейках.</b></p> <p>1. И. п.: сидя верхом, руки на поясе. 1 — руки в Стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>2. И. п.: сидя верхом, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение — 6 раз.</p> <p>3. И. п.: сидя верхом, руки за голову. 1 — поворот вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п.: стоя лицом к скамейке. 1 — шаг правой ногой на скамейку; 2 — шаг левой ногой на скамейку; 3 — шаг правой со скамейки; 4 — то же левой. Поворот кругом, повторить упражнение (4—5 раз).</p> <p>5. И. п.: лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки. 1—2 — поднять прямые ноги вверх; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>6. И. п.: стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1—8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторить прыжки (3 раза).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p>	<p>2-3 мин.</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>3 раза</p> <p>5-6 раз</p>	<p><b>ОВД (2)</b></p> <p>Подлезание выполняется в группировке, не касаясь верхнего края шнура (рейки), а перешагивание — попеременно правой и левой ногой, также не задевая за шнур.</p>

	<p><b>1. Метание мешочков в вертикальную цель</b> правой рукой (от плеча) с расстояния 3 м (5 - 6 раз).</p> <p><b>2. Подлезание под палку</b> (шнур) высотой 40 см (2 - 3 раза).</p> <p><b>3. Перешагивание через шнур</b> (высота 40 см) — 2—3 раза. Воспитатель делит детей на 3—4 подгруппы (по количеству мишеней), и после показа и объяснения они приступают к метанию мешочков в цель. Основное внимание уделяется правильному исходному положению (при метании правой рукой правая нога отставлена назад и чуть согнута в колене) и энергичному замаху. Затем воспитатель подготавливает пособия для выполнения подлезания и перешагивания. Можно поставить стулья и положить рейки. Через одну ребенок перешагивает, под другую подлезает, и так в чередовании по количеству пособий. Удобно использовать резинки, прикрепляя их за крючки. Предварительно необходимо проверить, чтобы закрепление было прочным.</p> <p><b>Подвижная игра «Коза и волк».</b></p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.</p>	<p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p>	
--	---	---	--

Февраль  
НОД по физическому развитию в старшей группе  
**Тема: «Папин праздник. Военные профессии»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по</p>	<p><b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег за воспитателем между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба в рассыпную; построение в колонны.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с веревкой.</b></p> <p>1. И. п.: основная стойка лицом в круг, веревка внизу хватом сверху обеими руками. 1 — веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, веревка в обеих руках внизу. 1 — поднять веревку вверх; 2 — наклониться вниз, коснуться пола; 3 — выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p>	<p>1-2 мин.</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Дети делятся на две подгруппы. Первая под наблюдением воспитателя выполняет лазанье по гимнастической стенке. Вторая в это время упражняется в ведении мяча одной рукой от исходной линии до обозначенного места.</p>

<p>гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. Пособия. 2 гимнастические скамейки, 2—4 кегли для ориентира, мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы.</p>	<p>3. И. п.: основная стойка, веревка хватом обеими руками у груди. 1—2 — присесть, веревку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p>	6-7 раз	<p>Упражнение выполняется в колонне поточно, но с таким интервалом между детьми, чтобы они не мешали друг другу (ведение мяча по правой стороне, а возвращение с мячом в руках по левой). После того как дети выполняют лазанье два раза, воспитатель подает сигнал к смене мест. По окончании выполнения заданий в лазанье второй подгруппой воспитатель предлагает детям положить мячи в короб и построиться две шеренги у гимнастических скамеек. Ребята выполняют упражнение в равновесии, затем прыжки (двумя колоннами поточно)</p>
	<p>4. И. п.: стойка на коленях, веревка внизу хватом сверху. 1 — поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).</p>	6-8 раз	
	<p>5. И. п.: лежа на животе, руки с веревкой согнуты в локтях. 1 — вынести веревку вперед-вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p>	6-7 раз	
	<p>6. И. п.: основная стойка, веревка внизу. 1 — согнуть правую ногу, положить веревку на колено; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).</p>	3-4 раз	
	<p>7. И. п.: стоя боком к веревке, веревка на полу. Прыжки через веревку справа и слева, в чередовании с ходьбой на месте или по кругу (3—4 раза).</p>	2 раза	
	<p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Лазанье</b> влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).</p> <p><b>2. Ходьба по гимнастической скамейке</b>, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—3 раза).</p> <p><b>3. Прыжки с ноги на ногу</b>, продвигаясь вперед до обозначенного места (расстояние 6 м) — 2—3 раза.</p> <p><b>4. Отбивания мяча в ходьбе</b> (баскетбольный вариант мяч большого диаметра) на расстояние 8 м.</p> <p><b>Подвижная игра «Весёлая маршировка».</b></p>	2-3 раза	
	<p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.</p>	1-2 мин	
	2-3 раза		

### ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ НА МАРТ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАРТ						

1 Н Е Д Е Л Я	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость. Пособия. Ключки и шайбы по количеству детей.	. Построение в колонну по одному; непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу.	Игровые упражнения		«Зима и весна»	Игра малой подвижности «Путаница».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. Пособия. По два мешочка на каждого ребенка, 3 обруча, 2 стойки и шнур, 5—6 набивных мячей.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе; Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя	Общеразвивающие упражнения	1. Метание мешочков горизонтальную цель с расстояния 3 м одной рукой снизу (5—6 раз). 2. Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева (6 раз) 3. Ходьба на носках между набивными мячами 2—3 раза.	«Было у мамочки десять детей». Кириллова ст.131	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». игра малой подвижности
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Пособия. Мячи и мешочки с песком по количеству детей, 8—10 обручей, кана	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег враспынную. Построение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом.	1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза). 2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6—8 обручей) — 2—3 раза. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя (10-12 раз).	Подвижная игра «Зима и весна» Игра с речевым сопровождением «Приходи весна»	Эстафета с мячом Ходьба в колонне по одному.
4 Н	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения,	Общеразвивающие	1. Прыжок в высоту с разбега 2. Метание мешочков в цель	Подвижная игра»Сокол и	Эстафета с большим мячом



<b>Е Д Е Л Я</b>	врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.	упражнения	правой и левой рукой 3. Ползание на четвереньках между кеглями 1.«Поймай мяч». 2.«Кто быстрее».	голуби». Кириллова ст.31	— «Передача мяча в шеренге».
<b>5 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. Пособия. Обручи по количеству детей, 2 скамейки, кубики, шнуры.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения: на частые удары бубна (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары широкие шаги; ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки правым (левым) боком 1.«Канатоходец». 2.«Удочка».	Подвижная игра «Цветные горшочки». Кириллова ст.147	Игра малой подвижности «Роза , фиалка, кактус». Ю.А. Кириллова ст.149 Эстафета с мячом.

### Задачи на МАРТ

#### 1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, с мешочком на голове, по кругу с изменением направления движения и врассыпную, со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, с перестроением в пары и обратно
- 1.2. Упражнять в прыжках из обруча в обруч, в высоту с разбега
- 1.3. Перебрасывания мяча друг другу
- 1.4. Упражнять в метании мешочков в цель,
- 1.5. В ползании между кеглями.
- 1.6. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе
- 1.7. Упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.

- 1.8. Упражнять детей в беге на скорость;
2. Развивающие:
  - 2.1. Развивать ловкость и глазомер.
  - 2.2. Развивать быстроту и выносливость
3. Воспитывающие:
  - 3.1. Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр.

Март  
НОД по физическому развитию в старшей группе  
**Тема: «Творческие каникулы»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость. Пособия. Ключки и шайбы по количеству детей.</p>	<p><b>1 часть.</b> Построение в колонну по одному; непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу. <b>2 часть.</b> Игровые упражнения. <b>1. «Пас точно на клюшку».</b> Дети разбиваются на пары, в руках у каждого по клюшке и у одного шайба. Играющий несильным движением подает шайбу партнеру на клюшку, а он, поймав ее, тем же движением возвращает обратно. Воспитатель следит, чтобы дети не подбрасывали шайбу, как мяч, а передавали ее скользящим движением друг другу, свободно расположившись по всей площадке. <b>2.«Проведи — не задень».</b> Играющие выстраиваются в три-четыре колонны, в руках у каждого клюшка и шайба. Воспитатель дает задание: провести шайбу между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между ними 1 м). По сигналу воспитателя начинают игроки, стоящие в колоннах первыми. Как только они пересекут условную линию и встанут лицом к играющим, в игру вступает следующий игрок. Таким образом надо провести шайбу с одной стороны площадки на другую и встать в свою колонну. Побеждает команда (колонна), правильно и быстро выполнившая задание. <b>Подвижная игра «Зима и весна».</b> <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Путаница».</p>	<p>2 мин.  3-4 мин  3-4 мин  3-4 раза  1 мин.</p>	<p><b>П.И.</b> Играющие встают в две колонны, взявшись за руки, впереди — водящий. Дети хором произносят «Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо: Птички летят, Колокольчики звенят! Раз, два, три — беги!» С последним словом стоящие в последней паре опускают руки и бегут в начало колонны — один справа, другой слева от нее. Водящий пытается поймать одного из детей, прежде чем он успеет опять взяться за руки со своим партнером. Если водящему удается это сделать, то он берется за руки с пойманным и они становятся впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигательной активности детей можно построить парами в две-три колонны.</p>

Март  
НОД по физическому развитию в старшей группе  
Тема: «Мамин праздник. Женские профессии»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. Пособия. По два мешочка на каждого ребенка, 3 обруча, 2 стойки и шнур, 5—6 набивных мячей.</p>	<p><b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе; Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения</b></p> <p>1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1—2 - отставить правую ногу назад на носок с одновременным подниманием рук через стороны вверх; 3—4 приставить ногу, опустить руки, вернуться в исходное положение то же другой ногой (5—6 раз).</p> <p>2. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 присесть, спину и голову держать прямо; — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги врозь, руки внизу. 1 — наклон влево, левая рука скользит вниз по ноге; правая, сгибаясь, скользит по телу вверх; 2 - вернуться в исходное положение то же в другую сторону (6—8 раз).</p> <p>4. И. п.: Сидя глубоко на пятках с наклоном вперед, руки впереди, ладони на полу. 1-3 — «скользя» грудью над полом, вначале сгибая, а затем выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах; 4 - сгибая ноги, быстро вернуться в исходное положение (4—5 раз).</p> <p>5. И. п.: лежа на спине, руки за головой прямые. 1 —2 — поднять прямые ноги вперед-вверх, коснуться руками голеней; 3 - 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>6. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — мах правой ногой вперед; 2 — мах назад; 3 — мах вперед; 4 — вернуться в исходное положение то же другой ногой (по 4 раза каждой ногой).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, руки внизу. На счет 1 —8 прыжки на двух ногах вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте (3—4 раза).</p> <p><b>Основные виды движений</b></p> <p><b>1. Метание мешочков горизонтальную цель с расстояния 3 м одной рукой снизу (5—6 раз).</b></p> <p><b>2. Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева (6 раз)</b></p> <p><b>3. Ходьба на носках между набивными мячами 2—3 раза.</b></p> <p><b>Подвижная игра «Было у мамочки десять детей»</b></p> <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, построение в круг.</p>	<p>1-2 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>По 4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p><b>ОВД</b></p> <p>Воспитатель ставит три корзины (кладет обручи), дети рас7 полагаются на расстоянии 3 м от мишени, в руках у каждого по два мешочка. Один мешочек в руках, второй лежит на полу у ног. По сигналу воспитателя (предварительно дается показ упражнения, когда дети стоят в шеренге и всем хорошо видно) дети метают мешочки в горизонтальную цель. После того как все бросят, дети подходят, берут мешочки, и упражнение повторяется еще 2 раза.</p> <p>Вдоль зала ставятся две стойки и натягивается шнур на расстоянии 40 см от уровня пола. Первая подгруппа детей подлезает правым и левым боком 3—4 раза подряд, а затем выполняет упражнение в равновесии колонной по одному. Затем подходит вторая подгруппа детей, а первая наблюдает за выполнением и слушает указания воспитателя</p>

Март  
НОД по физическому развитию в старшей группе  
Тема: «Ранняя весна»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Пособия. Мячи и мешочки с песком по количеству детей, 8—10 обручей, канат.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</b></p> <p>1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке внизу. 1 — наклон к правой ноге; 2—3 — прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>3. И. п.: стойка на коленях, мяч в обеих руках. 1—2 — садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).</p> <p>4. И. п.: сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять прямые ноги вверх, стараясь не уронить мяч; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—7 раз).</p> <p>5. И. п.: лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1—2 — поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).</p> <p>6. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1 — ударить мячом о пол и поймать двумя руками (8—10 раз подряд).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Подбрасывание мяча вверх и ловля его (5—6 раз подряд).</p> <p>8. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (на счет 1—8), поворот кругом и снова прыжки (повторить 3—4 раза).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p>1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6—8 обручей) — 2—3 раза.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя (10-12 раз).</p> <p>Подвижная игра «Зима и весна» Игра с речевым сопровождением «Приходи весна!».</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>6-7 раз</p> <p>5-6раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-7 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>8-10 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>10-12раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>ОВД</p> <p>Одна подгруппа детей под наблюдением воспитателя выполняет упражнение в равновесии; основное внимание уделяется правильной осанке: голову и спину держать прямо, удерживая мешочек на голове, чтобы он не упал. Вторая подгруппа выполняет прыжки из обруча в обруч; при этом воспитатель указывает на темп упражнения, способ выполнения и на организационные моменты. После выполнения упражнений в равновесии и прыжках дети перестраиваются в две шеренги и встают на расстоянии 3 м одна от другой. Следует показ упражнения воспитателем в паре с ребенком (так, чтобы всем было видно) и даются указания: бросать мяч согнутой в локте рукой от плеча точно в середину между шеренгами ловить после отскока от пола двумя руками, не прижимая его к груди; следить за</p>

	3 часть. Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».	полетом мяча. По сигналу воспитателя: «Бросили!» — дети перебрасывают мяч, а ловят произвольно. Прежде чем подать команду, воспитатель проверяет правильность исходного положения ног стойка ноги врозь.
--	---	---

Март

НОД по физическому развитию в старшей группе

Тема: «Перелетные птицы»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. Пособия. 2 стойки, шнур, 8 10 кеглей (кубиков), мешочки для метания.</p>	<p><b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>1. И. п.: основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу. 1—3 — три рынка руками в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, руки вверх. 1 наклон вправо; 2 — наклон влево; 3 — наклон вправо; 4 — вернуться в исходное положение (3—4 раза).</p> <p>3. И. п.: лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять таз, прогнуться; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, одна нога поднята вверх-вперед. Менять положение ног на счет 1 - 4. Затем сделать паузу и повторить еще раз (пятками о пол не ударять, ноги прямые) — 2—3 раза.</p> <p>5. И. п.: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой ноге, коснуться руками носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).</p> <p>6. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на носках сначала в одну сторону, затем в другую под счет воспитателя (по 3—4 раза в каждую сторону).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p><b>Основные виды движений</b></p>	<p>1-2 мин.</p> <p>6-7 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>6 раз</p> <p>По 3 раза</p>	<p>Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур (на концах Шнура мешочки с весом). Высота шнура от уровня пола 30 см. Воспитатель на примере одного, наиболее подготовленного ребенка показывает и поясняет упражнение, обращая внимание на разбег и отталкивание от линии, обозначенной шнуром (мелом), нужно оттолкнуться одной ногой, перепрыгнуть через шнур с взмахом рук, подтянуть ноги к груди и приземлиться на обе ноги, сохранив равновесие руки вперед. Воспитатель объясняет также детям, что</p>

