

Старшая группа

Занятие №1	Содержание работы	Тема ,цель недели
Сентябрь	<p>Задачи: :Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.</p> <p>1часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную, перестроение в колонну по два в движении.</p> <p>2часть. I. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс. Руки в стороны, руки вверх, поднимаясь на носки; руки в стороны вернуться в исходное положение.</p> <p>2.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. Поворот туловища вправо, руки в стороны; вернуться в исходное положение. То же влево</p> <p>3.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 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. – основная стойка руки на пояс. Присесть руки вынести вперед; вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И.п.- основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз, правую ногу в сторону, руки в стороны; правую руку вниз, левую вверх; руки в стороны; приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>6.И.п.- основная стойка руки на пояс. Прыжки ноги врозь, руки в стороны; вернуться в исходное положение.</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс (3-4 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 метра), повторить 2-3 раза.</p> <p>3.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, бросание мяча двумя руками снизу (10-12 раз).</p> <p>III. Подвижная игра «Мышеловка».</p>	<p>Здравствуй ,детский сад!</p> <p>Формирование эмоционального положительного отношения к детскому саду.</p>

Старшая группа

Занятие №2	Содержание работы
Сентябрь	<p>Задачи: :Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.</p> <p>1часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную, перестроение в колонну по два в движении.</p> <p>2часть. I. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс. Руки в стороны, руки вверх, поднимаясь на носки; руки в стороны вернуться в исходное положение.</p> <p>2.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. Поворот туловища вправо, руки в стороны; вернуться в исходное положение. То же влево</p> <p>3.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 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. – основная стойка руки на пояс. Присесть руки вынести вперед; вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И.п.- основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз, правую ногу в сторону, руки в стороны; правую руку вниз, левую вверх; руки в стороны; приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>6.И.п.- основная стойка руки на пояс. Прыжки ноги врозь, руки в стороны; вернуться в исходное положение.</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, (дистанция 4 метра) между предметами, положенными вдоль зала, на расстоянии 4см один от другого.</p> <p>3.Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол.</p> <p>III. Подвижная игра «Мышеловка».</p>

Занятие №3	Содержание работы	Тема ,цель недели
Сентябрь	<p>Задачи: Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.</p> <p>1часть. Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами.</p> <p>2часть. I. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1.И.п.- основная стойка мяч в правой руке. Руки в стороны, руки вверх, переложили мяч в левую руку; руки в стороны, вернуться в исходное положение.</p> <p>2.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; вернуться в исходное положение. То же в лево.</p> <p>3.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Руки в стороны; наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку; выпрямиться, руки в стороны; исходное положение.</p> <p>4.И.п. –стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. Присесть, переложить мяч в левую руку; выпрямиться вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И.п.- стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. Наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>6.И.п.- основная стойка руки на пояс, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки на двух ногах – упражнение «Достань до предмета». Выполняется серией прыжков 5-6 раз подряд.</p> <p>2. Броски малого мяча (диаметр 6-8 см) вверх двумя руками.</p> <p>3.Бег в среднем темпе до 1,5 минуты.</p> <p>III. Подвижная игра «Фигуры».</p>	<p>Кладовая природы.</p> <p>Расширение знаний детей об осенних явлениях природы, об осеннем урожае, сельскохозяйственных работах.</p>

Занятие №4	Содержание работы	Тема ,цель недели
Сентябрь	<p>Задачи: Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.</p> <p>1часть. Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами.</p> <p>2часть. I. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1.И.п.- основная стойка мяч в правой руке. Руки в стороны, руки вверх, переложили мяч в левую руку; руки в стороны, вернуться в исходное положение.</p> <p>2.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; вернуться в исходное положение. То же в лево.</p> <p>3.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Руки в стороны; наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку; выпрямиться, руки в стороны; исходное положение.</p> <p>4.И.п. –стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. Присесть, переложить мяч в левую руку; выпрямиться вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И.п.- стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. Наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>6.И.п.- основная стойка руки на пояс, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки в высоту с места – упражнение «Достань до предмета». Задание выполняется фронтальным способом, повторить серией прыжков по 4-5 раз подряд, 2-3 подхода.</p> <p>2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15-20 раз).</p> <p>3.Ползание на четвереньках между предметами (2-3 раза). III. Подвижная игра «Фигуры».</p>	<p>Кладовая природы.</p> <p>Расширение знаний детей об осенних явлениях природы, об осеннем урожае, сельскохозяйственных работах.</p>

Старшая группа

Занятие №5	Содержание работы	Тема ,цель недели
Сентябрь	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>1часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному, продолжительность 1 минута, темп бега умеренный; переход на ходьбу.</p> <p>2часть. I. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1.И.п.- основная стойка руки на пояс. Правую ногу назад на носок, руки за голову; вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>2.И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс. Поворот вправо, правую руку вправо; вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>3.И.п.- основная стойка руки вдоль туловища. Выпад правой ногой вперед. Пружинистые покачивания; вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>4. И.п.- стойка на коленях, руки на пояс. Медленным движением сесть справа на бедро, руки вынести вперед; вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>5.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны; наклоны вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; выпрямиться руки в стороны; вернуться в исходное положение. То же к правой ноге.</p> <p>6.И.п. – основная стойка руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах- левая вперед, правая назад; прыжком сменить положение ног.</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).</p> <p>2.Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прями.</p> <p>3.Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши.</p> <p>III. Подвижная игра «Удочка».</p>	<p>Семья и семейные традиции.</p> <p>Расширение представления детей о родственных отношениях, закрепление знаний о доме, адресе ,имени и отчестве.</p>

Старшая группа

Занятие 6	<p>Задачи: Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p>1часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу в медленном темпе. На следующий сигнал дети идут обычным шагом.</p> <p>2часть. I. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>1.И.п.- основная стойка , палка вниз. Правую ногу назад на носок палка вперед; вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>2.И.п.- основная стойка, палка вниз. Палку вверх, руки прямые; присесть палку вынести вперед; выпрямиться, палку вверх; вернуться в исходное положение.</p> <p>3.И.п.- стоя, ноги врозь, палка вниз. Поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>4.И.п. –сидя, ноги врозь, палка на коленях. Палку вверх; наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; выпрямиться, палку вверх; вернуться в исходное положение. То же к левой ноге.</p> <p>5. И.п.- лежа на спине, палка в прямых руках за головой. поднять правую прямую ногу вверх- вперед, коснуться палкой голени ноги; вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>6.И.п.- основная стойка, палка вниз. Прыжок ноги врозь, палку вверх; вернуться в исходное положение. Выполняется 2-3 раза.</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <p>1. Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке (5-6 раз).</p> <p>2. Равновесие – ходьба, перешагивая через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку (2-3 раза).</p> <p>3.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,- как пингвины (дистанция 3-4 метра), повторить 2-3 раза.</p> <p>III. Подвижная игра «Мы веселые ребята».</p>	<p>«Семья и семейные традиции.»</p> <p>Расширение представления детей о родственных отношениях, закрепление знаний о доме, адресе ,имени и отчестве.</p>
-----------	---	--

Старшая группа

Занятие №7	Содержание работы	Тема ,цель недели
Сентябрь.	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>1часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному, продолжительность 1 минута, темп бега умеренный; переход на ходьбу.</p> <p>2часть. I. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1.И.п.- основная стойка руки на пояс. Правую ногу назад на носок, руки за голову; вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>2.И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс. Поворот вправо, правую руку вправо; вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>3.И.п.- основная стойка руки вдоль туловища. Выпад правой ногой вперед. Пружинистые покачивания; вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>4. И.п.- стойка на коленях, руки на пояс. Медленным движением сесть справа на бедро, руки вынести вперед; вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>5.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны; наклоны вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; выпрямиться руки в стороны; вернуться в исходное положение. То же к правой ноге.</p> <p>6.И.п. – основная стойка руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах- левая вперед, правая назад; прыжком сменить положение ног.</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <p>1. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 метра одна от другой. Способ выполнения – стойка ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы.</p> <p>2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. 3. Равновесие-ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>III. Подвижная игра «Удочка».</p>	<p>«Семья и семейные традиции.»</p> <p>Расширение представления детей о родственных отношениях, закрепление знаний о доме, адресе ,имени и отчестве.</p>

Старшая группа

<p>Октябрь- 1</p>	<p>Задачи: Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p>1часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу в медленном темпе. На следующий сигнал дети идут обычным шагом.</p> <p>2часть. I. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>1.И.п.- основная стойка , палка вниз. Правую ногу назад на носок палка вперед; вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>2.И.п.- основная стойка, палка вниз. Палку вверх, руки прямые; присесть палку вынести вперед; выпрямиться, палку вверх; вернуться в исходное положение.</p> <p>3.И.п.- стоя, ноги врозь, палка вниз. Поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>4.И.п. –сидя, ноги врозь, палка на коленях. Палку вверх; наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; выпрямиться, палку вверх; вернуться в исходное положение. То же к левой ноге.</p> <p>5. И.п.- лежа на спине, палка в прямых руках за головой. поднять правую прямую ногу вверх- вперед, коснуться палкой голени ноги; вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>6.И.п.- основная стойка, палка вниз. Прыжок ноги врозь, палку вверх; вернуться в исходное положение. Выполняется 2-3 раза.</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <p>1. Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке (5-6 раз).</p> <p>2. Равновесие – ходьба, перешагивая через препятствие – бруски или кубики, с мешочком на голове, свободно балансируя руками (2-3 раза).</p> <p>3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (дистанция 3-4 метра), повторить 2-3 раза.</p> <p>III. Подвижная игра «Мы веселые ребята».</p>	<p>«Мой город»</p> <p>Расширение представления о понятии родного города ,о гербе, общественных учреждений ,их назначении.</p>
-------------------	--	---

Старшая группа

<p>Октябрь- 2</p>	<p>Задачи: Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.</p> <p>1часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу.</p> <p>2часть. I. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1.И.п.- основная стойка , руки на пояс. Шаг вправо, руки через стороны вверх; вернуться в исходное положение. То же влево (3-4 раза).</p> <p>2.И.п.- стойка ноги врозь, руки к плечам. Поворот туловища вправо, руки в стороны; исходное положение. То же влево.</p> <p>3.И.п.- основная стойка, руки вниз. Руки в стороны; мах правой ногой вперед, хлопок под коленом; опустить ногу, руки в стороны; исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>4.И.п. –стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны; наклон вперед, коснуться пальцами рук правого носка; выпрямиться, руки в стороны; исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>5. И.п.- основная стойка, прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши перед собой и за спиной 2-3 раза.</p> <p>6.И.п.-стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны; руки за голову; руки в стороны; исходное положение.</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого, повторить (2-3 раза).</p> <p>3.Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ от груди).</p> <p>III. Подвижная игра «Перелет птиц».</p>	<p>«Мой город»</p> <p>Расширение представления о понятии родного города ,о гербе, общественных учреждений ,их назначении.</p>
-------------------	---	---

Старшая группа

Октябрь-3	<p>Задачи: Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.</p> <p>1часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу.</p> <p>2часть. I. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1.И.п.- основная стойка , руки на пояс. Шаг вправо, руки через стороны вверх; вернуться в исходное положение. То же влево (3-4 раза).</p> <p>2.И.п.- стойка ноги врозь, руки к плечам. Поворот туловища вправо, руки в стороны; исходное положение. То же влево.</p> <p>3.И.п.- основная стойка, руки вниз. Руки в стороны; мах правой ногой вперед, хлопок под коленом; опустить ногу, руки в стороны; исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>4.И.п. –стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны; наклон вперед, коснуться пальцами рук правого носка; выпрямиться, руки в стороны; исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>5. И.п.- основная стойка, прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши перед собой и за спиной 2-3 раза.</p> <p>6.И.п.-стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны; руки за голову; руки в стороны; исходное положение.</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояния между мячами 2-3 шага). повторить (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, справа и слева, продвигаясь вперед. повторить (2-3 раза).</p> <p>3.Передача мяча двумя руками от груди. Исходное положение стойка ноги на ширине плеч (10-12 раз).</p> <p>III. Подвижная игра «Перелет птиц»</p>	«Неделя безопасности». <p>Формирование элементарных правил безопасного поведения дома ,на улице, общественных местах.</p>
-----------	---	---

<p>Октябрь- 4</p>	<p>Задачи: Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.</p> <p>1часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Поворот»! – дети поворачиваются кругом 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>2часть. I. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>1.И.п.- основная стойка палка вниз. Палку вперед; поворот палки вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую руку вверх; палка горизонтально; поворот палки вертикально, опуская левую руку вниз, правую руку вверх; палка горизонтально; исходное положение.</p> <p>2.И.п.- основная стойка палка вниз хватом сверху. Шаг правой ногой вправо, палку вверх; исходное положение. То же влево.</p> <p>3.И.п.- основная стойка, палка на грудь, локти согнуты. Присесть, палку вынести вперед; исходное положение.</p> <p>4.И.п. –ноги на ширине плеч, палка за головой, на плечах; поворот туловища вправо; исходное положение. То же влево.</p> <p>5. И.п.- основная стойка, палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками. Мах правой ногой вперед; мах правой ногой назад; мах вперед; исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>6.И.п.-основная стойка, руки произвольно, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево. Повторить 2-3 раза.</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз).</p> <p>2. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы 10-12 раз.</p> <p>3.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>III. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	<p>Неделя безопасности».</p> <p>Формирование элементарных правил безопасного поведения дома ,на улице, общественных местах.</p>
-------------------	--	---

<p>Октябрь- 5</p>	<p>Задачи: Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.</p> <p>1часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Поворот»! – дети поворачиваются кругом 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>2часть. I. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>1.И.п.- основная стойка палка вниз. Палку вперед; поворот палки вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую руку вверх; палка горизонтально; поворот палки вертикально, опуская левую руку вниз, правую руку вверх; палка горизонтально; исходное положение.</p> <p>2.И.п.- основная стойка палка вниз хватом сверху. Шаг правой ногой вправо, палку вверх; исходное положение. То же влево.</p> <p>3.И.п.- основная стойка, палка на грудь, локти согнуты. Присесть, палку вынести вперед; исходное положение.</p> <p>4.И.п. –ноги на ширине плеч, палка за головой, на плечах; поворот туловища вправо; исходное положение. То же влево.</p> <p>5. И.п.- основная стойка, палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками. Мах правой ногой вперед; мах правой ногой назад; мах вперед; исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>6.И.п.-основная стойка, руки произвольно, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево. Повторить 2-3 раза.</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди.</p> <p>3.Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка).</p> <p>III. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	<p>«Золотая осень».</p> <p>Обобщение представления детей о многообразии природного мира через воспитание нравственных качеств.</p>
-------------------	---	--

Старшая группа.