	<p><b>1. Прыжок в высоту с разбега</b> (высота 30 см) — 5—6 раз.  <b>2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой</b> (от плеча) — 5—6 раз.  <b>3. Ползание на четвереньках между кеглями</b> (2—3 раза).  После того как каждый прыгнет не менее 5—6 раз, пособия убираются и дети переходят к метанию мешочков в цель с расстояния 3 м. Цель расположена на высоте 2 м. дети выстраивают в звеня по количеству мишеней у каждого в руках по два мешочка. После того как все выполняют по два броска, мешочки подбираются, и упражнение повторяется еще 2 раза. Если после выполнения двух упражнений останется резерв времени, воспитатель предлагает ползание на четвереньках между кеглями.  <b>Подвижная игра «Сокол и голуби».</b>  <b>3 часть.</b> Эстафета с мячом (большого диаметра)</p>	<p>6-7 раз  5-6 раз  5-6 раз  2-3 раза    2-3 раза  1-2 раза</p>	<p>разбег не должен быть большим (3—4 м), а отталкиваться можно правой или левой ногой, кому как удобно.  Дети выстраиваются в шеренгу и друг за другом выполняют прыжки.  Воспитатель в это время корректирует неточности или допущенные ошибки.</p>
--	---	--	---

Март

НОД по физическому развитию в старшей группе

**Тема: «Комнатные растения»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.  Пособия. Обручи по количеству детей, 2 скамейки, кубики, шнуры.</p>	<p><b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения: на частые удары бубна (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары широкие шаги; ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.  <b>2 часть.. Общеразвивающие упражнения с обручем</b>  1. И. п.: основная стойка внутри обруча, руки вдоль туловищ  1 присесть; 2 взять обруч с боков и выпрямиться обруч на линии пояса; 3 - присесть, положить обруч; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).  2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной.  1 —2 поворот туловища вправо; 3 - 4 вернуться в исходное положение то же влево (6 раз).  3. И. п.: основная стойка обруч вертикально на полу, хват обеими руками сверху.  1—2 опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).  4. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно обруч в согнутых руках перед собой.  1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3—4- вернуться в исходное положение (6—7 раз).  5. И. п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. согнуть правую ногу в колене, коснуться ободом обруча; 2 - вернуться в исходное положение то же левой</p>	<p>2-3 мин.    6-7раз    6 раз    6 раз    6-7 раз    6 раз</p>	<p>После пока и объяснения дети перестраиваются из шеренги в колонну по одному и выполняют ползание по скамейке, а затем упражнения в равновесии (со скамейки не спрыгивать, а спокойно сходить). Если пособия позволяют, то можно выполнять двумя колоннами.  Вдоль зала с двух сторон воспитатель выкладывает короткие шнуры, и дети двумя колонна ми поточным способом выполняют прыжки через шнуры.</p>

	ногой (6 раз). 6. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки из обруча и в обруч под счет воспитателя (до 20 раз). <b>Основные виды движений</b> <b>1. Ползание по гимнастической скамейке</b> с опорой на ладони и ступни «По-медвежьей» (2 раза). <b>2. Ходьба по гимнастической скамейке</b> боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой (2—3 раза). <b>3. Прыжки правым (левым) боком</b> через короткие шнуры, положенные на расстоянии 40 см один от другого (2—3 раза). 4. Подвижная игра «Цветные горшочки» <b>3 часть.</b> Игра малой подвижности «Роза, фиалка, кактус».	2 раза 2-3 раза 2-3 раза 3-4 раза 1 мин.
--	--	--

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ  
НА АПРЕЛЬ**

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>Апрель</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Метание в вертикальную цель Игровые Упражнения. 1. «Ловишки-перебежки» 2. «Стой». 3. «Передача мяча в колонне».	Подвижная игра «Селезень и утка». Кириллова ст.152. Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».	Игра малой подвижности «Куры»
<b>2 Н</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по	Построение в шеренгу, перестроение в колонну.	Общеразвивающие	1. Метание мешочков в вертикальную цель	Подвижная игра «Земляне и	Ходьба в колонне по



<b>Е Д Е Л Я</b>	сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжкам, с бегом.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики (по одной стороне кубики положены на расстоянии 40 см один от другого, по другой—на 70—80 см).	упражнения с мячом.	2. Ползание по полу 3. Ходьба по гимнастической 1. «Кто быстрее». 2. «Мяч в кругу».	инопланетяне» Кириллова ст.157	одному. Игра малой подвижности.Земля и луна ст.160
<b>З Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Упражнять детей в непрерывном беге, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами	Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку 2. Прокатывание обруча друг другу 3. Пролезание в обруч 1. «Пройди — не задень» 2. «Догони обруч». 3. «Перебрось и поймай»	Подвижная игра «Удочка»	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их. Ходьба в колонне по одному.
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом,	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье по гимнастической стенке 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Ходьба по канату 1.«Сбей кеглю». 2.«Пробеги — не задень».	Подвижная игра «Ловцы и безьяны».	Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».

	прыжкам в равновесии.	скорость до обозначенного места				
--	-----------------------	---------------------------------	--	--	--	--

### Задачи на АПРЕЛЬ

#### 1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, между предметами, в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную, в непрерывном беге, в беге на скорость
- 1.2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке
- 1.3. Упражнять в прыжках на двух ногах, повторить игровые упражнения с прыжками
- 1.4. Упражнять в метании в вертикальную цель, повторить игровые упражнения с мячом

#### 2. Развивающие:

- 2.1. Развивать силу, ловкость, быстроту, координацию движений. глазомер

#### 3. Воспитывающие:

- 3.1. Доброжелательное отношение друг к другу, чувство взаимовыручки.

Апрель

НОД по физическому развитию в старшей группе

**Тема: «Домашние птицы»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух	<p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии 30—40 см один от другого).</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, руки вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1—2 — глубоко присесть, колени обхватить руками, голову опустить; 3—4 — вернуться в исходное положение</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>6-7 раз</p> <p>6- 7 раз</p>	<p>Вначале дети метают в вертикальную цель правой и левой рукой способом от плеча. Упражнения в равновесии и прыжках выполняются поточным способом двумя-тремя колоннами (в зависимости от количества пособий).</p>

ногам и метанию в вертикальную цель. Пособия. 2 гимнастические скамейки, 6—8 обручей, мешочки на полгруппы.	(6—8 раз).	6-8 раз
	4. И. п.: стоя на колёнях, руки на поясе. 1 — поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6	6-8 раз
	5. И. п.: стоя в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 — выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (4—5 раз).	4-5 раз
	6. И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1 - 2 — прогнуться, руки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).	5-6 раз
	7. И. п.: основная стойка, руки внизу. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте со свободным взмахом рук. Выполняются под счет воспитателя (4—5 раз).	2-3 раза
	<b>Основные виды движений.</b>	
	1. <b>Равновесие</b> — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине (2—3 раза).	2-3 раза 5-6 раз
2. <b>Прыжки из обруча в обруч</b> (6—8 шт.) на правой и левой ноге (2—3 раза).	2-3 раза	
3. <b>Метание в вертикальную цель</b> с расстояния 4 м правой и левой рукой (5—6 раз)	1-2 мин.	
. <b>Подвижная игра</b> «Селезень и утка»		
<b>III часть.</b> Игра малой подвижности с речевым сопровождением «Куры»		

Апрель

НОД по физическому развитию в старшей группе

**Тема: «Космос. День космонавтики»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге	<b>I часть.</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики (по одной стороне кубики положены на расстоянии 40 см один от другого, по другой—на 70—80 см). <b>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</b> 1. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1— руки в стороны; 2 — руки вперед,	2-3 мин.	Воспитатель показывает упражнение, обращает внимание на энергичный замах, точность попадания в

<p>врассыпную; закрепляют исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.</p> <p>Пособия. Мячи по количеству детей, 2. гимнастические скамейки, по два мешочка на каждого ребенка, 10—12 кубиков.</p>	<p>переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед, положить мяч на пол между ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой (7—8 раз).</p> <p>3. И. п.: стойка на коленях, мяч в правой руке. 1—3 прокатить мяч вокруг туловища; 4 — взять мяч левой рукой. То же другой рукой (по 4 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке внизу. 1 — присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — встать, вернуться в исходное положение (6—7 раз)..</p> <p>5. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — руки за спину, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же другой рукой (6—8 раз).</p> <p>6. И. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. Подбрасывание мяча вверх (подряд 3—4 раза), пауза и вновь броски (3—4 раза).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки подсчет воспитателя 1—8: ноги врозь, ноги скрестно, пауза и снова прыжки (повторить 3—4 раза).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м одной рукой</b> (правой и левой) способом от плеча (5—6 раз).</p> <p><b>2. Ползание по полу</b> с последующим переползанием через скамейку (2—3 раза).</p> <p><b>3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках</b>, руки за голову (2 - 3 раза).</p> <p><b>Подвижная игра «Земляне и инопланетяне»</b></p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.</p>	<p>6-7 раз</p> <p>7-8 раз</p> <p>По 4раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>цель при правильном исходном положении ног и туловища. После того как все дети выполнят по два броска, подается сигнал к сбору мешочков первым звеном, затем вторым и третьим.</p> <p>Воспитатель ставит поперек зала две гимнастические скамейки на расстоянии 4 м одну от другой. Дети шеренгами выполняют ползание на четвереньках по прямой до скамейки, затем переползание через нее, снова ползание до следующей скамейки и опять переползание.</p> <p>После того как обе шеренги детей выполнят упражнение 2 раза, подается команда к построению в две колонны и выполнению упражнения в равновесии.</p>
---	--	---	--

Апрель  
НОД по физическому развитию в старшей группе  
Тема: «Пресноводные и аквариумные рыбы»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.</p> <p>Пособия. Скакалки по количеству детей, 8—10 кубиков, обручи с широким ободом на полгруппы.</p>	<p><b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании).</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.</b></p> <p>1. И. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу. 1 — правую ногу на носок, скакалку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, скакалка внизу. 1 — скакалку вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>3. И. п.: сидя ноги врозь, скакалка сверху. 1—2 — наклониться, положить скакалку на носки ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>4. И. п.: стоя на коленях, скакалка внизу. 1—2 — сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).</p> <p>5. И. п.: лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, выпрямить руки вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>6. И. п.: основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на Полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом (8—10 раз).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Прыжки через короткую скакалку</b> на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд (3—4 раза).</p> <p><b>2. Прокатывание обруча друг другу</b>, стоя в шеренгах (4—5 раз).</p> <p><b>3. Пролезание в обруч</b> (4—5 раз).</p> <p>(3) После этого дети выполняют пролезание в обруч. Одна шеренга детей держит обручи, другая пролезает в них три раза подряд, стараясь не задеть за верхний край обода; затем они меняются местами.</p> <p><b>Подвижная игра «Удочка».</b></p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному</p>	<p>1-2 мин.</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>4-5 раз 4-5 раз</p>	<p>(1)дети расходятся по всему залу на такое расстояние, чтобы не мешать друг другу и не нанести травму. Воспитатель на примере наиболее подготовленного ребенка показывает, как следует вращать скакалку вперед и перепрыгивать через нее в тот момент, когда она находится внизу и касается пола. Прыжки выполняются на двух ногах (фронтальным способом). Через некоторое время воспитатель останавливает детей, делает паузу. Прыжки показывают только те дети, у которых они наиболее удачно получаются.</p>

Апрель  
НОД по физическому развитию в старшей группе  
Тема: «Зоопарк»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>Пособия. Большой шнур, скакалки на полгруппы.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1—2 — сжать кисти в кулаки, руки согнуть к плечам; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — подняться на носки, руки вверх, потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>3. И. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — поворот туловища вправо; 3 — прямо; 4 — вернуться в исходное положение (по 3—4 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п.: пятки и носки вместе, руки вверху. 1—2 — глубоко присесть, руки за голову, локти свести вперед, голову наклонить; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>5. И. п.: стоя на коленях, руки опущены. 1 — правую ногу в сторону на носок, руки на пояс; 2—3 — наклон вправо; 4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой, наклон влево (6—8 раз).</p> <p>6. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять обе прямые ноги вверх-вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, руки внизу. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте со свободным взмахом рук. Выполняются под счет воспитателя (4—5 раз).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Лазанье по гимнастической стенке</b> одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза).</p> <p><b>2. Прыжки через короткую скакалку</b> на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8—10 м) — 3—4 раза.</p> <p><b>3. Ходьба по канату (шнуру)</b> боком приставным шагом с мешочком на голове,</p>	<p>1 мин.</p> <p>6-7 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p><b>ОВД</b></p> <p>Дети делятся на две подгруппы. Первая под наблюдением воспитателя выполняет влезание на гимнастическую стенку одноименным способом, при котором движение совершается правой рукой и правой ногой, затем аналогично левой ногой и левой рукой и т. д. до верха, не пропуская реек. Затем передвижение вправо по четвертой рейке и спуск вниз. После этого дети выполняют упражнение в равновесии — ходьбе по шнуру в медленном темпе.</p>

	<p>руки на поясе —2-3 раза.</p> <p>Вторая подгруппа упражняется в прыжках через короткую скакалку.</p> <p>Предварительно воспитатель дает указание, по какой стороне выполнять прыжки, а с какой стороны возвращаться шагом на исходную линию. По сигналу воспитателя дети меняются местами.</p> <p><b>Подвижная игра «Ловцы и обезьяны».</b></p> <p><b>3 часть.</b> Игра малой подвижности «Угадай по голосу».</p> <p>Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».</p>	2-3 раза	
		1-2 раза	

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ  
НА МАЙ**

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>МАЙ</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Построение в колонну; бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой).		Игровые упражнения 1. «Прокати - не урони» 2. «Кто быстрее» 3. «Забрось кольцо»	Подвижная игра «Мы- ребята дошколята » Кириллова ст.175	Игра «Что изменилось?». Ходьба в колонне по одному.
<b>2 Н</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по	Общеразвивающие	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с	Подвижная игра	Игра малой подвижности



<b>Е Д Е Л Я</b>	другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.	одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.	упражнения	перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза). 3. Бросание мяча о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками (8—10 раз)	«Медведи и пчелы».	«Кузнечики, пчелы, жуки» Ходьба в колонне по одному.
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».	Общеразвивающие упражнения с кольцом	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 3. Прыжки на двух ногах между «Сделай фигуру!» «Мяч водящему». «Кто быстрее»	Подвижная игра «Золотые ворота». Кириллова ст.180	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности или эстафета с мячом.
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег в рассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя 2. Лазанье - пролезание в обруч правым 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.	Подвижная игра-эстафета «Собери ягоды»	Хороводная игра «За малиной в лес пойдем» Ходьба в колонне по одному.