<p>Октябрь- 6</p>	<p>Задачи: Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.</p> <p>1часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Бег врассыпную.</p> <p>2часть. I. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p>1.И.п.- основная стойка, мяч в правой руке . поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5-7 раз).</p> <p>2.И.п.- стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Наклон к правой ноге; прокатить мяч вокруг правой ноги; выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к левой ноге.</p> <p>3.И.п.- основная стойка мяч в правой руке. Присесть руки прямые, вперед, мяч передать в левую руку; вернуться в исходное положение, мяч в левой руке (5-6 раз).</p> <p>4.И.п. –стойка в упоре на коленях, мяч в правой руке. Прокатить мяч вокруг себя вправо, следя за ним и перехватывая его левой рукой; 5-8 – то же влево 5-6 раз.</p> <p>5. И.п.- лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять вверх правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5-6 раз).</p> <p>6.И.п.-основная стойка, мяч в правой руке. Руки в стороны, правую (левую) ногу отвести назад на носок; вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <p>1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2м (4-5 раз).</p> <p>2. Лазанье – подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола (3-4 раза).</p> <p>3.Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2-3 раза).</p> <p>III. Подвижная игра «Удочка».</p>	<p>«Золотая осень».</p> <p>Обобщение представления детей о многообразии природного мира через воспитание нравственных качеств.</p>
-------------------	--	--

Старшая группа

<p>Октябрь- 7</p>	<p>Задачи: Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.</p> <p>1часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Бег врассыпную.</p> <p>2часть. I. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p>1.И.п.- основная стойка, мяч в правой руке . поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5-7 раз).</p> <p>2.И.п.- стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Наклон к правой ноге; прокатить мяч вокруг правой ноги; выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к левой ноге.</p> <p>3.И.п.- основная стойка мяч в правой руке. Присесть руки прямые, вперед, мяч передать в левую руку; вернуться в исходное положение, мяч в левой руке (5-6 раз).</p> <p>4.И.п. –стойка в упоре на коленях, мяч в правой руке. Прокатить мяч вокруг себя вправо, следя за ним и перехватывая его левой рукой; 5-8 – то же влево 5-6 раз.</p> <p>5. И.п.- лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять вверх правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5-6 раз).</p> <p>6.И.п.-основная стойка, мяч в правой руке. Руки в стороны, правую (левую) ногу отвести назад на носок; вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <p>1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5м (4-5 раз).</p> <p>2. Ползание на четвереньках между предметами, поставленными на расстоянии 1м один от другого 2-3 раза.</p> <p>3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2-3 раза).</p> <p>III. Подвижная игра «Удочка».</p>	<p>«Природа нашего города».</p> <p>Обобщение и систематизирование знаний детей о природе родного города.</p>
-------------------	--	--

<p>Ноябрь- 1</p>	<p>Задачи: Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>1часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по два; ходьба в колонне по два, на сигнал: «Поворот»! – дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег врассыпную; ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p>2часть. I. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>1.И.п.- основная стойка, обруч вниз, хват рук с боков. Обруч вперед; обруч вверх вертикально; обруч вперед; вернуться в исходное положение.</p> <p>2.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз, хват рук с боков. Поворот туловища вправо, руки прямые; вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>3.И.п.- стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. Поднять обруч вверх; наклон вправо руки прямые4 выпрямиться обруч вверх; вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).</p> <p>4.И.п. –основная стойка в обруче, обруч на полу, руки на пояс. Присесть, взять обруч с боков; выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; присесть положить обруч4 выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И.п.- сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. Наклон вперед, коснуться ободом обруча пола между носками ног; вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>6.И.п.-основная стойка, руки на пояс, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3-4 раза).</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <p>1. ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 метра один от другого (2-3 раза).</p> <p>2. ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше.</p> <p>3.Прыжки на двух ногах на препятствие высота 20см, с трех шагов (4-5 раз).</p> <p>III. Подвижная игра «Гуси - лебеди».</p>	<p>«Труд взрослых» Профессии .Помогаем взрослым.»</p> <p>Формирование у детей отчётливых представлений о труде как социальном явлении ,обеспечивающем потребности человека.</p>
------------------	---	---

Старшая группа .

<p>Ноябрь-2</p>	<p>Задачи: Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>1часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по два; ходьба в колонне по два, на сигнал: «Поворот»! – дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег врассыпную; ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p>2часть. I. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>1.И.п.- основная стойка, обруч вниз, хват рук с боков. Обруч вперед; обруч вверх вертикально; обруч вперед; вернуться в исходное положение.</p> <p>2.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз, хват рук с боков. Поворот туловища вправо, руки прямые; вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>3.И.п.- стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. Поднять обруч вверх; наклон вправо руки прямые⁴ выпрямиться обруч вверх; вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).</p> <p>4.И.п. –основная стойка в обруче, обруч на полу, руки на пояс. Присесть, взять обруч с боков; выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; присесть положить обруч⁴ выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И.п.- сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. Наклон вперед, коснуться ободом обруча пола между носками ног; вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>6.И.п.-основная стойка, руки на пояс, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3-4 раза).</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <p>1. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую скамейку).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше.</p> <p>3.Прыжки на двух ногах на препятствие высота 20см, с трех шагов (4-5 раз).</p> <p>III. Подвижная игра «Гуси - лебеди».</p>	<p>Труд взрослых» Профессии .Помогаем взрослым.»</p> <p>Формирование у детей отчётливых представлений о труде как социальном явлении ,обеспечивающем потребности человека.</p>
-----------------	--	--

Старшая группа

Ноябрь-3	<p>Задачи: Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.</p> <p>1часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Объяснение задания, затем перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по команде переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами, поставленными в одну линию.</p> <p>2часть. I. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p>1.И.п.- основная стойка, мяч в правой руке. Руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку; исходное положение. То же левой рукой.</p> <p>2.И.п.- стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Наклон вперед, передать мяч за голенью левой ноги; руки в стороны, выпрямиться; наклон к правой ноге, передать мяч за голенью в правую руку; исходное положение.</p> <p>3.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. Присесть, мяч вперед, передать в левую руку; вернуться в исходное положение.</p> <p>4.И.п. –из стойки в упоре на коленях сесть на пятки, мяч в правой руке. Наклон вправо, прокатить мяч от себя; вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>5. И.п.- лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка; исходное положение. То же другой ногой.</p> <p>6.И.п.-основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге попеременно в чередовании с небольшими паузами.</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной.</p> <p>2.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3-4 метра).</p> <p>3.Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2-2,5 метра.</p> <p>III. Подвижная игра «Пожарные на учении».</p>	<p>«Родная страна.Город Канск».</p> <p>Знакомство детей с родным городом.</p>
----------	---	---

Старшая группа

Ноябрь- 4	<p>Задачи: Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.</p> <p>1часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Объяснение задания, затем перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по команде переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами, поставленными в одну линию.</p> <p>2часть. I. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p>1.И.п.- основная стойка, мяч в правой руке. Руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку; исходное положение. То же левой рукой.</p> <p>2.И.п.- стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Наклон вперед, передать мяч за голенью левой ноги; руки в стороны, выпрямиться; наклон к правой ноге, передать мяч за голенью в правую руку; исходное положение.</p> <p>3.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. Присесть, мяч вперед, передать в левую руку; вернуться в исходное положение.</p> <p>4.И.п. –из стойки в упоре на коленях сесть на пятки, мяч в правой руке. Наклон вправо, прокатить мяч от себя; вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>5. И.п.- лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка; исходное положение. То же другой ногой.</p> <p>6.И.п.-основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге попеременно в чередовании с небольшими паузами.</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, переключая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг (2-3 раза).</p> <p>2.Прыжки по прямой (расстояние 2 метра) – два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции. В свою колонну вернуться шагом (2-3 раза).</p> <p>3.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из – за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 метров одна от другой.</p> <p>III. Подвижная игра «Пожарные на учении».</p>	«Родная страна.Город Канск». <p>Знакомство детей с родным городом.</p>
-----------	--	--