### Задачи на МАЙ

#### 1. Образовательные:

1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, парами с поворотом в другую сторону;

одному с перешагиванием через предметы; в рассыпную между предметами, не задевая их; с замедлением и ускорением темпа движения.



- 1.2. Упражнять в прыжках в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; прыжок в длину с разбега; прыжки между кеглями. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
- 1.3. Отрабатывать навыки бросания мяча о стену, упражнять в перебрасывании мяча друг другу, упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя;
- 1.4. Упражнять в пролезании в обруч и равновесии, закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе;
- 1.5. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе
- 1.6. Упражнять детей в беге на скорость;
2. Развивающие:
  - 2.1. Развивать ловкость и глазомер.
  - 2.2. Развивать быстроту и выносливость

Май  
НОД по физическому развитию в старшей группе  
**Тема: «День Победы»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.</p> <p>Пособия. Обручи на полгруппы детей, большие мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей.</p>	<p><b>I часть.</b> Построение в колонну; бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой).</p> <p><b>II часть. Игровые упражнения.</b></p> <p><b>«Прокати — не урони».</b> Играющие распределяются на две подгруппы: первая выходит на линию старта и по сигналу воспитателя, подталкивая обруч рукой, перебегают на другую сторону площадки за обозначенную линию. Воспитатель отмечает самых быстрых и ловких игроков, затем упражнение выполняет вторая подгруппа детей. Упражнение повторяется 2—3 раза.</p> <p><b>«Кто быстрее».</b> Играющие встают в две колонны парами, дается задание: прыжками преодолеть дистанцию в 4 м, держась за руки (парами). По сигналу воспитателя упражнение начинают игроки, стоящие первыми в колонне. Отмечается пара, быстрее выполнившая задание. Затем подается сигнал вторым парам в колоннах и т. д.</p> <p><b>«Забрось в кольцо».</b> Дети располагаются двумя колоннами на расстоянии 1,5 м от кольца и по сигналу воспитателя забрасывают в него мяч двумя руками от груди, а затем встают в конец своей колонны.</p>	<p>2 мин.</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Следить за техникой выполнения упражнений</p>

	<p><b>Подвижная игра «Мы- ребята дошколята».</b></p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>3-4 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	
--	---	---------------------------------	--

Май

НОД по физическому развитию в старшей группе

**Тема: «Лето. Насекомые »**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отработать навыки бросания мяча о стену.</p> <p>Пособия. 2 гимнастические скамейки, 4—5 набивных мячей, малые мячи на</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1—2 — глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 - наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4—вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).</p> <p>4. И. п.: упор стоя на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз). 5. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — поднять левую прямую ногу вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. Так же под правой ногой (8 раз).</p> <p>6. И. п.: стойка с сомкнутыми ногами, руки на поясе. На счет 1—8 прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова прыжки под счет воспитателя (повторить 3-4 раза).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, руки за головой. 1 — отставить правую ногу назад на носок, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз). <b>Основные виды движений.</b></p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через</p>	<p>1-2 мин.</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>8 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>8раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>6-8 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Дети делятся на две подгруппы. Одна выполняет упражнение в равновесии, где основное внимание воспитатель уделяет сохранению устойчивого равновесия, высокому подниманию колен; носок оттянут, голову и спину держать прямо. Вторая подгруппа детей выполняет упражнения с мячом, бросая о стену. После того как первая подгруппа выполнит задание в равновесии 2—3 раза, дети меняются местами.</p> <p>Прыжки на двух ногах дети выполняют</p>

полгруппы.	<p>набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза).</p> <p>3. Бросание мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками (8—10 раз). <b>Подвижная игра «Медведи и пчелы».</b></p> <p><b>3 часть. Игра малой подвижности «Кузнечики, пчелы, жуки»</b></p>	<p>8-10раз 2-3 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>поточным способом в две колонны.</p> <p>Возвращаются в свою колонну с внешней стороны шагом.</p>
------------	---	---	---

Май

НОД по физическому развитию в старшей группе  
**Тема: «Лето. Цветы»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.</p> <p>Пособия. 2 гимнастические скамейки, кегли и набивные мячи (по 12 шт.), по одному кольцу на каждого ребенка.</p>	<p><b>I часть.</b> Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом.</b></p> <p>1. И. п.: основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи. 1—2 — повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом; 3—4 — вернуться в исходное положение — 5—6 раз.</p> <p>2. И. п.: основная стойка, кольцо в обеих руках внизу хватом двумя руками за середину снаружи. 1 — присесть, кольцо вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить кольцо в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (6—8 раз).</p> <p>4. И. п.: ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу. 1 — поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; 2 опустить ногу, вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз).</p> <p>5. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи. 1 — прямые руки вперед; 2 — наклониться, коснуться кольцом пола; 3 — выпрямиться, кольцо вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>6. И. п.: основная стойка, Рис. кольцо на голове, руки на поясе. 1 — правую ногу в Сторону; 2 — приставить левую ногу; 3 — левую ногу в сторону; 4 - приставить правую ногу (6—7 раз).</p> <p>7. И. п.: кольцо на полу, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг кольца</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раз</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Воспитатель ставит параллельно одна другой две скамейки, вдоль них (в две линии) кладет набивные мячи. Вначале дети выполняют упражнение в ползании по гимнастической скамейке, затем упражнение в равновесии в медленном темпе, обходят пособия с внешней стороны и встают в конец своей колонны.</p> <p>После того как ребята выполняют оба задания, пособия убираются и ставятся в две линии кегли на расстоянии 50 см одна от другой. Двумя колоннами поточно дети</p>

	<p>вправо (на счет 1—4) и влево (на счет 5—8) — 3—4 раза.</p> <p><b>Основные виды движений</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) 2—3 раза.</li> <li>2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (2—3 раза).</li> <li>3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).</li> </ol> <p><b>Подвижная игра «Золотые ворота».</b></p> <p><b>3 часть.</b> Игра малой подвижности «Весенние солнышки».</p>	1-2 мин	прыгают на двух ногах между кеглями, возвращаются с внешней стороны и встают в конец своей колонны.
--	--	---------	---

Май

НОД по физическому развитию в старшей группе

**Тема: «Лето. Ягоды»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.</p> <p>Пособия. Малые мячи по количеству детей, 2 скамейки, кубики или кегли (8—10 шт.), обручи.</p>	<p><b>I часть.</b> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — прогнуться, подняться на носки, руки через стороны вверх; 3—4 — переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение (5—6 раз).</li> <li>2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки вверх; 2 — наклониться, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; 3 — выпрямиться, руки вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (6—8 раз).</li> <li>3. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — поворот туловища вправо, ударить мячом о пол около правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же с поворотом в левую сторону (4—6 раз).</li> <li>4. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу. 1 — подбросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши; 2 — вставая, поймать мяч двумя руками (4—5 раз).</li> <li>5. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — наклон туловища вперед, переложить мяч в левую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же в правую руку (6 раз).</li> <li>6. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на счет 1—3, на счет 4 подпрыгнуть повыше в чередовании с ходьбой на месте (повторить 4—5 раз под счет воспитателя).</li> </ol>	<p>2-3 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>4-5 раз</p>	<p>Упражнение в бросании мяча о пол и его ловле проводится после выполнения общеразвивающих упражнений в том же построении. Затем по сигналу воспитателя дети кладут мячи в определенное место и перестраиваются в две колонны. После показа и объяснения они выполняют пролезание в обруч в плотной группировке, не касаясь верхнего края обода, а затем упражнение в равновесии</p>

	<p><b>Основные виды движений.</b></p> <p>1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя (8---10 раз).</p> <p>2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком (5—6 раз).</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.</p> <p><b>Подвижная игра –эстафета «Собери ягоды»</b></p> <p><b>3 часть.</b> Хороводная игра с речевым сопровождением «За малиной в лес пойдем»</p>	<p>8-10 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 мин</p>
--	---	---

**КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ТНР  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА**

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>СЕНТЯБРЬ</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	МОНИТОРИНГ 1-3 НЕДЕЛЯ					
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по три.	ОРУ	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранять устойчивое равновесие.	Подвижная игра «Осенью в городе». Кириллова ст.353	Ходьба в колонне по одному.  Игра «Фигуры».

				2..Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8шнуров , расстояние между шнурами 40 см.)  3. Перебрасывание мяча друг другу снизу		
<b>5 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи).	ОРУ с обручем	1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант). 3.Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи»)	Подвижная игра <b>«Руки человека»</b> Кириллова ст.406	Игра малой подвижности «По полю идем»

### Задачи на Сентябрь

Образовательные:

- 3.3. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, чётким фиксированием поворотов, по кругу , с остановкой по сигналу.
- 3.4. Закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
- 3.5. Повторить прыжки в длину с разбега.
- 3.6. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку.
4. Развивать точность, координацию движений.
5. Воспитывать интерес к двигательным действиям.

Сентябрь  
НОД по физическому развитию в подготовительной группе  
Тема: «Наш любимый город Ставрополь»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по три.</p> <p><b>II часть. ОРУ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п." — основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1—2—дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3—4 — вернуться в исходное положение</li> <li>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 — исходное положение; 3-4 — то же в другую сторону .</li> <li>3. И. п. — основная стойка, руки на пояс; 1-2 — приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3—4 — исходное положение</li> <li>4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение .</li> <li>5. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (или с непродолжительной паузой) (20 прыжков подряд).</li> </ol> <p><b>^ Основные виды движений</b></p> <p>I. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранять устойчивое равновесие.</p> <p>II. Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8 шнуров , расстояние между шнурами 40 см.)</p> <p>III. Перебрасывание мяча друг другу снизу</p> <p><b>III часть.</b> П.и «Осень в городе</p>	<p>6-8р</p> <p>6-8 р</p> <p>5-8р</p> <p>6-7р</p> <p>3-4р</p> <p>2-3р</p> <p>3-4р</p> <p>6-8р</p> <p>3-4р</p>	

СЕНТЯБРЬ

НОД по физическому развитию в подготовительной группе

Тема: «Откуда хлеб пришёл?»

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



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ОКТАБРЬ</b>						
<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий — перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка (два шага в беге и на третий шаг перепрыгивание) (4-5 брусков; высота бруска 6—10 см).		Игровые упражнения 1. «Перебрось – поймай» 2. «Не попадись!»	«Урожай»	Игра малой подвижности «Огород»
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе) Перестроение в три колонны.	ОРУ На гимнастических скамейках	1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). 2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.	«Руки человека». Яблоки, груши и сливы». Кириллова ст.219	И.М.П. «Поле пройдем» ст.407(К) Ходьба в колонне по одному.
<b>3</b>		Ходьба в колонне по				

Н Е Д Е Л Я	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	одному, ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в колонне по одному с изменением направления бег, перепрыгивая через предметы	ОРУ с мячом	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке.	«Найди своё дерево». Кириллова ст.227	И.М.П. «Назови дерево». Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).	ОРУ с короткой скакалкой	1.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине 3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах	«Петушиный бой»	Ходьба в колонне по одному.

### Задачи на Октябрь

#### 1.Образовательные:

- 1.1. Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами
- 1.2. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках
- 1.3. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу
- 1.4. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки
- 1.5. Повторить упражнения в ведении мяча
- 1.6. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры
- 1.7. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения

#### 2. Развивающие:

- 2.1. развивать ловкость в упражнении с мячом
- 2.2. развивать координацию движений

#### 3. Воспитательные:

3.1. Воспитывать в детях любовь к подвижным играм

ОКТЯБРЬ

НОД по физическому развитию в подготовительной группе

Тема: «Огород. Овощи»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий — перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка (два шага в беге и на третий шаг перепрыгивание) (4-5 брусков; высота бруска 6—10 см).</p> <p><b>II часть. Игровые упражнения.</b></p> <p><b>«Перебрось — поймай».</b> Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 4 м. В руках игроков одной шеренги мячи (диаметр 10-12 см). По сигналу воспитателя дети перебрасывают мячи двумя руками из-за головы через шнур, натянутый на высоте поднятой вверх руки ребенка. Игроки другой шеренги ловят мячи после отскока от пола (земли).</p> <p><b>«Не попадись».</b> Дети образуют круг. Перед каждым ребенком на полу лежит мешочек с песком. В центре — двое водящих. По сигналу воспитателя играющие перепрыгивают через мешочек в круг, а по мере приближения водящих прыгают обратно. Ребенок, которого осалили, должен сделать два шага назад. Через 30—35 секунд игра останавливается, в игру вступают проигравшие, выбираются другие водящие.</p> <p>Подвижная игра <b>«Урожай».</b></p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности <b>«Огород»</b></p>	<p>2-3 мин.</p> <p>2-3 мин.</p> <p>2-3 мин.</p> <p>3-4 р.</p>	

ОКТАБРЬ  
НОД по физическому развитию в подготовительной группе  
Тема: «Сад. Фрукты»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползания; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксированными («как петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. «Уборка урожая»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п. — сидя на скамейке верхом, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).</li> <li>2. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, коснуться правой рукой (пальцами) пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).</li> <li>3. И. п. — сидя верхом, руки за голову. 1 — поворот вправо, прямую руку в сторону; 2 — исходное положение; 3—4 — то же влево (6 раз).</li> <li>4. И. п. — стоя липом к скамейке, руки произвольно. 1 — поставить правую ногу на скамейку; 2 — поставить левую ногу на скамейку; 3 — шаг вниз правой ногой; 4 — шаг вниз-вперед левой ногой. Повернуться кругом и повторить упражнение с левой ноги (4—5 раз).</li> <li>5. И. п. — лежа на полу перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват рук за края скамейки. 1—2 — поднять прямые ноги вверх-вперед; 3—4 — исходное положение (6—7 раз).</li> <li>6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вдоль скамейки (на счет «1— 8»). Остановка, поворот в другую сторону и продолжение прыжков (повторить 3-4 раза).</li> </ol> <p><b>Основные движения</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков).</li> <li>3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.</li> </ol> <p>(2) Гимнастические скамейки ставятся параллельно одна другой, и дети двумя</p>	<p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6 р.</p> <p>4-5 р.</p> <p>6-7 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-4 р.</p>	<p>ОВД (1)</p> <p>После показа и объяснения лети становятся в две шеренги и по сигналу воспитателя первая группа выполняет ведение мяча в прямом направлении до обозначенной линии. При ведении мяча дети передвигаются на слегка согнутых ногах с легким наклоном туловища вперед. Рука, ведущая мяч, согнута в локте, а кисть с расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Удары по мячу выполняются несколько сбоку от себя, равномерно, в соответствии с</p>