Старшая группа

<p>Ноябрь Занятие 5</p>	<p>Задачи: Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.</p> <p>1часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу изменить направление движения. Бег между кубиками, поставленными в один ряд. Ходьба и бег в чередовании, перестроение в колонну по трое.</p> <p>2часть. I. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1.И.п.- основная стойка руки на пояс. Руки в стороны; руки за голову; руки в стороны; исходное положение.</p> <p>2.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо руки в стороны; исходное положение. То же влево.</p> <p>3.И.п.- основная стойка руки за голову. Присесть, руки вперед; исходное положение.</p> <p>4.И.п. –сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны; наклон к правой ноге, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, руки в стороны; исходное положение.</p> <p>5. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Под счет имитация езды на велосипеде повторить 2 раза.</p> <p>6.И.п.-основная стойка руки на пояс. Прыжком ноги врозь; прыжком ноги вместе. Выполнять под счет.</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстоянии 4-5 метров. Повторить 2-3 раза.</p> <p>2.Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук сбоку), повторить 2-3 раза.</p> <p>3.Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4-5 метров), повторить 2-3 раза.</p> <p>III. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	<p>«Животный мир нашего города».</p> <p>Расширение представлений детей о животном мире нашего города.</p>
-----------------------------	--	---

Старшая группа

<p>Ноябрь Занятие 6</p>	<p>Задачи: Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.</p> <p>1часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу изменить направление движения. Бег между кубиками, поставленными в один ряд. Ходьба и бег в чередовании, перестроение в колонну по трое.</p> <p>2часть. I. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1.И.п.- основная стойка руки на пояс. Руки в стороны; руки за голову; руки в стороны; исходное положение.</p> <p>2.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо руки в стороны; исходное положение. То же влево.</p> <p>3.И.п.- основная стойка руки за голову. Присесть, руки вперед; исходное положение.</p> <p>4.И.п. –сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны; наклон к правой ноге, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, руки в стороны; исходное положение.</p> <p>5. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Под счет имитация езды на велосипеде повторить 2 раза.</p> <p>6.И.п.-основная стойка руки на пояс. Прыжком ноги врозь; прыжком ноги вместе. Выполнять под счет.</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 метра), повторить 2 раза. 2.Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой.</p> <p>3.Ведение мяча, в ходьбе диаметр мяча 6-8 см, повторить 2-3 раза.</p> <p>III. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	<p>«Животный мир нашего города».</p> <p>Расширение представлений детей о животном мире нашего города.</p>	
-----------------------------	--	---	--

Старшая группа

<p>Ноябрь Занятие 7</p>	<p>Задачи: Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.</p> <p>1часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; бег между предметами, поставленными в один ряд.</p> <p>2часть. I. Общеразвивающие упражнения с большим мячом.</p> <p>1.И.п.- основная стойка мяч на грудь, руки согнуты. Мяч вверх; мяч за голову; мяч вверх; исходное положение.</p> <p>2.И.п.- стойка ноги врозь, мяч вниз. Мяч вперед; поворот туловища вправо, руки прямые; прямо, мяч вперед; исходное положение. То же влево.</p> <p>3.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Наклон вперед, вниз; исходное положение.</p> <p>4.И.п. –основная стойка мяч вниз. Присесть, мяч вперед; исходное положение.</p> <p>5. И.п.- основная стойка руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево.</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <p>1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 метров), 2-3 раза.</p> <p>2.Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза.</p> <p>3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2-3 раза.</p> <p>III. Подвижная игра «Удочка».</p>	<p>«Неделя творчества».</p> <p>Расширение кругозора дошкольников, развитие творческих способностей, воображения у дошкольников.</p>
-----------------------------	---	---

Старшая группа

<p>Ноябрь Занятие 8</p>	<p>Задачи: Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.</p> <p>1часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; бег между предметами, поставленными в один ряд.</p> <p>2часть. I. Общеразвивающие упражнения с большим мячом.</p> <p>1.И.п.- основная стойка мяч на грудь, руки согнуты. Мяч вверх; мяч за голову; мяч вверх; исходное положение.</p> <p>2.И.п.- стойка ноги врозь, мяч вниз. Мяч вперед; поворот туловища вправо, руки прямые; прямо, мяч вперед; исходное положение. То же влево.</p> <p>3.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Наклон вперед, вниз; исходное положение.</p> <p>4.И.п. –основная стойка мяч вниз. Присесть, мяч вперед; исходное положение.</p> <p>5. И.п.- основная стойка руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево.</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <p>1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на (расстояние 6 метров), 2-3 раза.</p> <p>2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, 2-3 раза.</p> <p>3.Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами, 2-3 раза.</p> <p>III. Подвижная игра «Удочка».</p>	<p>«Неделя творчества».</p> <p>Расширение кругозора дошкольников, развитие творческих способностей, воображения у дошкольников.</p>
-----------------------------	--	---

Старшая группа

<p>Декабрь Занятие 1</p>	<p>Задачи: Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>1часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба.</p> <p>2часть. I. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>1.И.п.- сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на пояс. Руки в стороны; руки вверх; руки в стороны; вернуться в исходное положение.</p> <p>2.И.п.- сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на пояс. Руки в стороны; наклон вправо, коснуться пальцами пола; выпрямиться, руки в стороны; вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>3.И.п.- стойка перед скамейкой, руки произвольно. Шаг правой ногой на скамейку; шаг левой ногой на скамейку. Шаг правой ногой со скамейки; шаг левой ногой со скамейки.</p> <p>4.И.п. –сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки. Поднять прямые ноги впер - вверх; исходное положение.</p> <p>5. И.п.- стоя боком к скамейке, руки произвольно. на счет прыжки вдоль скамейки. Повторить 2-3 раза.</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <p>1. Лазанье – подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола, 5-6 раза.</p> <p>2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс, 2-3 раза.</p> <p>3.Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 метров, 2-3 раза.</p> <p>III. Подвижная игра «Пожарные на учении».</p>	<p>Наши добрые дела, уроки вежливости».</p> <p>Формирование доброжелательности, вежливости, уважение к окружающим.</p>
------------------------------	--	--

Старшая группа

<p>Декабрь Занятие 2</p>	<p>Задачи: Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>1часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба.</p> <p>2часть. I. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>1.И.п.- сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на пояс. Руки в стороны; руки вверх; руки в стороны; вернуться в исходное положение.</p> <p>2.И.п.- сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на пояс. Руки в стороны; наклон вправо, коснуться пальцами пола; выпрямиться, руки в стороны; вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>3.И.п.- стойка перед скамейкой, руки произвольно. Шаг правой ногой на скамейку; шаг левой ногой на скамейку. Шаг правой ногой со скамейки; шаг левой ногой со скамейки.</p> <p>4.И.п. –сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки. Поднять прямые ноги впер - вверх; исходное положение.</p> <p>5. И.п.- стоя боком к скамейке, руки произвольно. на счет прыжки вдоль скамейки. Повторить 2-3 раза.</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <p>1. Подлезание под шнур (высота 40 см) прямо и боком, не касаясь руками пола, 5-6 раза.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 метров, 2-3 раза.</p> <p>3. Ходьба между предметами на носках, руки за голову.</p> <p>III. Подвижная игра «Пожарные на учении».</p>	<p>Наши добрые дела, уроки вежливости».</p> <p>Формирование доброжелательности, вежливости, уважение к окружающим.</p>
------------------------------	--	--

Старшая группа

<p>Декабрь Занятие 3</p>	<p>Задачи: Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.</p> <p>1часть. Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами с соблюдением определенной дистанции друг от друга. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p>2часть. I. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>1.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. обруч вперед; обруч назад; обруч вперед, с одновременной передачей его в левую руку. То же левой рукой.</p> <p>2.И.п.- основная стойка, обруч у груди, руки согнуты, хват рук с боков. Присесть, обруч вынести вперед.</p> <p>3.И.п.- стойки ноги врозь, обруч вниз; поднять мяч вверх; наклон вправо; выпрямиться, обруч вверх. Исходное положение.</p> <p>4.И.п. –сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. Наклон вперед, коснуться ободом пола.</p> <p>5. И.п.- основная стойка, обруч на полу. На счет прыжки вокруг обруча, на счет 8 прыжок в обруч. Повтор 2-3 раза.</p> <p>6.И.п. – основная стойка, обруч вниз. Обруч вверх, прогнуться, правую ногу назад на носок; вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие – ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах через бруски, 2-3 раза.</p> <p>3.Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах, 10-12 раз.</p> <p>III. Подвижная игра «Ловишки с ленточками».</p>	<p>«Добрые дела».</p> <p>Обобщения представления детей о доброте как ценном качестве человека.</p>
------------------------------	--	--

Старшая группа

<p>Декабрь Занятие 4</p>	<p>Задачи: Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.</p> <p>1часть. Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами с соблюдением определенной дистанции друг от друга. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p>2часть. I. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>1.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. обруч вперед; обруч назад; обруч вперед, с одновременной передачей его в левую руку. То же левой рукой.</p> <p>2.И.п.- основная стойка, обруч у груди, руки согнуты, хват рук с боков. Присесть, обруч вынести вперед.</p> <p>3.И.п.- стойки ноги врозь, обруч вниз; поднять мяч вверх; наклон вправо; выпрямиться, обруч вверх. Исходное положение.</p> <p>4.И.п. –сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. Наклон вперед, коснуться ободом пола.</p> <p>5. И.п.- основная стойка, обруч на полу. На счет прыжки вокруг обруча, на счет 8 прыжков в обруч. Повтор 2-3 раза.</p> <p>6.И.п. – основная стойка, обруч вниз. Обруч вверх, прогнуться, правую ногу назад на носок; вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <p>1. Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах, между набивными мячами дистанция 4 метра 2-3 раза.</p> <p>3.Переброска мячей друг другу в парах произвольным способом.</p> <p>III. Подвижная игра «Ловишки с ленточками».</p>	<p>«Добрые дела».</p> <p>Обобщения представления детей о доброте как ценном качестве человека.</p>
------------------------------	---	--

<p>Декабрь Занятие 5</p>	<p>Задачи: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.</p> <p>1часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. По команде воспитателя ведущий колонны ускоряет темп ходьбы и приближается к ребенку, идущему в колонне последним. Таким образом, образуется круг. Дети берутся за руки и выполняют ходьбу по кругу. Подается сигнал к остановке движения и следует остановка, поворот в другую сторону и бег по кругу. Ходьба и бег по кругу проводятся в чередовании.</p> <p>2часть. I. Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p>1.И.п.- основная стойка, флажки вниз. Флажки вперед; флажки вверх; флажки в стороны; вернуться в исходное положение.</p> <p>2.И.п.- основная стойка, флажки вниз. Шаг правой ногой вправо, флажки в стороны; вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>3.И.п.- сидя на полу, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед к правой ноге, коснуться палочками носков ног; исходное положение. То же к левой ноге (6-8 раз).</p> <p>4.И.п. –стойка в упоре на коленях, флажки у груди. Поворот вправо, флажки в стороны; исходное положение. То же влево (6-8 раз).</p> <p>5. И.п.- основная стойка флажки вниз. Присесть, флажки вперед; исходное положение.</p> <p>6.И.п. основная стойка флажки внизу. Прыжком ноги врозь, флажки в стороны; прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение.</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге расстояние 5 метров; повторить 2-3 раза.</p> <p>2.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>3.Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>III. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	<p>«Спорт».</p> <p>Формирование представления о спорте ,видах спорта.</p>
------------------------------	--	---

Старшая группа

<p>Декабрь Занятие 6</p>	<p>Задачи: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.</p> <p>1часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. По команде воспитателя ведущий колонны ускоряет темп ходьбы и приближается к ребенку, идущему в колонне последним. Таким образом, образуется круг. Дети берутся за руки и выполняют ходьбу по кругу. Подается сигнал к остановке движения и следует остановка, поворот в другую сторону и бег по кругу. Ходьба и бег по кругу проводятся в чередовании.</p> <p>2часть. I. Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p>1.И.п.- основная стойка, флажки вниз. Флажки вперед; флажки вверх; флажки в стороны; вернуться в исходное положение.</p> <p>2.И.п.- основная стойка, флажки вниз. Шаг правой ногой вправо, флажки в стороны; вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>3.И.п.- сидя на полу, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед к правой ноге, коснуться палочками носков ног; исходное положение. То же к левой ноге (6-8 раз).</p> <p>4.И.п. –стойка в упоре на коленях, флажки у груди. Поворот вправо, флажки в стороны; исходное положение. То же влево (6-8 раз).</p> <p>5. И.п.- основная стойка флажки вниз. Присесть, флажки вперед; исходное положение.</p> <p>6.И.п. основная стойка флажки внизу. Прыжком ноги врозь, флажки в стороны; прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение.</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге расстояние 5 метров; повторить 2-3 раза.</p> <p>2.Ползание по прямой, подталкивая мяч головой расстояние 3-4 метра, повторить 2 раза.</p> <p>3.Прокатывание набивного мяча, 2-3 раза.</p> <p>III. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	<p>«Спорт».</p> <p>Формирование представления о спорте ,видах спорта.</p>
------------------------------	---	---

<p>декабрь Занятие 7</p>	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.</p> <p>1часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. ходьба враспынную на команду «Сделай фигуру» - остановка и выполнение задания, на следующую команду – бег враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p>2часть. I. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1.И.п.- основная стойка руки на пояс. Руки в стороны; поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; опуститься на всю ступню, руки в стороны; исходное положение.</p> <p>2.И.п.- основная стойка руки на пояс. Присесть медленным движением, руки вперед; вернуться в исходное положение.</p> <p>3.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны; наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх; выпрямиться, руки в стороны; исходное положение. То же влево.</p> <p>4.И.п. –стойка в упоре на коленях, руки с опорой о пол. Правую ногу отвести назад, вверх; вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>5. И.п.- лежа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вверх; исходное положение.</p> <p>6.И.п. – основная стойка, руки на пояс. Мах правой ногой вперед, вверх; исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <p>1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах двумя руками снизу, с расстояния 2,5 метра.</p> <p>2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки хват рук с боков, 2-3 раза.</p> <p>3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны 2-3 раза.</p> <p>III. Подвижная игра «Охотники и зайцы».</p>	<p>«Зимушка-зима».</p> <p>Развитие познавательного интереса к зимней природе.</p>
------------------------------	---	---

<p>Декабрь Занятие.8</p>	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.</p> <p>1часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. ходьба врассыпную на команду «Сделай фигуру» - остановка и выполнение задания, на следующую команду – бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p>2часть. I. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1.И.п.- основная стойка руки на пояс. Руки в стороны; поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; опуститься на всю ступню, руки в стороны; исходное положение.</p> <p>2.И.п.- основная стойка руки на пояс. Присесть медленным движением, руки вперед; вернуться в исходное положение.</p> <p>3.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны; наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх; выпрямиться, руки в стороны; исходное положение. То же влево.</p> <p>4.И.п. –стойка в упоре на коленях, руки с опорой о пол. Правую ногу отвести назад, вверх; вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>5. И.п.- лежа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вверх; исходное положение.</p> <p>6.И.п. – основная стойка, руки на пояс. Мах правой ногой вперед, вверх; исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <p>1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши, с расстояния 2,5 метра. повторить 10-12 раз.</p> <p>2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп упражнения средний.</p> <p>3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове, руки в стороны 2-3 раза.</p> <p>III. Подвижная игра «Охотники и зайцы».</p>	<p>«Зимушка-зима».</p> <p>Развитие познавательного интереса к зимней природе.</p>
------------------------------	---	---