	<p>колоннами поточным способом выполняют ползание на животе с помощью хвата рук с боков (2-3 раза)</p> <p>(3) Гимнастическую скамейку переворачивают и проводится упражнение в равновесии — ходьба по рейке гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой и свободно балансируя руками. Главное — удержаться на рейке, пройти до конца, голову и спину удерживать прямо. Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>Подвижная игра «Яблоки, груши и сливы».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	2-3 раза	<p>передвижением. Затем дети берут мячи в руки и поворачиваются кругом. Вторая шеренга детей приступает к выполнению упражнения. В шеренгах дети располагаются на расстоянии 2—3 шагов друг от друга. Темп умеренный, у каждого индивидуальный. Повторить 3—4 раза.</p>
--	--	----------	---

## ОКТАБРЬ

НОД по физическому развитию в подготовительной группе

**Тема: «Осень»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. На редкие удары в бубен ~ ходьба широким шагом, с энергичной работой рук, На частые удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную, используя все пространство зала, (При ходьбе с изменением темпа движения можно использовать в качестве сигналов хлопки в ладоши или музыкальное сопровождение.)</p> <p>II часть. <b>Общеразвивающие упражнения с мячом «Богатыри»</b></p> <p>1. И. п. — основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 — поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).</p> <p>2. И, п. — сидя ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой, ! — поднять мяч</p>	<p>6-8 р.</p> <p>6-7 р.</p>	<p>ОВД ( 3)</p> <p>Важно не только удерживать устойчивое</p>

	<p>вверх; 2 — наклон вперед, коснуться мячом пола; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6-7 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка на коленях, мяч на полу перед собой. 1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), поворачиваясь и перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках у груди. 1—3 наклон вперед-вниз; прокатить мяч от одной ноги к другой и обратно; взять мяч в руки, выпрямиться; 4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу 1 —поднять мяч вверх; 2 — наклон туловища вправо (влево); 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>6. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Прыжки с поворотом вокруг своей оси в правую и левую сторону. Выполняется под счет воспитателя «1—8» (повторить 3-4 раза).</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Повторить 2 раза.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала. Вначале дети выполняют прыжки по одной стороне зала, затем переходят к пособиям, расположенным на другой стороне; ходьба является необходимой паузой. Повторить 2 раза.</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>Подвижная игра «Найди своё дерево».</p> <p>^ III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>по 3 раза</p> <p>5-6 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>2 р.</p> <p>2 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>3-4 р.</p>	<p>равновесие, но и сохранять ритмичность и темп ходьбы.</p>
--	--	--	--

ОКТЯБРЬ НОД по физическому развитию в подготовительной группе  
Тема: «Наша РОДИНА РОССИЯ»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p>	<p><b>I часть</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).</p> <p><b>II часть. <i>Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, вниз. 1 — правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой .</li> <li>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение .</li> <li>3. И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на грудь. 1 — скакалка вверх, руки прямые; 2 — наклон вперед, коснуться носков ног; 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение .</li> <li>4. И. п. — стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. 1-3 — сесть справа на бедро, скакалка вперед; 4 — вернуться в исходное положение.</li> <li>5. И. п. — лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой; 1—2 — прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3—4 — исходное положение .</li> <li>6. И. п. — основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на полу (стоя правым боком к скакалке). Прыжок с поворотом на 180° через скакалку несколько раз подряд.</li> <li>7. <b><i>Основные виды движений</i></b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</li> <li>3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы).</li> </ol> </li> </ol> <p>После выполнения гимнастических упражнений воспитатель предлагает детям разойтись по всему залу и расположиться таким образом, чтобы каждому было удобно прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед.. Для выполнения упражнений в ползании дети строятся в две шеренги перед гимнастическими скамейками и по очереди по сигналу воспитателя выполняют задание. <b>III часть. Подвижная игра «Петушинный бой».</b></p>	<p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>1-2 мин</p> <p>3-4 раза</p> <p>8-10 раз</p>	<p>1. Прыжки выполняются в произвольном темпе в индивидуальном порядке</p> <p>2. Главное — смотреть вперед и при движении не уронить мешочек.</p>

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>Ноябрь</b>						
<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	1.Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом 2.Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).	ОРУ без предметов	1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через шнуры 3.Эстафета с мячом «Мяч водящему».  1.«Мяч о стенку». 2. «Будь ловким».	П.И. «Догони свою»	И.М.П. «Угадай чей голосок?» И.М.П. «Затейники».
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Пособия. Малые мячи по	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное — в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга.	ОРУ с малым мячом	1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 4. Бросание мяча о стенку	«Найди свое дерево»	И.М.П «Прогулка».



	количеству детей,					
<b>З Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. 2 скамейки, кубики или кегли (8—10 шт.), обручи	· Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег враспынную.	ОРУ	1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя (8---10 раз). 2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком (5—6 раз). 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.	«Ежик в лесу». «Ю.А. Кириллова стр.213)	Игра малой подвижности «Мухомор» Ходьба в «Ю.А. Кириллова стр.215) Ходьба в колонне по одному.
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег враспынную.		Игровые упражнения 1.«Передай мяч». 2.«С кочки на кочку».	П.И. «Разговор о мамах»	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности «Угадай –ка"

### Задачи на Ноябрь

#### 1.Образовательные:

- 1.1. Закреплять навык ходьбы и бега по кругу, в ходьбе по канату
- 1.2. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур
- 1.3. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения
- 1.4. Упражнять в прыжках через короткую скакалку;
- 1.5. Бросании мяча друг другу;
- 1.6. Ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.
- 1.7. Повторить ведение мяча с продвижением вперед;
- 1.8. Упражнять в лазаньи под дугу.
- 1.9. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие.

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

НОЯБРЬ НОД по физическому развитию в подготовительной группе

Тема: «Творческие каникулы»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p><b>Задачи.</b> Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное — в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга.</p> <p><b>II часть.</b> <i>^ Общеразвивающие упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п. — стойка ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. 1 —руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 — руки в стороны; 4— исходное положение .</li> <li>2. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 —присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 — встать, руки в стороны;4 — исходное положение .</li> <li>3. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 —наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться; 4 —исходное положение. То же влево</li> <li>4. И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. 1 —2 — поднять правую прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3—4 — исходное положение. То же левой ногой .</li> <li>5. И. п. — лежа на животе, руки прямые. 1 —2 — приподняться и, прогнувшись, хлопнуть в ладоши перед собой (руки прямые); 3—4 — исходное положение .</li> <li>6. И. п. — стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь, с хлопком в ладоши над головой; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется на счет воспитателя «1—8». Повторить 3 раза.</li> </ol> <p><b>Основные движения</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате.</li> </ol>	<p>8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>3 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>3 раза</p>	<p>Следить за координацией движения</p>

	<p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы.</p> <p>3. Эстафета с мячом «Мяч водящему». (см. стр. 30)</p> <p>Воспитатель раскладывает два каната (или толстых шнура) вдоль зала (расстояние между канатами 3 м). Дети становятся в шеренгу перед канатом и после показа и объяснения по очереди выполняют упражнение. При ходьбе по канату руки на пояс или за голову, спину и голову держать прямо.</p> <p>Воспитатель выкладывает вдоль по двум сторонам зала 6—8 коротких шнуров (расстояние между шнурами 40 см). Дети поточным способом выполняют прыжки через шнуры не останавливаясь, без пауз, используя энергичное отталкивание ног от пола и взмах рук. Шнуры, возвращаясь, обходят с внешней стороны. Повторить 2—3 раза.</p> <p><b>Подвижная игра «Догони свою пару».</b> Играющие становятся на одной стороне площадки: одна группа детей впереди, вторая — позади (расстояние между ними не менее трех шагов). По сигналу воспитателя первые быстро убегают на другую сторону площадки, вторые их ловят (осаливают). Перебежав на другую сторону площадки, дети меняются ролями. Игра повторяется 3-4 раза. Заканчивается игра ходьбой в колонне по одному</p> <p><b>^ III часть. Игра «Угадай чей голосок?»</b> Водящий встает в центр зала и закрывает глаза. Дети образуют круг, не держась за руки, идут по кругу вправо и произносят: Мы собрались в ровный круг. Повернемся разом вдруг, А как скажем; «Скок-скок-с кок», Угадай, чей голосок. Слова «скок-скок-скок» произносит один ребенок (по указанию воспитателя). Водящий открывает глаза и пытается угадать, кто сказал эти слова. Если он отгадает, этот игрок становится на его место. Если водящий не угадал, то при повторении игры вновь выполняет эту роль. Дети идут по кругу в другую сторону.</p>	<p>3-4 раза</p> <p>3 раза</p>	
--	--	-------------------------------	--

**НОЯБРЬ НОД по физическому развитию в подготовительной группе**  
**Тема: «Лиственные и хвойные деревья»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p><b>Задачи.</b>  Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.  Пособия. Малые мячи по количеству детей,</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй — бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег враспынную; построение в 3 колонны</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</b></p> <p>1. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — прогнуться, подняться на носки, руки через стороны вверх; 3—4 — переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки вверх; 2 — наклониться, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; 3 — выпрямиться, руки вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (6—8 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — поворот туловища вправо, ударить мячом о пол около правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же с поворотом в левую сторону (4—6 раз).</p> <p>4. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу. 1 — подбросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши; 2 — вставая, поймать мяч двумя руками (4—5 раз). 5. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — наклон туловища вперед, переложить мяч в левую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же в правую руку (6 раз). 6. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на счет 1—3, на счет 4 подпрыгнуть повыше в чередовании с ходьбой на месте (повторить 4—5 раз под счет воспитателя).</p> <p><b>Основные движения</b></p> <p>1. <b>Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет</b>(по диагонали).</p> <p>2. <b>Прыжки на двух ногах через шнур</b> справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола.</p> <p>3. <b>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом</b>, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p align="center"><b>ОВД</b></p> <p>1. Первая группа выполняет лазанье на гимнастическую стенку. Ногу ставить на рейку серединой стопы. Хват за рейку: все пальцы вместе, большой палец снизу. (Можно показать на примере гимнастической палки.)</p> <p>2. Вторая группа в это время выполняет игровое упражнение «мяч о стенку». Дети свободно располагаются перед стеной, в руках у каждой мяч (малый или средний диаметр). В произвольном темпе дети бросают мяч о стенку одной рукой и ловят его после отскока о пол. По</p>

	<p>4. <b>Бросание мяча о стенку</b> одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.</p> <p>3) Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами. Главное — сохранять устойчивое равновесие и осанку (голову и спину держать прямо). Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>4) Для упражнений в прыжках воспитатель кладет два шнура вдоль зала (длина шнура 4-5 м) и предлагает выполнить прыжки через шнуры, продвигаясь вперед и прыгая попеременно то на правой, то на левой ноге. Выполняется двумя колоннами.</p> <p><b>Подвижная игра «Найди своё дерево». III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>3-4 раза 1-2 мин.</p>	<p>команде воспитателя группы меняются местами.</p>
--	---	------------------------------	---

**НОЯБРЬ НОД по физическому развитию в подготовительной группе**  
**Тема: «Поздняя осень. Грибы. Ягоды.»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. 2 скамейки, кубики или кегли (8—10 шт.), обручи.</p>	<p><b>I часть.</b> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег в рассыпную.</p> <p><b>II часть. ^ Общеразвивающие упражнения</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п. — основная стойка, руки согнуты к плечам. 1-4 — круговые движения руками вперед; 5- 8 — то же назад</li> <li>И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты за головой, 1 — поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 2 — исходное положение</li> <li>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</li> <li>И. л. — основная стойка, руки на пояс. 1 — правую ногу в сторону на носок, руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопок над головой; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево</li> <li>И. п. — лежа на спине, ноги прямые вместе, руки за головой. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх-вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — исходное положение.</li> <li>И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной (на счет «1—8»),</li> </ol> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя (8---10 раз).</li> </ol>	<p>2-3 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Упражнение в бросании мяча о пол и его ловле проводится после выполнения общеразвивающих упражнений в том же построении. Затем по сигналу воспитателя дети кладут мячи в определенное место и перестраиваются в две колонны. После показа и объяснения они выполняют пролезание в обруч в плотной группировке, не касаясь верхнего края обода, а затем упражнение в</p>

	2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком (5—6 раз).	4-5 раз	равновесии
	3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.	8-10 раз	
	<b>Подвижная игра</b> «Ежик в лесу»	5-6 раз	
	<b>3 часть.</b> Игра малой подвижности «Мухамор»	2-3 раза 3-4 раза	
		1-2 мин	

НОЯБРЬ НОД по физическому развитию в подготовительной группе **Тема: «Семья .День матери»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<b>Задачи.</b> Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	<b>I часть.</b> Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег враспынную.	2-3 мин	И.У. 2. Выполняется двумя колоннами с сохранением дистанции во избежание травм.
	<b>II часть.</b> ^ <b>Игровые упражнения</b> <b>1.«Передай мяч».</b> Играющие строятся в 3-4 колонны. Расстояние между детьми в колонне один шаг. Первый игрок в колонне получает мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя первые игроки передают мяч двумя руками назад между ног и бегут в конец своей колонны. Следующие игроки передают мячи назад и бегут в конец своей колонны и так далее. Когда впереди колонны вновь окажется первый игрок, он поднимает мяч высоко над головой. Повторить 2-3 раза. Воспитатель отмечает команду-победителя.	2-3 раза	
	<b>2.«С кочки на кочку».</b> По двум сторонам зала в шахматном порядке раскладывают плоские обручи (расстояние между обручами 30-40 см). Задание: прыжками «с кочки на кочку» достигнуть «берега реки».	3-4 раза	
	<b>Подвижная игра с речевым сопровождением</b> «Разговор о мамах» ^ <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Угадай-ка»	3-4 раза	

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ДЕКАБРЬ</b>						
<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге в рассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную	Общеразвивающие упражнения в парах	1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах между предметами 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. «Пройди — не задень». 5. «Пас на ходу». 6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Кто скорее снимет ленту». (Э.Я. Степаненкова стр.123)	Ходьба в колонне по одному
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании ,повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег в рассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне 3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях 4.«Пройди — не урони» 5.«Из кружка в кружок» 6.Игровое упражнение «Стой!».	Подвижная игра «Чашки, ложки, самовары.».	Ходьба в колонне по одному
<b>3</b>	Повторить ходьбу с изменением	Ходьба в колонне по	Общеразвив	1.Подбрасывание мяча правой и	Подвижная	Ходьба в

<b>Н Е Д Е Л Я</b>	темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие.	одному с ускорением и замедлением темпа движения ,бег враспынную; чередование ходьбы и бега.	ающие упражнения с малым мячом	левой рукой 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе 3.Равновесие 1.«Пас на ходу». 2.«Кто быстрее». 3.«Пройди — не урони».	игра «Стоп». Кириллова ст.258	колонне по одному. Игра малой подвижности «Зима-невидимка».
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке ,повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Построение в шеренгу Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.	Общеразвивающие упражнения	1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 3.Прыжки на двух ногах с мешочком 4.«Точный пас».. 5.«Кто дальше бросит?» 6.«По дорожке проскользи».	Подвижная игра «Новогодние шары».	Игра малой подвижности «Дед Мороз».
<b>5 Н Е Д Е Л Я</b>	Повторить ходьбу в колонне по одному"с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Аист!» остановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны; продолжение ходьбы; на сигнал «Лягушки!» присесть, положив руки на колени; на сигнал «Зайки!» прыжки на двух ногах на месте. Бег в умеренном темпе.		Игровые упражнения 1. «Пройди — не задень». 2. «Пас на ходу» 3. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	Подвижная игра «Салки с ленточкой»	Ходьба в колонне по одному.