Старшая группа

Занятие №1	Содержание работы	Тема и цель недели
январь	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.</p> <p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между предметами, расположенными в шахматном порядке.</p> <p>2 часть. I. Общеразвивающие упражнения с кубиком</p> <p>1. И.п. – основная стойка, кубики в правой руке, руки в стороны; руки вверх, переложить кубик в левую руку; руки в стороны; вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке, руки в стороны наклон вперед, положить кубик на пол, выпрямиться руки на пояс; наклониться взять кубики, вернуться в исходное положение. То же левой рукой.</p> <p>3. И.п. – стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке, поворот в право, коснуться кубиком пятки правой ноги; вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же в лево.</p> <p>4. И.п. – лежа на спине, кубик в обеих руках за головой. Поднять прямые ноги вверх-вперед, коснуться кубиком носков ног; вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И.п. – основная стойка, кубик в правой руке. Присесть, кубик вынести вперед; вернуться в исходное положение.</p> <p>6. И.п. – основная стойка, руки произвольно, кубик на полу. Прыжку вокруг кубика вправо и влево.</p> <p>II. Основные виды движения.</p> <p>1. Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске (высота 40см, ширина 20см).</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5м) 2-3 раза.</p> <p>3. Метание – броски мяча в шеренгах.</p> <p>III. Подвижная игра по выбору детей.</p>	<p>«Новогодний праздник».</p> <p>Формирование представлений у детей о зимних праздниках.</p>

Старшая группа № 6.

Занятие №2	Содержание работы	Тема и цель недели
Январь	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.</p> <p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между предметами, расположенными в шахматном порядке.</p> <p>2 часть. I. Общеразвивающие упражнения с кубиком</p> <p>1. И.п. – основная стойка, кубики в правой руке, руки в стороны; руки вверх, переложить кубик в левую руку; руки в стороны; вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке, руки в стороны наклон вперед, положить кубик на пол, выпрямиться руки на пояс; наклониться взять кубики, вернуться в исходное положение. То же левой рукой.</p> <p>3. И.п. – стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке, поворот в право, коснуться кубиком пятки правой ноги; вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же в лево.</p> <p>4. И.п. – лежа на спине, кубик в обеих руках за головой. Поднять прямые ноги вверх-вперед, коснуться кубиком носков ног; вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И.п. – основная стойка, кубик в правой руке. Присесть, кубик вынести вперед; вернуться в исходное положение.</p> <p>6. И.п. – основная стойка, руки произвольно, кубик на полу. Прыжку вокруг кубика вправо и влево.</p> <p>II. Основные виды движения.</p> <p>1. Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом. 2-3 раза.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние между мячами 40 см) дистанция 4 метра. Повторить 2-3 раза.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние между шеренгами 2,5 метра. Повторить 10-15 раз.</p> <p>III. Подвижная игра по выбору детей.</p>	<p>«Зимние чудеса».</p> <p>Закрепление представлений о зиме</p>

Старшая группа .

Занятие №3	Содержание работы	Тема и цель недели
Январь	<p>Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.</p> <p>1 часть. Построение в шеренгу. Воспитатель обращает внимание детей на круг, выложенный на полу из веревки(шнура). Перестроение в колонну по одному. Ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Воспитатель предлагает детям встать правым боком к веревке, затем присесть и взять веревку в правую руку. Ходьба и бег по кругу, держась за веревку, затем дети останавливаются и перехватывают веревку в другую руку, повторение ходьбы и бега в другую сторону.</p> <p>2 часть. I. Общеразвивающие упражнения с веревкой</p> <p>1. И.п. – основная стойка лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками вниз, веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок. Вернуться в исходное положение. То же левой рукой.</p> <p>2. И.п. стойка ноги врозь веревка в обеих руках вниз, поднять веревку вверх; наклон вниз коснуться пола; выпрямиться поднять веревку вверх; вернуться в исходное положение. Повторять 6-8 раз.</p> <p>3. И.п. –основная стойка, веревка хватом обеими руками у груди, присесть веревку вынести вперед; вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И.п. – стойка в упоре на коленях, веревка хватом сверху вниз. Поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>5. И.п. –лежа на животе. Руки с веревкой согнуты в локтях. Веревку вверх – вперед; вернуться в исходное положение.</p> <p>6. И.п. –стоя боком к веревке, веревка на полу. Прыжки через веревку справа и слева, продвигаясь вперед, в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>II. Основные виды движения.</p> <p>1. прыжки в длину с места (расстояние 40см), повторить 6-8 раз.</p> <p>2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.</p> <p>3. Броски мяча вверх.</p> <p>III. Подвижная игра «Совушка».</p>	<p>«Зимушка-зима».</p> <p>Развитие познавательного интереса к зим - ной природе.</p>

Старшая группа

Занятие №4	Содержание работы	Тема и цель недели
Январь	<p>Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.</p> <p>1 часть. Построение в шеренгу. Воспитатель обращает внимание детей на круг, выложенный на полу из веревки(шнура). Перестроение в колонну по одному. Ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Воспитатель предлагает детям встать правым боком к веревке, затем присесть и взять веревку в правую руку. Ходьба и бег по кругу, держась за веревку, затем дети останавливаются и перехватывают веревку в другую руку, повторение ходьбы и бега в другую сторону.</p> <p>2 часть. I. Общеразвивающие упражнения с веревкой</p> <p>1. И.п. – основная стойка лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками вниз, веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок. Вернуться в исходное положение. То же левой рукой.</p> <p>2. И.п. стойка ноги врозь веревка в обеих руках вниз, поднять веревку вверх; наклон вниз коснуться пола; выпрямиться поднять веревку вверх; вернуться в исходное положение. Повторять 6-8 раз.</p> <p>3. И.п. –основная стойка, веревка хватом обеими руками у груди, присесть веревку вынести вперед; вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И.п. – стойка в упоре на коленях, веревка хватом сверху вниз. Поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>5. И.п. –лежа на животе. Руки с веревкой согнуты в локтях. Веревку вверх – вперед; вернуться в исходное положение.</p> <p>6. И.п. –стоя боком к веревке, веревка на полу. Прыжки через веревку справа и слева, продвигаясь вперед, в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>II. Основные виды движения.</p> <p>1. Прыжки в длину с места (расстояние 50см), повторить 6-8 раз.</p> <p>2. Переползание через предметы(гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, расстояние между детьми 2,5м.</p> <p>III. Подвижная игра «Совушка».</p>	<p>«Народная культура и традиции».</p> <p>Приобщение детей к народной культуре, формирование патриотического чувства и духовно-нравственного развития человека.</p>

Старшая группа

Занятие №5	Содержание работы	Тема и цель недели
Январь	<p>Задачи. Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.</p> <p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба между предметами «змейкой», бег в рассыпную.</p> <p>2 часть. I. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>1. И.п. –сидя на скамейке верхом, руки на пояс, руки в стороны; руки за голову; руки в стороны; исходное положение.</p> <p>2. И.п.-сидя верхом на скамейке, руки за голову. Руки в стороны; наклон вправо, коснуться правой рукой пола; выпрямиться, руки в стороны; исходное положение.</p> <p>3. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки на пояс, руки в стороны; поворот вправо, выпрямиться руки в стороны; исходное положение. То же в лево.</p> <p>4. И.п. –стоя лицом к скамейке, шаг на скамейку правой ногой; шаг на скамейку левой ногой; шаг со скамейки правой ногой, шаг на скамейку левой ногой.</p> <p>5. И.п. –стоя правым боком к скамейке, руки произвольно. Прыжки вдоль скамейки на двух ногах на счет 1-8, поворот кругом и снова прыжки.</p> <p>II. Основные виды движения.</p> <p>1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах, расстояние между детьми 3 метра.</p> <p>2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.</p> <p>III. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	<p>«Народная культура и традиции».</p> <p>Приобщение детей к народной культуре, формирование патриотического чувства и духовно-нравственного развития человека.</p>