---

## Задачи на Декабрь

### 1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге с разным положением рук, в рассыпную, с изменением темпа движения, по кругу с поворотом в другую сторону.
- 1.2. Упражнять детей в продолжительном беге
- 1.3. Упражнять на правой и левой ноге
- 1.4. Упражнять в ползании на животе
- 1.5. Упражнять в подбрасывании малого мяча

### 2. Развивающие:

- 2.1. Ловкость и глазомер
- 2.2. Силу
- 2.3. Выносливость

### 3. Воспитательные:

- 3.1. Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу,

ДЕКАБРЬ

НОД по физическому развитию в подготовительной группе

Тема: «Одежда. Обувь. Головные уборы»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p><b>Задачи:</b> Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную</p> <p><b>II часть</b> <b>Общеразвивающие упражнения в парах</b></p> <p>1. И. п. — основная стойка липом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1-2 — медленно поднять руки вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, держась за руки. 1 — поднять руки вверх; 2 — наклон вправо, правая рука вниз, левая — вверх, выпрямиться; то же влево (6 раз).</p> <p>3. И.п. —основная стойка, лицом друг к другу. 1—2— держась за руки, присесть, развести колени в стороны; 3—4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4.И. п. — основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1—2 — поднять назад-вверх правую (левую) ногу; 3—4 — исходное положение — «ласточка».</p> <p>5. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах: правая вперед, левая назад — попеременно, в чередовании с небольшой паузой. На счет воспитателя «1—8»; повторить 3 раза.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <p><b>1.Равновесие.</b> Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3—4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка), руки свободно балансируют. Выполняется двумя колоннами.</p> <p><b>2.Прыжки на двух ногах между предметами,</b> огибая их (кегли, кубики, набивные мячи). Предметы ставятся по двум сторонам зала. Выполняется двумя колоннами. Главное — энергично отталкиваться от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги, стараясь не задевать предметы.</p> <p><b>3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</b> Дети свободно располагаются по всему залу и в произвольном темпе выполняют задание (по 10-12 бросков подряд), затем небольшая пауза и повторение упражнения.</p> <p><b>Подвижная игра «Кто скорее снимет ленту».</b> (Э.Я. Степаненкова стр.123)</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>2 мин.</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>10-12 раз</p> <p>3-4 раза</p>	<p>ОВД 1 Дети делают три шага, а на четвертый перешагивают мяч (повторить 3 раза).</p> <p>ОВД 2 Главное — следить за полетом мяча, при ловле стараться не прижимать его к груди.</p>

ДЕКАБРЬ

НОД по физическому развитию в подготовительной группе

Тема: «Посуда. Декоративно-прикладное творчество»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег враспынную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>1. И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 — правую ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться; 2 — исходное положение; 3—4 — то же, отставляя левую ногу</p> <p>2. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 2 — исходное положение. То же влево</p> <p>3. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присесть, палка вперед; 2 — исходное положение</p> <p>4. И. п. — стойка ноги врозь, палка вниз. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение</p> <p>5. И. п. — основная стойка сбоку от палки, лежащей на полу. Прыжки вокруг палки (в обе стороны)</p> <p><b>Основные движения</b></p> <p><b>1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед</b> (расстояние 6 м).</p> <p><b>2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне*.</b> Играющие строятся в 3—4 колонны. Перед каждой колонной лежит короткий шнур. Водящие с мячом в руках (большой диаметр) становятся напротив первых игроков в колоннах на небольшом расстоянии. По команде воспитателя водящие бросают мяч первым игрокам колонны, те ловят мяч, бросают его обратно и бегут в конец своей колонны. Второй игрок получает мяч от водящего, возвращает его обратно и тоже бежит в конец колонны и так далее. Когда первые игроки снова окажутся на своем месте в колоннах, воспитатель отметит команду-победителя. Эстафета повторяется 3-4 раза.</p> <p><b>3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях</b> (2—3 раза).</p> <p><b>Подвижная игра «Чашки, ложки, самовары».</b></p>	<p>2-3 мин.</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>3-4 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза 2-3 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>П.И.</p>

ДЕКАБРЬ  
НОД по физическому развитию в подготовительной группе  
Тема: «Зима»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p><b>Задачи.</b> Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом</b></p> <p>1.И. п. — основная стойка, мяч в правой руке; 1 — руки в стороны; 2 —руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3—4 — исходное положение</p> <p>3.И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. 1 — прокатить мяч пол коленом и поймать левой рукой; 2 — прокатить мяч под коленом и поймать правой рукой</p> <p>4.И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Подбрасывать мяч вверх невысоко поочередно правой и левой рукой, ловить двумя руками</p> <p>5.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол у носков ног одной рукой, ловить двумя руками</p> <p>6.И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге вокруг своей оси в одну и другую сторону</p> <p><b>Основные виды движений</b></p> <p><b>1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой</b> вверх и ловля его двумя руками.</p> <p><b>2.Ползание по гимнастической скамейке на животе</b>, хват рук с боков (2—3 раза).</p> <p><b>3.Равновесие</b> — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс</p> <p><b>Подвижная игра «Стоп»</b></p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Зима-невидимка». Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2-3 мин</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>1-2 мин</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>3- 4 раза</p>	<p style="text-align: center;">ОВД</p> <p>1.При выполнении упражнений с мячом главное — следить за полетом мяча и не прижимать его к груди во время ловли. Дети располагаются свободно по всему залу.</p> <p>3.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, сохраняя устойчивое положение во время движения и правильную осанку. Упражнение выполняется двумя колоннами в умеренном темпе. Страховка воспитателем обязательна.</p>

ДЕКАБРЬ  
НОД по физическому развитию в подготовительной группе  
Тема: «Новый год»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p><b>Задачи.</b> Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.</p>	<p><b>I часть.</b> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети выполняют поворот без остановки движения.</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п. — основная стойка. 1—2 — шаг вправо, руки в стороны; 3—4 — исходное положение (6—8 раз).</li> <li>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклон вправо, левую руку за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз).</li> <li>3. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки за голову; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).</li> <li>4. И. п. — сидя ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх; 2 — опустить ногу, вернуться в исходное положение (6-8 раз).</li> <li>5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять прямые ноги вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3 — скрестить ноги — ноги в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (4—5 раз).</li> <li>6. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на месте — правая нога вперед, левая — назад попеременно на счет педагога «1—8», в чередовании с небольшим отдыхом. Повторить 3—4 раза.</li> </ol> <p><b>Основные движения</b> <b>Ползание по гимнастической скамейке</b> на ладонях и ступнях. <b>1 Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом</b> с мешочком на голове, руки на пояс. <b>2 Прыжки на двух ногах с мешочком</b>, зажатым между колен. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи») выполняется поточным способом (2-3 раза). <b>Подвижная игра. «Новогодние шары».</b> <b>Ш часть. Игра малой подвижности «Дед Мороз»</b></p>	<p>2-3 мин</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>ОВД</p> <p>2. Упражнение на равновесие выполняется двумя колоннами: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Задание выполняется в среднем темпе; главное — удерживать устойчивое равновесие и не уронить мешочек.</p> <p>3. Дети становятся в две шеренги: первая — у исходной черты, вторая — в пяти шагах от нее. По сигналу воспитателя дети прыжками на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, как пингвины.</p>

ДЕКАБРЬ

НОД по физическому развитию в подготовительной группе

Тема: «Творческие каникулы»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p><b>Задачи.</b> Повторить ходьбу в колонне по одному"с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Аист!» остановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны; продолжение ходьбы; на сигнал «Лягушки!» присесть, положив руки на колени; на сигнал «Зайки!» прыжки на двух ногах на месте. Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты), без остановки, затем переход на обычную ходьбу.</p> <p><b>II часть. Игровые упражнения</b></p> <p><b>1. «Пройди — не задень».</b> Ходьба между кеглями, поставленными в линию по двум сторонам зала (6—8 шт.; расстояние между кеглями 40 см).</p> <p><b>2. «Пас на ходу».</b> Играющие распределяются на пары и становятся у исходной черты. В руках одного ребенка в паре мяч большого диаметра</p> <p><b>3. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.</b> Дети свободно располагаются по всему залу и выполняют прыжки через короткую скакалку различными способами — кто как умеет. Главное — чтобы ребята не мешали друг другу, во избежание травм.</p> <p><b>Подвижная игра «Салки с ленточкой».</b></p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>		<p><b>ОВД 1</b> По одной стороне зала ходьба, руки на пояс; по другой — ходьба, руки за голову.</p> <p><b>ОВД 2</b> По команде воспитателя играющие передвигаются с одной стороны зала на другую и на ходу перебрасывают мяч друг другу. Главное — быстро дойти до линии финиша и не уронить мяч (дистанция 10 м).</p> <p><b>П.И.</b> Каждый прикрепляет сзади к поясу ленточку (полоску из цветного материала). В центре круга находится водящий-ловишка. По сигналу воспитателя «Беги!» все дети разбегаются</p>

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ЯНВАРЬ</b>						
<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>						
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.</p> <p>Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Учить подъему в гору и спуску с нее</p> <p>Закреплять повороты на лыжах.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег враспынную. Взять лыжи из стойки, скрепить их, вынести на участок детского сада. Построение с лыжами в шеренгу.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с кубиком :</p>	<p>1.Прыжки в длину с места</p> <p>2.«Поймай мяч».</p> <p>3.Ползание по прямой на четвереньках</p>	<p>Подвижная игра «Физкультура».</p> <p>Кириллова ст.282</p> <p>Подвижная игра : «Быстрые санки»288</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>
<b>3</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	<p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег враспынную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>1.Ползание по гимнастической скамейке</p> <p>2.Равновесие</p> <p>3.Прыжки через короткую скакалку</p>	<p>Подвижная игра «Совушка»</p>	<p>Легкий бег</p>

		колонны.				
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя: ходьба и бег враспынную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	ОРУ со скакалкой	1.Ползание по гимнастической скамейке. 2.Равновесие 3.Прыжки через короткую скакалку	Подвижная игра «Забавные лисята» (Ю.А. Кириллова стр.251)	Игра малой подвижности «У белки в дупле» (Ю.А. Кириллова стр.254)

### Задачи на Январь

#### 1.Образовательные:

- 1.1. Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук;
- 1.2. Упражнять в прыжках в длину с места;
- 1.3.Упражнять в ползании по скамейке.
- 1.4.Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.
- 1.5.Учить подъему в гору и спуску с нее
- 1.6.Закреплять повороты на лыжах.
- 1.7. Упражнять в равновесии.

#### 2. Развивающие:

- 2.1. Развивать ловкость
- 2.2. Силу
- 2.3. Выносливость

#### 3. Воспитательные:

- 3.1. Воспитывать любовь к занятиям физической культурой



ЯНВАРЬ НОД  
по физическому развитию в подготовительной группе

**Тема: «Зимние виды спорта и развлечения»**

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

ЯНВАРЬ НОД  
по физическому развитию в подготовительной группе

**Тема: «Зимующие птицы»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Задачи: Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Закреплять повороты на лыжах. Упражнять в равновесии.</p>	<p><b>1 часть:</b> Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег враспынную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. <b>2 часть: Общеразвивающие упражнения .</b> 1. И. п. — основная стойка. 1—2 — шаг вправо, руки в стороны; 3—4—исходное положение (6—8 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклон вправо, левую руку за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз). 3. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки за голову; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз). 4.И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. 1 —2 — поднять правую прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3—4 — исходное положение. То же левой ногой . 5.И. п. — лежа на животе, руки прямые. 1 —2 — приподняться и, прогнувшись, хлопнуть в ладоши перед собой (руки прямые); 3—4 — исходное положение . 6. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на месте — правая нога вперед, левая — назад попеременно на счет педагога «1—8», в чередовании с небольшим отдыхом. Повторить 3—4 раза. . <b>Основные виды движений</b> 1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Равновесие 3.Прыжки через короткую скакалку <b>Подвижная игра : «Совушка»</b>  <b>3-я часть: Легкий бег</b></p>	<p>2-3 мин.  6 -8р. 6-8 р. 6-8 р. 3-4 р. 1 мин. 5 мин.  2-3 раза..</p>	

ЯНВАРЬ НОД по физическому развитию в подготовительной группе

Тема: «Дикие животные наших лесов»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Задачи. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения со скакалкой</b></p> <p>1.И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 — 2 — выпад правой ногой вперед, руки вперед; 3 — 4 — исходное положение. То же левой ногой (8 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вправо, скакалка вправо; 3 — скакалка прямо; 4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3.И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на коленях. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться скакалкой пола между ногами; 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>4.И. п. — лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1 — 2 — прогнуться, скакалка вверх; 3 — 4 — исходное положение (5—6 раз).</p> <p>5.И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 — отставить правую (левую) ногу назад на носок, скакалка вверх; 2 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p><b>Основные виды движений</b></p> <p><b>1. Ползание по гимнастической скамейке</b> на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза).</p> <p><b>2. Равновесие</b> — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.</p> <p><b>3. Прыжки через короткую скакалку</b> различными способами.</p> <p><b>Подвижная игра «Забавные лисята»</b></p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «У белки в дупле»</p>	<p>2-3 мин</p> <p>8 раз.</p> <p>По 3 раза</p> <p>6-8 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>2 раза 3 раза 2-3 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	<p><b>ОВД</b></p> <p>При ползании по гимнастической скамейке главное — не уронить мешочек, смотреть вперед. Выполняется в умеренном темпе. Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами. Двое детей становятся каждый на свою гимнастическую скамейку (расстояние между скамейками такое, чтобы дети свободно держались за руки), берутся за руки и проходят, сохраняя устойчивое равновесие. В конце скамейки руки отпустить и сойти со скамейки. Страховка воспитателем обязательна.</p>

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. Учить ходьбе скользящим шагом	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров «Быстро по местам». Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Броски мяча 3. Прыжки на двух ногах  4. «Точная подача». 5. «Попрыгунчики».	Подвижная игра «Ключи». Подвижная игра «Два Мороза».  Игра «У кого меньше шагов?».	Ходьба в колонне по одному
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч Упражнение с клюшкой и шайбой. Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя.	Ходьба в колонне по одному, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке	Общеразвивающие упражнения	1, Прыжки 2. Переброска мячей друг другу 3. Лазанье пол дугу 4. «Пас на клюшку».	Подвижная игра <b>«Кто строил дом».</b> (Ю.А. Кириллова стр.360)	Игра «Затейники».
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную с	Общеразвивающие упражнения	1. Ползание на четвереньках между предметами 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками 3. Прыжки из обруча в обруч	Подвижная игра «Мы теперь водители»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Карусель».