Старшая группа

Занятие №1	Содержание работы	Тема и цель недели
Февраль	<p>Задачи. Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.</p> <p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба между предметами «змейкой», бег в рассыпную.</p> <p>2 часть. I. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>1. И.п. –сидя на скамейке верхом, руки на пояс, руки в стороны; руки за голову; руки в стороны; исходное положение.</p> <p>2. И.п.- сидя верхом на скамейке, руки за голову. Руки в стороны; наклон вправо, коснуться правой рукой пола; выпрямиться, руки в стороны; исходное положение.</p> <p>3. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки на пояс, руки в стороны; поворот вправо, выпрямиться руки в стороны; исходное положение. То же в лево.</p> <p>4. И.п. –стоя лицом к скамейке, шаг на скамейку правой ногой; шаг на скамейку левой ногой; шаг со скамейки правой ногой, шаг на скамейку левой ногой.</p> <p>5. И.п. –стоя правым боком к скамейке, руки произвольно. Прыжки вдоль скамейки на двух ногах на счет 1-8, поворот кругом и снова прыжки.</p> <p>II. Основные виды движения.</p> <p>1. Перебрасывание мячей друг другу и ловля их после отскока о пол.</p> <p>2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p>III. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	<p>«Русские народные игры».</p> <p>Знакомство детей с традициями русского народа ,с подвижными играми.</p>

Старшая группа

Занятие №2	Содержание работы	Тема и цель недели
Февраль	<p>Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p> <p>1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону.</p> <p>2 часть. I. Общеразвивающие упражнения с обручем</p> <p>1. И.п. – основная стойка обруч вниз, хват рук с боков обеими руками, обруч вперед; обруч вверх; обруч вперед; исходное положение.</p> <p>2. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз, обруч вверх; наклон вправо; выпрямиться, обруч вверх; исходное положение. То же влево.</p> <p>3. И.п. – основная стойка, обруч перед грудью, в согнутых руках. Присесть обруч вынести вперед; исходное положение.</p> <p>4. И.п. – сидя на полу, обруч в согнутых руках перед грудью. Наклон к правой ноге; исходное положение. То же к левой ноге.</p> <p>5. И.п. – лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча колен; исходное положение.</p> <p>6. И.п. – стоя в обруче, руки произвольно. Прыжки из обруча и в обруч на двух ногах.</p> <p>II. Основные виды движения.</p> <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек (2-3 раза);</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют.</p> <p>3. прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 метров).</p> <p>4. Ведение мяча в прямом направлении.</p> <p>III. Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>	<p>«Русские народные игры».</p> <p>Знакомство детей с традициями русского народа ,с подвижными играми.</p>

Старшая группа

Занятие №3	Содержание работы	Тема и цель недели
Февраль	<p>Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p> <p>1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону.</p> <p>2 часть. I. Общеразвивающие упражнения с обручем</p> <p>1. И.п. – основная стойка обруч вниз, хват рук с боков обеими руками, обруч вперед; обруч вверх; обруч вперед; исходное положение.</p> <p>2. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз, обруч вверх; наклон вправо; выпрямиться, обруч вверх; исходное положение. То же влево.</p> <p>3. И.п. – основная стойка, обруч перед грудью, в согнутых руках. Присесть обруч вынести вперед; исходное положение.</p> <p>4. И.п. – сидя на полу, обруч в согнутых руках перед грудью. Наклон к правой ноге; исходное положение. То же к левой ноге.</p> <p>5. И.п. – лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча колен; исходное положение.</p> <p>6. И.п. – стоя в обруче, руки произвольно. Прыжки из обруча и в обруч на двух ногах.</p> <p>II. Основные виды движения.</p> <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз 2 раза;</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой 2 раза;</p> <p>3. Прыжки через шнуры (6-8 штук) на двух ногах без паузы; расстояние между шнурами 50см (2-3 раза).</p> <p>4. Ведение мяча до обозначенного места.</p> <p>III. Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>	<p>«Достопримечательности г.Канска.</p> <p>Знакомство детей с достопримечательностями города Канска.</p>

Старшая группа №

Занятие №4	Содержание работы	Тема и цель недели
Февраль	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.</p> <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба и бег в рассыпную; бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному.</p> <p>2 часть. I. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>1. И.п. – основная стойка, палки вниз, хват на ширине плеч. Палку вверх, правую ногу отвести назад на носок. Вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>2. И.п. – основная стойка палка вниз, присесть палку вынести вперед, руки прямые; исходное положение.</p> <p>3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, палка на лопатках, хват сверху; поворот туловища вправо; исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И.п. – сидя ноги врозь, палка на бедрах. Палку вверх, наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; выпрямиться, палку вверх; исходное положение. То же к левой ноге.</p> <p>5. И.п. – основная стойка палка вниз, шаг вправо, палку вверх; исходное положение. То же влево.</p> <p>6. И.п. – основная стойка, палка на плечах хват сверху. Прыжком ноги врозь; прыжком ноги вместе.</p> <p>II. Основные виды движения.</p> <p>1. Бросание мячей в корзину с расстояния 2 метра двумя руками из-за головы 5-6 раз.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны 2 раза;</p> <p>3. Прыжки через бруски без паузы 2-3 раза.</p> <p>III. Подвижная игра «Охотники и зайцы».</p>	<p>«Достопримечательности г. Канска.</p> <p>Знакомство детей с достопримечательностями города Канска</p>

Старшая группа .

Занятие №5	Содержание работы	Тема и цель недели
Февраль	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.</p> <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба и бег в рассыпную; бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному.</p> <p>2 часть. I. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>1. И.п. – основная стойка, палки вниз, хват на ширине плеч. Палку вверх, правую ногу отвести назад на носок. Вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>2. И.п.- основная стойка палка вниз, присесть палку вынести вперед, руки прямые; исходное положение.</p> <p>3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, палка на лопатках, хват сверху; поворот туловища вправо; исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И.п. – сидя ноги врозь, палка на бедрах. Палку вверх, наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; выпрямиться, палку вверх; исходное положение. То же к левой ноге.</p> <p>5. И.п. – основная стойка палка вниз, шаг вправо, палку вверх; исходное положение. То же влево.</p> <p>6. И.п. – основная стойка, палка на плечах хват сверху. Прыжком ноги врозь; прыжком ноги вместе.</p> <p>II. Основные виды движения.</p> <p>1. Равновесие – бег по гимнастической скамейке 2-3 раза</p> <p>2. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.</p> <p>3. Прыжки через бруски правым и левым боком 2-3 раза.</p> <p>III. Подвижная игра «Охотники и зайцы».</p>	<p>«История города: события „люди».</p> <p>Формирование представления об истории города, знакомство с выдающимися людьми города Канска.</p>

Старшая группа

Занятие №б	Содержание работы	Тема и цель недели
Февраль	<p>Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.</p> <p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.</p> <p>2 часть. I. Общеразвивающие упражнения с большим мячом.</p> <p>1. И.п. – основная стойка мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И.п.- стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках перед собой, прокатить мяч вокруг себя вправо; перекатить мяч влево.</p> <p>3. И.п. –сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И.п. –основная стойка мяч в согнутых руках перед собой. Присесть мяч вперед; исходное положение.</p> <p>5. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, в произвольном темпе.</p> <p>6. И.п. – основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча на двух ногах.</p> <p>II. Основные виды движения.</p> <p>1. Прыжки в длину с места (расстояние 50см), 8-10 раз.</p> <p>2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 метров), 2-3 раза.</p> <p>3. Лазанье – подлезание под дугу (высота 40см), не касаясь руками пола, в группировке, 2-3 раза.</p> <p>III. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	<p>«История города: события „люди».</p> <p>Формирование представления об истории города, знакомство с выдающимися людьми города Канска.</p>