Л Я	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками Повторить выполнение упражнений на лыжах: «пружинка», приседание, повороты переступанием	нахождением своего места в колонне (в чередовании). Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». Построение в две шеренги Ходьба по извилистой лыжне				
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, повторить игровое упражнения с клюшкой и шайбой	Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога Игровое задание «Шире шаг»	Общеразвивающие упражнения с палкой	Лазанье на гимнастическую стенку 1.Равновесие — ходьба парами 2.«Попади в круг» 3.«Загони шайбу».	Подвижная игра «Ловкие солдаты». Кириллова ст.327	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».

### Задачи на Февраль

#### 1.Образовательные:

- 1.1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук, со сменой темпа движения, в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание
- 1.2. Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках, разучить прыжки с подскоком, упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге
- 1.3. Повторить упражнения в бросании мяча, в переброске мяча
- 1.4. Повторить игровое задание с клюшкой и шайбой
- 1.5. Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя
- 1.6. Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом

#### 2. Развивающие:

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

#### 3. Воспитательные: 3.1. Воспитывать самостоятельность и доброжелательное отношение друг к другу

ФЕВРАЛЬ НОД по физическому развитию в подготовительной группе  
Тема: «Человек и его тело. Культура гигиены»

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

становится водящим. **III часть.** Ходьба в колонне по одному.

**ФЕВРАЛЬ**

НОД по физическому развитию в подготовительной группе

**Тема: «Дом. Квартира. Мебель»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
--------	----------------	-----------	-----------------------

<p>Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).</p>	<p>1. часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения</b></p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п. — основная стойка, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — исходное положение (6—8 раз).</li> <li>И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью, согнуты в локтях. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).</li> <li>И. п. — сидя, руки в упоре сзади, колени согнуты. Поднять прямую правую (левую) ногу, носок оттянут (6-8 раз).</li> <li>И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. 1—2 — поворот на живот; 3—4 — вернуться в исходное положение (3—4 раза в каждую сторону).</li> <li>И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — поднимаясь на носки, руки за голову; 3 — опуститься на всю стопу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз).</li> <li>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).</li> </ol> <p><b>Основные виды движений</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.</li> <li>Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</li> <li>Лазанье пол дугу (шнур) прямо и боком.</li> </ol> <p>Дети строятся в две шеренги; расстояние между шеренгами 3 м; исходная линия для каждой шеренги обозначается шнуром. При переброске мяча (баскетбольный вариант) описать мячом небольшую дугу к туловищу вниз, затем на грудь и, разгибая руки вперед от себя, послать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Ловить мяч кистями рук, образуя пальцами как бы половину шара, в который мяч и должен попасть. В момент ловли мяча стараться не прижимать его к груди.</p> <p>Подвижная игра «Кто строил дом». (Ю.А. Кириллова стр.360)</p> <p>III часть. . Ходьба в колонне по одному</p>	<p>2-3 мин</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>8-10 раз</p> <p>3-4 раза</p>	<p>ОВД (1)</p> <p>Упражнения в прыжках проводятся двумя колоннами, с соблюдением дистанции между детьми. Задание: выполнить два прыжка на одной ноге, два — на другой, и так попеременно то на правой, то на левой ноге — прыжки с подскоком. От исходной черты дети по очереди выполняют упражнение до линии финиша (дистанция 8-10 метров). Линию финиша перепрыгнуть на двух ногах и пройти с внешней стороны в конец своей колонны. Повторить 2—3 раза.</p>
	<p>III часть. . Ходьба в колонне по одному</p>		

ФЕВРАЛЬ

НОД по физическому развитию в подготовительной группе

**Тема: «Профессии»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
--------	----------------	-----------	-----------------------



<p><b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками Повторить выполнение упражнений на лыжах: «пружинка», приседание, повороты переступанием</p>	<p><b>I часть</b> Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне (в чередовании). Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». Построение в две шеренги Ходьба по извилистой лыжн</p>	2-3 мин.	<p>ОВД Следить за техникой выполнения упражнения</p>
	<p><b>II часть.</b> <b>Общеразвивающие упражнения</b> 1.И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз). 2.И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1—2 — поворот туловища вправо, коснуться пятки левой ноги; 3—4 — исходное положение. То же с поворотом влево (по 3 раза). 3.И. п. —сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 —наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз). 4.И. п. — лежа на спине, руки прямые за головой. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх, коснуться носка; 2 — вернуться в исходное положение (6 раз). 5.И. п. — основная стойка, руки за голову. 1 — поднимаясь на носки, руки вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 6.И. п. — основная стойка, прыжки с поворотом на 180° (6 прыжков). После паузы повторить 3 раза.</p>	2 раза	
	<p><b>Основные виды движений.</b> 1.Ползание на четвереньках между предметами 2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками 3. Прыжки из обруча в обруч</p> <p><b>III часть. Игра- эстафета «Мы теперь- водители».</b></p>	4-5 мин  2-3 раза	

### ФЕВРАЛЬ

НОД по физическому развитию в подготовительной группе

**Тема: «День защитника Отечества»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<b>Задачи.</b>	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен)		ОВД(1)

Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) — две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три <b>2часть. Общеразвивающие упражнения с палкой</b> 1.И. п. — основная стойка, палка на грудь, хватом сверху. 1— палка вверх; 2 — палка за голову, на плечи; 3 — палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз). 2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз). 3.И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присесть, палка вперед; 2 — исходное положение (6 раз). 4.И. п. — сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1 — палка вверх; 2 —наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз). 5.И. п. —лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2 —прогнуться, палка вверх-вперед; 3-4 — исходное положение (6 раз). 6.И. п. — основная стойка, палка на полу. Прыжки вокруг палки в обе стороны (2-3 раза). <b>II часть. Основные виды движений</b> 1. <b>Лазанье на гимнастическую стенку</b> , с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. 2. <b>Равновесие — ходьба парами</b> по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. В конце скамейки опустить руки и сойти, не прыгая (2 раза). 3. <b>«Попади в круг»</b> . Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м от детей. Построение в шеренгу и выполнение метания (перед каждым ребенком на полу лежат 3 мешочка).  <b>Подвижная игра «Ловкие солдаты»</b> (эстафета). <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному	2-3 мин	Основное внимание уделяется хвату рук за рейку: большой палец вниз, остальные — сверху. Одна группа выполняет лазанье на гимнастическую стенку, другая — занимается с мячами (бросание мяча о стенку и ловля после отскока о пол; дети стоят на расстоянии 2 м от стенки). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.
	6-8 раз		
	6 раз		
	6-8 раз		
	3-4 раза		
	6-8 раз		
	3 раза		
	2 раза		
	2 раза		
	3-4 раза		
1-2 мин			

### ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	

МАРТ						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Игра с бегом « <b>Мы — веселые ребята</b> ». Дети стоят за чертой на одной стороне площадки (зала). В процессе игры им надо добежать до длинной черты (дистанция 10—15 м)	Игровые упражнения	Подвижная игра «Охотники и утки»	Подвижная игра «Тихо-громко»	Ходьба в колонне по одному Подвижная игра «Тихо-громко»
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.  Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками ходьба и бег врассыпную  Игровое упражнение «Бегуны».	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Эстафета с мячом  Игровые упражнения 1. Игра «Лягушки в болоте» 2.«Мяч о стенку».	Подвижная игра «Платки». Кириллова ст.341	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. «Угадай-ка»
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.  Игра с бегом «Мы — веселые ребята»	Общеразвивающие упражнения с флажками	1.Прыжки 2.Перебрасывание мяча через сетку 3.Ползание под шнур	Подвижная игра «Веселые мотыльки». Кириллова ст.386	Ходьба в колонне по одному. Игра «Тихо — громко»
<b>4 Н Е Д</b>	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках	Общеразвивающие упражнения с палкой	1.Метание мешочков 2.Ползание 3.Равновесие 1.«Пас ногой»	Подвижная игра «Лебеди и гуси». Кириллова	Ходьба в колонне по одному Игра

<b>Е Л Я</b>	и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.  Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	ходьба и бег врассыпную.  Игра с бегом «Кто скорее до мяча»		2.«Ловкие зайчата»	ст.233	«Ловушка».
<b>5 Н Е Д Е Л Я</b>	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога. Игровое упражнение «Салки — перебежки».	Общеразвивающие упражнения	1.Лазанье на гимнастическую стенку 2.Равновесие 3.Прыжки на правой и левой ноге «Передача мяча в колонне»	Подвижная игра <b>«Веселая собачка».</b> (Ю.А. Кириллова стр. 245)	Игра малой подвижности по выбору детей.

### Задачи на Март

#### 1.Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, беге врассыпную;
- 1.2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием;
- 1.3. Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.
- 1.4. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель
- 1.5. Повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.
- 1.6. Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку

#### 2. Развивающие:

- 2.1. Ловкость, быстроту, силу.
- 2.2. При выполнении упражнений на равновесие развивать координацию движений
- 2.3. Развивать глазомер

#### 3. Воспитательные: 3.1. Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр и игр малой подвижности.

#### МАРТ

НОД по физическому развитию в подготовительной группе

**Тема: «Творческие каникулы»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в беге, в			

прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	<p><b>I часть.</b> Игра с бегом «<b>Мы — веселые ребята</b>». Дети стоят за чертой на одной стороне площадки (зала). В процессе игры им надо добежать до длинной черты (дистанция 10—15 м). В центре площадки находятся двое водящих. Дети хором произносят:</p> <p>Мы — веселые ребята. Любим бегать и скакать. Ну, попробуй нас догнать! Раз-два-три — лови!</p> <p>После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а водящие догоняют их. Тот, кого водящий осалил, отходит в сторону. Как только дети пересекут финишную черту, подсчитывается количество проигравших. Игра повторяется с другими водящими.</p>	3-4 раза
	<p><b>II часть.</b> Игра «<b>Охотники и утки</b>». Дети делятся на две равные команды — охотники и утки. Утки становятся в середину большого круга. Охотники бросают мяч (большой диаметр), стараясь осалить им уток. Утка, которой коснулся мяч, выбывает из игры. Когда большинство (примерно треть) уток будет осалено, команды меняются ролями.</p>	3-4 раза
	<p><b>III часть.</b> Игра «<b>Тихо — громко</b>». С помощью считалки выбирается водящий, он становится в центр круга и закрывает глаза. Воспитатель дает одному из играющих какой-либо предмет, который можно спрятать (шнурок, ленточка). Все дети кроме водящего знают, у кого предмет. Когда водящий приближается к этому ребенку, дети начинают громко хлопать в ладоши, когда отдаляется — хлопки становятся тише. Игра продолжается до тех пор, пока водящий не найдет предмет. Если ему долго это не удастся, то выбирается другой водящий.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>	2-3 раза

МАРТ

НОД по физическому развитию в подготовительной группе

**Тема: «8 Марта Женские профессии»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
--------	----------------	-----------	-----------------------

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

МАРТ

НОД по физическому развитию в подготовительной группе

Тема: «Весна»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
--------	----------------	-----------	-----------------------

Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.	2-3 мин.	ОВД 2 Дети становятся в две шеренги одна напротив другой; между ними шнур (шнур натянут на высоте поднятой вверх руки ребенка). Расстояние до шнура 2 м. У одной группы детей мячи (средний или малый диаметр). По сигналу педагога дети перебрасывают мячи через шнур, вторая группа ловит их после отскока.
	<b>II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками</b>		
	1.И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2-флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).	6 раз	
	2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. I — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).	6 раз	
	3.И. п. — основная стойка, флажки вниз. 1 — флажки в стороны; 2 — присесть, флажки вперед; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).	8 раз	
	4.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. I — флажки в стороны; 2 — наклон вперед, скрестить флажки; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).	6-8 раз	
	5.И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — мах флажками вперед; 2 — мах флажками назад; 3 — мах флажками вперед; 4 — исходное положение (6-7 раз).	6-7 раз	
	6.И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком в исходное положение. Насчет «1—8», затем небольшая пауза и повторить 2 раза.	2 раза	
	<b>Основные виды движений</b>		
	<b>1.Прыжки</b> через короткую скакалку, продвигаясь вперед.	2-3 раза	
<b>2.Перебрасывание мяча через сетку</b> (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли).	2-3 мин		
<b>3.Ползание под шнур</b> , не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и продвигаясь до обозначенной линии; прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Выполняется шеренгами, дети располагаются так, чтобы не мешать друг другу во избежание травм.	2-3 мин		
<b>Подвижная игра.</b> «Веселые мотыльки»	2-3 раза		
<b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. <b>М.п. игра</b> «Тихо-громко»	1 мин		

МАРТ

НОД по физическому развитию в подготовительной группе

**Тема: «Перелетные птицы»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
--------	----------------	-----------	-----------------------

<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения с палкой</b></p> <p>1.И. п. — основная стойка, скакалка внизу хватом сверху. 1 — выпад правой ногой вперед, палку вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (8 раз).</p> <p>3.И. п. — сидя, ноги врозь, палка в согнутых руках. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться палкой носков ног; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (8 раз).</p> <p>4.И. п. — лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1-2—прогнуться, палка вперед-вверх; 3—4 — исходное положение (6-7 раз).</p> <p>5.И. п. — лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1—2 —поднять вверх правую (левую) ногу, коснуться носка ноги; 3—4 — исходное положение (8 раз).</p> <p>6.И. п. — основная стойка. 1 — прыжком ноги врозь, палка вверх; 2 — прыжком в исходное положение. На счет «! — 8»; повторить 3 раза.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <p><b>1.Метание мешочков</b> в горизонтальную цель.</p> <p><b>2.Ползание</b> в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»),</p> <p><b>3.Равновесие</b> — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс).</p> <p>Для выполнения упражнения в ползании дети становятся в шеренгу (первая группа) и по сигналу воспитателя передвигаются на четвереньках на ладонях и коленях в прямом направлении до обозначенной черты (дистанция 6-8 м), затем встают, выпрямляются и хлопают в ладоши над головой. Воспитатель определяет первых двух участников. Задание выполняется в обратном направлении. Вторая группа приступает к заданию, а первая — отдыхает, наблюдая (сидя на полу, в шеренге).</p> <p><b>Подвижная игра «Лебеди и гуси».</b></p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.Игра малой подвижности «Ловушка»</p>	<p>2-3 мин</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>8 раз</p> <p>3 раза</p> <p>По 2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1 мин.</p>	<p>Упражнение в метании выполняется группами. Первая группа встает на исходную линию и кладет мешочки у носков ног. На расстоянии 3 м от детей лежат обручи (диаметр 50 см). При метании правой рукой левую ногу поставить чуть вперед, а правую — назад и согнутой рукой, с энергичным замахом постараться попасть в цель — обруч. При метании левой рукой — правая нога вперед, левая — назад параллельно. Метание мешочков выполняется по команде. Дети метают правой и левой рукой попеременно</p>
---	--	---	--

**МАРТ**

НОД по физическому развитию в подготовительной группе

**Тема: «Домашние животные и тицы»**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
--------	----------------	-----------	-----------------------



<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу педагога.</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения</b></p> <p>1.И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1—2 — поворот туловища вправо, коснуться пятки левой ноги; 3—4 — исходное положение. То же с поворотом влево (по 3 раза).</p> <p>3.И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4.И. п. — лежа на спине, руки прямые за головой. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх, коснуться носка; 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5.И. п. — основная стойка, руки за голову. 1 — поднимаясь на носки, руки вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>6.И. п. — основная стойка, прыжки с поворотом на 180° (6 прыжков). После паузы повторить 3 раза.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <p><b>1.Лазанье на гимнастическую стенку</b> (2—3 раза).</p> <p><b>2.Равновесие</b> — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову (2-3 раза).</p> <p><b>3.Прыжки на правой и левой ноге</b> между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см).</p> <p>Упражнение на равновесие выполняется двумя колоннами. Задание: пройти по прямой, перешагивая через предметы; голову и спину держать прямо.</p> <p>Упражнения в прыжках выполняется двумя колоннами. Главное — не задевать предметы, соблюдать дистанцию в колонне.</p> <p><b>Подвижная игра «Веселая собачка».</b> (Ю.А. Кириллова стр. 245)</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>2-3 мин</p> <p>8 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>браз</p> <p>6 раз</p> <p>5-7 раз 3раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза 2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>ОВД 1</p> <p>Одна группа детей выполняет упражнения в лазаньи по гимнастической стенке: лазанье до четвертой рейки, переход на другой пролет и спуск. Главное — правильный хват руками за рейки. Страховка воспитателем обязательна. В это время вторая группа занимается с мячом: переброска мячей в парах (способ произвольный). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.</p>
---	---	---	---

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

№	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключитель
---	--------	---------------	----------------	-------------

			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	ная часть
<b>Апрель</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Игра «Быстро возьми».  Игровое задание «Быстро в шеренгу»	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	Равновесие Прыжки на двух ногах Переброска мячей в шеренгах 1. «Перешагни — не задень». 2. «С кочки на кочку»	Подвижная игра «Олени в Тундре». Кириллова ст.307	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности «Медвежья зарядка».
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег в рассыпную. «Слушай сигнал».	Общеразвивающие упражнения с обручем.	<b>1.</b> Прыжки в длину с разбега. <b>2.</b> Броски мяча друг другу в парах. <b>3.</b> Ползание на четвереньках 1.«Пас ногой». 2.«Пингвины».	Подвижная игра «Разноцветные планеты» Кириллова ст.366	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Космический ветер» Ю.А. Кирилова ст.368
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии, в прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки».	Игровые упражнения	1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие	Подвижная игра. « <b>Машины разные нужны, машины разные важны.</b> ». (Ю.А. Кириллова стр.322)	Ходьба в колонне по одному.

4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки»	Общеразвивающие упражнения	1.Метание мешочков на дальность 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове.	Подвижная игра «Мы веселые дельфины» (Ю.А.Кириллов а стр. 301)	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Море волнуется»
---------------------------------	--	---	----------------------------	---	--	---

### Задачи на Апрель

#### 1.Образовательные:

- 1.1. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, Повторить бег на скорость
- 1.2. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два)
- 1.3. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе с дополнительным заданием;
- 1.4. Повторить задание в прыжках, с мешочком, упражнять детей в прыжках в длину с разбега
- 1.5. Упражнять в метании мешочков на дальность
- 1.6. Повторить упражнения в ползании по повышенной опоре.
- 1.7. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, игровые упражнения с мячом

#### 2. Развивающие:

- 2.1. Ловкость, быстроту, силу.
- 2.2. При выполнении упражнений на равновесие развивать координацию движений
- 2.3. Развивать глазомер

#### 3. Воспитательные:

- 3.1. Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр и игр малой подвижност

АПРЕЛЬ

НОД по физическому развитию в подготовительной группе

Тема: «Животные Севера и Жарких стран»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.</p>	<p><b>I часть.</b> Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. Воспитатель говорит: «Быстро возьми!» Каждый ребенок должен быстро взять кубик. Тот, кто остался без кубика, считается проигравшим. Повторить 3—4 раза.</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п. — мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — согнуть руки в локтях и передать мяч за головой в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой рукой (6 раз).</li> <li>И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 — выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке; 4 — исходное положение (6 раз).</li> <li>Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—2 — прокатить мяч вправо, наклонив туловище вправо; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).</li> <li>И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки прямые, передать мяч в левую руку; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз).</li> </ol> <p>И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на счет «1—8» (по 2 прыжка на одной ноге и 2 — на другой); после серии прыжков пауза и повторение упражнения.</p> <p><b>Основные виды движений</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Равновесие</b> — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.</li> <li><b>Прыжки на двух ногах</b> вдоль шнура, продвигаясь вперед.</li> <li><b>Переброска мячей в шеренгах.</b></li> </ol> <p>(3) Ребята становятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 3 м. У ребят одной шеренги малые мячи. По сигналу воспитателя дети бросают мячи в середину свободного пространства между шеренгами энергичным движением и с определенным замахом от плеча (одной рукой). Вторая шеренга ловит мячи после отскока о пол двумя руками (по 10-12 раз).</p> <p><b>Подвижная игра «Олени в Тундре»</b></p>	<p>3-4 раза</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 мин</p>	<p>ОВД</p> <p>1. Упражнение на равновесие выполняется двумя колоннами. Задание: пройти по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной, сохраняя равновесие, ритмичность в ходьбе, хорошую осанку (голову и спину держать прямо).</p> <p>2. Вдоль зала кладут два шнура (длина 4—5 м, расстояние между шнурами 2—3 м). Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его то справа, то слева попеременно, и так до конца дистанции (2 раза).</p>

АПРЕЛЬ  
НОД по физическому развитию в подготовительной группе  
Тема: «День Космонавтики»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</b></p> <p>1. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. 1 — мах обручем вперед; 2 — мах обручем назад; 3 — мах обручем вперед с передачей обруча в левую руку. То же левой рукой (6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз хватом с боков. 1 — обруч вверх, руки прямые; 2 — наклон туловища вправо (влево), обруч вправо; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, обруч в обеих руках вниз. 1-2 — приседая, колени развести, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).</p> <p>4. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться обручем пола между носками ног; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка в обруче. На счет «1 — 7» прыжки на двух ногах в обруче, на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторение прыжков (2-3 раза).</p> <p><b>Основные виды движений</b></p> <p><b>3. Прыжки в длину с разбега.</b></p> <p><b>4. Броски мяча друг другу в парах.</b></p> <p><b>3. Ползание на четвереньках</b> — «Кто быстрее до кубика»</p> <p>(3). Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении «Кто быстрее до кубика». По сигналу педагога первая шеренга ползет от линии старта (черта, шнур) до кубиков. (На финишной черте находятся кубики по количеству играющих.) Достигнув финиша, ребенок берет кубик и поднимает его над головой.</p> <p><b>Подвижная игра-эстафета «Разноцветные планеты».</b> (Ю.А. Кириллова стр.366)</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Космический ветер» (Ю.А. Кириллова стр.368)</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 мин</p>	<p>ОВД</p> <p>(1). Прыжки в длину с разбега (3-4 шага), энергично отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе полусогнутые ноги. Упражнение выполняется поточным способом небольшими группами.</p> <p>(2). Одна группа выполняет прыжки в длину с разбега, вторая группа разбивается на пары и занимается переброской мяча. Способ передачи мяча произвольный. По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.</p>

АПРЕЛЬ

НОД по физическому развитию в подготовительной группе

Тема: «Транспорт»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки». На исходную линию становится первая группа детей в одну шеренгу. Задание: быстро добежать до линии финиша (дистанция 10—15 м). Определяется победитель, и приглашается вторая группа детей. Повторить 2-3 раза.</p> <p><b>II часть. Игровые упражнения</b></p> <p><b>1. «Пройди — не задень».</b> Вдоль зала (площадки) по двум сторонам ставят кегли (или кубики, набивные мячи); (6—8 шт.; расстояние между предметами 30 см). Дети строятся в колонну по одному и по сигналу педагога выполняют по одной стороне зала ходьбу между кеглями в среднем темпе на носочках, руки на пояс (или за голову), сохраняя хорошую осанку (голову и спину держать прямо); по второй стороне бег «змейкой» между кеглями. Повторить 2—3 раза.</p> <p><b>2. «Кто дальше прыгнет».</b> Желательно проводить упражнение в прыжках в длину с разбега на площадке. Перед прыжком выполнить энергичный разбег с ускорением, затем отталкивание в определенном месте с таким расчетом, чтобы толчок пришелся на ту ногу, которой ребенку удобнее оттолкнуться для выполнения прыжка. В полете обе ноги сгибать в коленях и подтягивать к груди; приземляться на обе ноги, вынося руки вперед. Разбег проводится по дорожке (земляной), а приземление — в яму с песком.</p> <p><b>3. «Пас ногой».</b> Дети распределяются на пары и пасуют друг другу мяч, отбивая его поочередно правой и левой ногой (расстояние 1,5—2 м).</p> <p><b>4. «Поймай мяч».</b> Играющие распределяются на тройки. Двое ребят становятся на расстоянии 2 м друг от друга, в руках у одного из них мяч (большой диаметр); между ними находится третий игрок. Дети перебрасывают мяч друг другу, а игрок, который находится между ними, старается коснуться мяча. Если ему это удастся, он меняется местами с тем игроком, от которого направлялся мяч</p> <p><b>Подвижная игра с речевым сопровождением «Машины разные нужны, машины разные важны».</b> (Ю.А. Кириллова стр.322)</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 мин.</p> <p>2-3 мин.</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>Следить за техникой выполнения игрового упражнения).</p> <p>Построение в две шеренги (расстояние между детьми 3 м). В руках у одной группы играющих мячи (малый или средний диаметр). Задание: бросить мяч в середину свободного пространства между шеренгами одной рукой от плеча. Вторая группа ловит мяч после отскока двумя руками. Дети попеременно по сигналу педагога перебрасывают мяч друг другу (10-12 раз). (2). При проведении упражнений в прыжках дети делятся на две группы: одна группа прыгает, вторая с мячом</p>

АПРЕЛЬ  
НОД по физическому развитию в подготовительной группе  
Тема: «Обитатели рек и морей»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному, построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. «Перебежки»</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>7. И. п. — основная стойка. 1—2 — шаг вправо, руки в стороны; 3—4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>8. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклон вправо, левую руку за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>9. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки за голову; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>10. И. п. — сидя ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх; 2 — опустить ногу, вернуться в исходное положений (6-8 раз).</p> <p>11. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять прямые ноги вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3 — скрестить ноги — ноги в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (4—5 раз).</p> <p>И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на месте — правая нога вперед, левая — назад попеременно на счет педагога «1—8», в чередовании с небольшим отдыхом. Повторить 3—4 раза.</p> <p><b>.Основные виды движений.</b></p> <p>1.Метание мешочков на дальность 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове 4.Прыжки на двух ногах</p> <p><b>Подвижная игра-эстафета «Разноцветные планеты». (Ю.А. Кириллова стр.366)</b></p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Космический ветер» (Ю.А. Кириллова стр.368)</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 мин</p>	

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>МАЙ</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. Упражнять детей в продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие 2. Прыжки с ноги на ногу 3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока 4. «Пас на ходу». 5. «Брось — поймай». 6. «Прыжки через короткую скакалку»	Подвижная игра «Горелки».	Игра малой подвижности «Летает – не летает»
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)	1. Прыжки в длину с места 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3. Пролезание в обруч прямо и боком 4. «Ловкие прыгуны». 5. «Проведи мяч» 6. «Пас друг другу»	Подвижная игра «Совушка»	Игра малой подвижности «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному.



<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения	1.Метание мешочков на дальность 2.Равновесие 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «Мяч водящему». «Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры с мячом.	Подвижная игра «Пауки и мухи»	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности «Шмель»
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с палками	1.Лазанье по гимнастической 2.Равновесие 3.Прыжки на двух ногах между кеглями «Кто быстрее». «Пас ногой». «Кто выше прыгнет».	Подвижная игра «Перемена» Ю.А. Кириллова стр.399	Игра малой подвижности «Замечательный класс» Ю.А. Кириллова стр.400

### Задачи на МАЙ

#### 1.Образовательные:

- 1.1. Повторить упражнения в ходьбе и беге; со сменой темпа движения, в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; с выполнением заданий по сигналу
- 1.2. Упражнять в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в прыжках в длину с места;
- 1.3. Упражнять в бросании малого мяча о стенку
- 1.4. Упражнять детей в продолжительном беге,
- 1.5. Упражнять в прыжках через короткую скакалку;
- 1.6. Повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.
- 1.7. Повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку;
- 1.8. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре
2. Развивающие:
  - 2.1. Развивать выносливость
  - 2.2. При выполнении упражнений на равновесие развивать координацию движений
  - 2.3. Развивать глазомер
  - 2.4. Развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении
3. Воспитательные:
  - 3.1. Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр, игр малой подвижности и при проведении ОРУ

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с обручем</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п. — основная стойка, обруч вниз, хват руками с боков. 1 — обруч вверх; 2 — обруч вперед; 3 — обруч вверх; 4 — исходное положение (5-6 раз).</li> <li>2. И. п. — стойка, ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</li> <li>3. И. п. — основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2 — присед, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (6 раз).</li> <li>4. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2 — наклон к правой (левой) ноге, потянуться; 3-4 — исходное положение (6-8 раз).</li> <li>5. И. л. — основная стойка, обруч вниз. 1 — правую ногу назад на носок, обруч вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 6. И. п. — стоя в обруче. Прыжки на двух ногах на счет «1-7», насчет «8» прыжок из обруча. После серии прыжков пауза и повторение прыжков. <b>Основные движения</b> Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая.</li> <li>2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).</li> <li>3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.</li> </ol> <p><b>Подвижная игра «Горелки».</b></p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Летает-не летает»</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>2-3 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p><b>ОВД</b></p> <p>Одна группа выполняет броски мяча о стену (расстояние до стенки 2 м) одной рукой и ловлю мяча после отскока с дополнительным заданием (хлопнуть в ладоши, присесть, повернуться кругом и т.д.).</p> <p>Вторая группа выполняет упражнение на равновесие. Главное — соблюдать ритмичность движения, сохранять устойчивое равновесие, удерживая мешочек на голове (руки произвольно).</p> <p>Выполняется колонной по одному.</p> <p>Страховка воспитателем обязательна.</p>

МАЙ  
НОД по физическому развитию в подготовительной группе  
Тема: «Растения леса и луга»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег враспынную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)</p> <p>1. И. п. — основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты в локтях. 1 — мяч вверх; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (8 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1-2 — присесть, мяч вперед; 3—4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч на грудь, руки согнуты. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вниз, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—7 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу перед ребенком. 1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), перебирая его руками (3 раза в каждую сторону).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища, мяч на полу.</p> <p>Прыжки вокруг мяча вправо, затем влево.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м).</p> <p>3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3—4 раза).</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</p>	<p>2-3мин.</p> <p>браз</p> <p>8раз</p> <p>браз</p> <p>6-7раз</p> <p>браз</p> <p>5-браз</p> <p>2-3раза</p> <p>2-3раза</p> <p>2-3раза</p> <p>3-4раза</p> <p>1-2раза</p>	<p>Прыжки в длину с места выполняются небольшими группами. Главное — энергично отталкиваться и приземляться на обе ноги.</p> <p>Ведение мяча по прямой, отбивая его одной рукой (баскетбольный вариант) до обозначенной линии, затем взять мяч в руки и повернуться кругом.</p> <p>Повторение упражнения от линии финиша (3—4 раза).</p> <p>Упражнение в лазанье в обруч выполняется парами.</p>

МАЙ  
НОД по физическому развитию в подготовительной группе  
Тема: «Насекомые»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки за голову, правую ногу назад на носок; 1 — исходное положение; 3—4 — то же левой ногой (6 раз).</p> <p>2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — присед, руки за голову; 3 — подняться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — поднять правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной. На счет «1—8». Повторить 3—4 раза; после каждой серии прыжков небольшая пауза.</p> <p><i>Основные движения</i></p> <p>1. Метание мешочков на дальность.</p> <p>2. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза).</p> <p><b>Подвижная игра «Паук и мухи»</b></p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Шмель»</p>	<p>2-3мин.</p> <p>браз</p> <p>браз</p> <p>браз</p> <p>браз</p> <p>3-4раза</p> <p>2-3раза</p> <p>2раза</p> <p>3-4раза</p> <p>1-2мин</p>	<p>Метание мешочков на дальность выполняется поочередно двумя шеренгами. Ориентирами могут служить предметы (кегли, кубики, флажки), поставленные на определенном расстоянии от исходной линии (на разном удалении от детей). Педагог отмечает самых ловких и умелых ребят.</p> <p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке выполняется двумя колоннами в среднем и быстром темпе (скамейки стоят параллельно, расстояние между скамейками 1,5 м)</p>

МАЙ  
НОД по физическому развитию в подготовительной группе  
Тема: «Школа .Школьные принадлежности»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки!», присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!», ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с палками</p> <p>1.И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом на ширине плеч. 1 — палка вверх; 2 — палка вниз; 3 — полу присед, палка вверх; 4 — исходное положение (5 раз).</p> <p>2.И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 — шаг правой ногой вправо, палка вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>3.И. п. — основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1 — палка вверх; 2 — присесть, палка вперед; 3 — встать, палка вверх; 4 — исходное положение (8 раз).</p> <p>4.И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — исходное положение (8 раз).</p> <p>5.И. п. — основная стойка, палка вертикально одним концом на полу, хват обеими руками. 1 — мах правой ногой вправо, носок оттянут; 2 — исходное положение. То же левой ногой (8 раз).</p> <p>6.И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху на ширине плеч. Прыжком ноги врозь, палка вверх; прыжком ноги вместе, палка вниз. Выполняется на счет «1-8». Повторить 3-4 раза.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. Хват за рейку двумя руками: все пальцы вместе сверху, большой палец вниз; ноги ставить на рейку серединой стопы. Задание выполняется небольшими группами.</p> <p>2.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс). Выполняется двумя колоннами. Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>3.Прыжки на двух ногах между кеглями (5—6 шт.; расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии (руки произвольно).</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Перемена». (Ю.А. Кириллова стр. 399)</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Замечательный класс» (Ю.А. Кириллова стр.400)</p>	<p>2-3мин.</p> <p>5раз</p> <p>6раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>3-4раза</p> <p>2-3раза</p> <p>2-3раза</p> <p>2-3раза</p> <p>3-4раза</p> <p>1-2раза</p>	

**6. Перспективное планирование проведения подвижных игр на свежем воздухе для детей с ТНР (4-5 лет) среднего дошкольного возраста**

Месяц	Неделя	Лексическая тема	Подвижная игра (тематическая)	Подвижная игра с речевым сопровождением
Сентябрь	4	Ставрополь. Любимый город.	«Мы по городу гуляем»	«Приметы осени»
	5-я	Игрушки. Народная игрушка	«Кто скорее возьмёт игрушку»	«Какой игрушки не хватает»
Октябрь	1-я	Осень. Лес осенью.	«Шишки ,Жёлуди ,Орехи»	«Ветерок»
	2-я	Огород. Овощи	«Сторож и зайцы»	«Огород»
	3-я	Сад. Фрукты	«Собери яблоки»	«Маленькая яблонька»
	4-я	Сказки. Сказочные герои	«Бармалей»	«Муха Цокотуха»
Ноябрь	1-я	Каникулы	«Пятнашки»	«Весёлый хоровод»
	2-я	Одежда	«Найди пару, варежка»	«Мама вышла на прогулку»
	3-я	Обувь	«Бегом по дорожке , прыг-скок по тропинке»	«Топ-топ-топ»
	4-я	Моя семья	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»
	5-я	Посуда	«Найди пару»	«Перемыл я всю посуду»
Декабрь	1-я	Продукты питания	«Пирожок»	
	2-я	Зима. Зимние забавы	«Вьюга»	«Снежок»
	3-я	Новогодний праздник	«Вьюга»	«На санках»
	4-я	Творческие каникулы	«Пятнашки»	«Здравствуй ,зимушка- зима»
Январь	1-я	Новогодние каникулы		
	2-я	Зимующие птицы	«Перелет птиц»	«Здравствуй зимушка –зима»
	3-я	Дикие животные и их детеныши	«У медведя во бору»	«Как то утром на лужайке»
	4-я	Домашние птицы и их птенцы	«Гуси -Лебеди»	«Как у курочки -хохлатки»
Февраль	1-я	Домашние животные	« Кролики»»	«Барашек»
	2-я	Детёныши домашних животных	«Шёл козёл по лесу»	«Барашек»
	3-я	Папин праздник. Военные профессии	«Мы солдаты »	«А ты –баты шли солдаты"»
	4-я	Транспорт. ПДД.	«Самолёты»	«Ехали ,ехали»
Март	1-я	Каникулы	«Докати обруч до флажка»	«Накинь кольцо»
	2-я	Мамин праздник. Женские профессии	«Солнышко и дожди »	«Как у нашей мамы руки»
	3-я	Весна. Лес весной	«Перепрыгни через ручеёк»	«В лес опять пришла весна»
	4-я	Перелетные птицы	«Птицы и кошка»	«Птички»
	5-я	Человек. Части тела. Эмоции.	«Бегом по дорожке, прыг-скок наши ножки »	«Топ-топ-топ»
	1-я	Комнатные растения	«Садовник»	«Цветочки»

Апрель	2-я	Дом и его части	«Мышки в доме»	«Уборка»
	3-я	Мебель	«Новоселье »	«Очень скоро»
	4-я	Цветы	«Садовник»	«Цеточки»
Май	1-я	День Победы	«Юные защитники»	«Мы всегда играем дружно»
	2-я	Насекомые	«Мотылек»	«Полосатая пчела»
	3-я	Рыбы	«Невод»	«На речке»
	4-я	Лето	«Мотылёк»	«Полосатая пчела»

**Перспективное планирование проведения подвижных игр на свежем воздухе для детей старшего дошкольного возраста с ТНР. (5-6 лет)**

Месяц	Неделя	Лексическая тема	Подвижная игра (тематическая)	Подвижная игра с речевым сопровождением
Сентябрь	4-я	Ставрополь. Национальные и культурные традиции.	Прогулка по городу	Дивный город Ставрополь
	5-я	Мой любимый детский сад. Игрушки.	«Пятнашки»	«Карусели»
Октябрь	1-я	Овощи. Фрукты	«Отнеси овощи в погреб»	«Яблоки веники»
	2-я	Лес. Грибы	«Поймай грибок»	«Гуляла девочка в лесу»
	3-я	Осень. Признаки осени	«Не замочи ноги»	«Улетают журавли»
	4-я	Деревья и кустарники	«Ветер жёлтые листочки»	«Деревья осенью»
Ноябрь	1-я	Творческие каникулы	«Забавные шляпы»	«Что купили в магазине?»
	2-я	Человек его тело. КГН	«По ровненькой дорожке»	«Мы топаем ногами»
	3-я	Мой дом. Мебель.	«Погрузи мебель в машину»	«Очень скоро...»
	4-я	Моя семья. День матери	«Прыжки через скакалку»	«Затейники»
	5-я	Одежда. Обувь.	«Забавные шляпы»	«Что купили в магазине»
Декабрь	1-я	Дикие животные и их детеныши	«Хитрая лиса»	«По лужайке скачут зайки»
	2-я	Зима. Зимние забавы	«К нам пришла зима»	«Снежки»
	3-я	Новый год. Зимние святки.	«Ой Мороз, мороз»	«Снежные круги»
	4-я	Творческие каникулы	«В зимнем парке карусели»	«К нам приходит Новый год»
Январь	1-я	Новогодние каникулы	«Попрыгунчики»	«Нам в любой мороз тепло»
	2-я	Зимующие птицы	«Ловлю птиц на лету»	«Воробей»
	3-я	Посуда. Золотая хохлома	«Чашки, ложки, самовары.»	«Трали-вали»
	4-я	В гостях у сказки	«Заря»	«Баба Яга»
	1-я	Продукты питания	«Пирожок»	«Попади в цель»

Февраль	2-я	Транспорт . Профессии на транспорте.	«Займи свободную машину»	«Самолёт»
	3-я	Домашние животные и их детеныши	«Коза и волк»	«Наши дежурные» «Коровушка»
	4-я	День защитника Отечества	«Весёлая маршировка»	«Пограничник на границе»
Март	1-я	Творческие каникулы	«Плетень»	«Сделай фигуру»
	2-я	Мамин праздник. Женские профессии	«Найди платок»	«Праздник мам»
	3-я	Ранняя весна	«Зима и весна»	«Приходи весна»
	4-я	Перелетные птицы	«Сокол и голуби»	«Десять птичек - стайка»
	5-я	Комнатные растения	«Цветочные горшочки»	«Наши дежурные»
Апрель	1-я	Домашние птицы	«Селезень и утка »	«Куры»
	2-я	Космос	«Земляне и инопланетяне»	«Мы мечтаем»
	3-я	Пресноводные и аквариумные рыбы	«Что я видел под водой»	«Кто живет в речке»
	4-я	Зоопарк	«Зебры, львы, слоны»	«Веселый сафари парк»
Май	1-я	День Победы.	«Золотые ворота»	«С поля, с моря...»
	2-я	Лето. Насекомые	«Пауки и мухи»	«бабочки весной»
	3-я	Лето. Цветы.	«Цветы на лугу»	«Ручеёк»
	4-я	Лето. Ягоды.	«Кто больше соберет»	«Съедобное несъедобное»»

### Перспективное планирование проведения подвижных игр на свежем воздухе для детей с ТНР (6 - 8 лет) подготовительного возраста

Месяц	Неделя	Лексическая тема	Подвижная игра (тематическая)	Подвижная игра с речевым сопровождением
Сентябрь	4-я	Наш любимый город Ставрополь	«Не намочи ног»	«Деревья осенью»
	5-я	Откуда хлеб пришел?	«Птицы и пугало»	«Руки человека»
Октябрь	1-я	Огород. Овощи.	«Собери овощи»	«Овощи»
	2-я	Сад. Фрукты.	«Птицы и пугало»	«Руки человека»
	3-я	Осень.	«Не намочи ног»	«Деревья осенью»
	4-я	Наша Родина - Россия	«Ёжик -ёжик» «Горелки»	«Моя Россия»
	1-я	Творческие каникулы	«Найди своё место»	«Физкульту-ра»



Ноябрь	2-я	Лиственные и хвойные деревья.	«Шишки ,жёлуди ,каштаны»	«Листопад»
		Поздняя осень. Грибы. Ягоды	«Ежик-ежик»	«По грибы»
	4-я	Семья. День матери	«Ровным кругом»	«Мы весёлые ребята»
Декабрь	1-я	Одежда. Обувь. Головные уборы.	«Ты меня поймай-ка»	«Перчатки»
	2-я	Посуда. Декоративно-прикладное творчество.	«Чашки, ложки, самовары»	«Кем быть?»
	3-я	Зима.	«Зима»	«Пришла зима»
	4-я	Новый год.	«Новогодние шары»	«Дед Мороз»
Январь	5-я	Творческие каникулы.	«Найди своё место»	«Физкульт-ура!»
	2-я	Зимние виды спорта и развлечения	«Мячи в кругах»	«Нам в любой мороз тепло»
	3-я	Зимующие птицы	«Совушка »	«Свиристели»
	4-я	Дикие животные наших лесов.	«Волки и зайцы»	«У всех своя зарядка»
Февраль	1-я	Человек и его тело. Культура гигиены.	«Стоп»	«У Меланьи у старушки»
	2-я	Дом. Квартира. Мебель.	«Ключи»	«Трали-Вали»
	3-я	Профессии	«Мы строители»	«Угадай-ка»
	4-я	День защитника отечества.	«Весёлая маршировка»	«Пограничник на заставе »
	1-я	Творческие каникулы	«Петушинный бой»	«Море волнуется раз»
Март	2-я	8 Марта. Женский день.	«Платки»	«Разговор о мамах»
	3-я	Весна	«Весна пришла»	«Тюльпан»
	4-я	Перелётные птицы.	«Сокол и голуби »	«Десять птичек стайка»
	5-я	Домашние животные и птицы.	«Весёлая собачка»	«Котята»
Апрель	1-я	Животные Севера и Жарких стран.	«Ловца и обезьяны»	«В зоопарке»
	2-я	День Космонавтики .Космос	«Земля и инопланетяне»	«Мы мечтаем»
	3-я	Транспорт	«Велосипедисты»	«Мы едем, едем, едем»
	4-я	Обитатели рек морей и океанов	«Морское путешествие»	«Если б я была дельфином»
Май	1-я	День Победы.	«Парад»	«Внимательный разведчик»
	2-я	Растения леса и луга	«Разноцветные планеты»	«Верба-вербочка»
	3-я	Школа .Школьные принадлежности.	«Перемена »	«Перемена –Первый раз в первый класс»
	4-я	Лето . Насекомые.	«Медведь и пчелы »	«Добрый жук»