Старшая группа

Занятие №7	Содержание работы	Тема и цель недели
Февраль	<p>Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.</p> <p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.</p> <p>2 часть. I. Общеразвивающие упражнения с большим мячом.</p> <p>1. И.п. – основная стойка мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И.п.- стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках перед собой, прокатить мяч вокруг себя вправо; перекатить мяч влево.</p> <p>3. И.п. –сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И.п. –основная стойка мяч в согнутых руках перед собой. Присесть мяч вперед; исходное положение.</p> <p>5. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, в произвольном темпе.</p> <p>6. И.п. – основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча на двух ногах.</p> <p>II. Основные виды движения.</p> <p>1. Прыжки в длину с места (расстояние 60см), 8-10 раз.</p> <p>2. Ползание на четвереньках между набивными мячами 2-3 раза.</p> <p>3. перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 метра, 10-12 раз.</p> <p>III. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	<p>«Защитники Отечества».</p> <p>Развитие у детей познавательного интереса к истории своей Родины, чувство радости за Российскую армию.</p>

Старшая группа

Занятие №8	Содержание работы	Тема и цель недели
Февраль	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.</p> <p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами. Перестроение в три колонны справа от гимнастической скамейки.</p> <p>2 часть. I. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>1. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки на пояс. Руки в сторону; руки за голову; руки в стороны; вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И.п.- сидя верхом на скамейке руки на пояс, руки в стороны; наклон вправо, коснуться пола; выпрямиться; исходное положение.</p> <p>3. И.п. –сидя верхом на скамейке, руки за голову; поворот вправо (влево); вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И.п. –лежа перпендикулярно к скамейке, хват руками за край скамейки. Поднять прямые ноги вперед – вверх; исходное положение.</p> <p>5. И.п. –стоя сбоку от скамейки, руки на пояс. Присесть руки вперед; исходное положение.</p> <p>6. И.п. –стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом повторить прыжки.</p> <p>II. Основные виды движения.</p> <p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 2,5 метра, 5-6 раз.</p> <p>2. Подлезание под палку (высота 40см), 2-3 раза.</p> <p>3. Перешагивание через шнур (высота 40см).</p> <p>III. Подвижная игра «Мышеловка».</p>	<p>«Защитники Отечества».</p> <p>Развитие у детей познавательного интереса к истории своей Родины, чувство радости за Российскую армию.</p>

Старшая группа

Занятие №1	Содержание работы	Тема и цель недели
Март	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.</p> <p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами. Перестроение в три колонны справа от гимнастической скамейки.</p> <p>2 часть. I. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>1. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки на пояс. Руки в сторону; руки за голову; руки в стороны; вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И.п.- сидя верхом на скамейке руки на пояс, руки в стороны; наклон вправо, коснуться пола; выпрямиться; исходное положение.</p> <p>3. И.п. –сидя верхом на скамейке, руки за голову; поворот вправо (влево); вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И.п. –лежа перпендикулярно к скамейке, хват руками за край скамейки. Поднять прямые ноги вперед – вверх; исходное положение.</p> <p>5. И.п. –стоя сбоку от скамейки, руки на пояс. Присесть руки вперед; исходное положение.</p> <p>6. И.п. –стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом повторить прыжки.</p> <p>II. Основные виды движения.</p> <p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 3 метра, 5-6 раз.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине 2-3 раза.</p> <p>3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30см), 2-3 раза. Прыжки на двух нога через шнуры, положенные на расстоянии 50 см друг от друга.</p> <p>III. Подвижная игра «Мышеловка».</p>	<p>«Путешествие по странам и континентам».</p> <p>Знакомство детей с народами разных стран и их континентами.</p>

Старшая группа

Занятие №2	Содержание работы	Тема и цель недели
Март	<p>Задачи. Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках с мячом.</p> <p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2 часть. I. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И.п. – основная стойка руки вдоль туловища, шаг правой ногой вправо, руки в стороны; вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>2. И.п.- ноги слегка расставлены, руки на пояс. На счет пружинистые приседания, руки вперед; вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, руки перед грудью; поворот вправо, руки в стороны; руки перед грудью; вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И.п. – основная стойка руки на пояс, поднять прямую правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>5. И.п. – стойка в упоре на коленях, руки на пояс. Сесть справа на правое бедро, прямые руки вперед; вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>6. И.п. – основная стойка, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге попеременно под счет воспитателя.</p> <p>II. Основные виды движения.</p> <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек.</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе 2-3 раза.</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6 метров), 2-3 раза.</p> <p>4. Отбивание мяча в ходьбе на расстоянии 8 метров.</p> <p>III. Подвижная игра «Гуси - лебеди».</p>	<p>«Путешествие по странам и континентам».</p> <p>Знакомство детей с народами разных стран и их континентами</p>

Старшая группа

Занятие №3	Содержание работы	Тема и цель недели
Март	<p>Задачи. Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках с мячом.</p> <p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2 часть. I. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И.п. – основная стойка руки вдоль туловища, шаг правой ногой вправо, руки в стороны; вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>2. И.п.- ноги слегка расставлены, руки на пояс. На счет пружинистые приседания, руки вперед; вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, руки перед грудью; поворот вправо, руки в стороны; руки перед грудью; вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И.п. – основная стойка руки на пояс, поднять прямую правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>5. И.п. – стойка в упоре на коленях, руки на пояс. Сесть справа на правое бедро, прямые руки вперед; вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>6. И.п. – основная стойка, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге попеременно под счет воспитателя.</p> <p>II. Основные виды движения.</p> <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой 2-3 раза.</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу, между предметами, поставленными в ряд (дистанция 4 метров), 2-3 раза.</p> <p>4. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой, мяча малого диаметра.</p> <p>III. Подвижная игра «Гуси - лебеди».</p>	<p>«международный женский день.»</p> <p>Воспитание у детей нравственных чувств уважение к женщинам.</p>

Старшая группа

Занятие №4	Содержание работы	Тема и цель недели
Март	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотом в другую сторону; бег в рассыпную.</p> <p>2 часть. I. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p>1. И.п. – основная стойка мяч в правой руке, руки в стороны; руки вверх, переложить мяч в левую руку; руки в стороны; вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке, наклон к правой ноге; прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И.п. – стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках. Сядь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И.п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги вверх-вперед, стараясь не уронить мяч; вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.</p> <p>6. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Удары мячом о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>II. Основные виды движения.</p> <p>1. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс 2-3 раза.</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч 2-3 раза.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами.</p> <p>III. Подвижная игра «Пожарные на учении».</p>	<p>«Искусство культура.»</p> <p>Приобщение детей к искусству и культуре родного города.</p>

Старшая группа

Занятие №5	Содержание работы	Тема и цель недели
Март	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотом в другую сторону; бег в рассыпную.</p> <p>2 часть. I. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p>1. И.п. – основная стойка мяч в правой руке, руки в стороны; руки вверх, переложить мяч в левую руку; руки в стороны; вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке, наклон к правой ноге; прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И.п. – стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках. Сядь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И.п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги вверх-вперед, стараясь не уронить мяч; вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.</p> <p>6. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Удары мячом о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>II. Основные виды движения.</p> <p>1. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс 2-3 раза.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи, положенные рядом 3 раза.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол 10-12 раз.</p> <p>III. Подвижная игра «Пожарные на учении».</p>	<p>«Искусство культура.»</p> <p>Приобщение детей к искусству и культуре родного города</p>

Старшая группа

Занятие №6	Содержание работы	Тема и цель недели
Март	<p>Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.</p> <p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками, не задевая их.</p> <p>2 часть. I. Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. И.п. – основная стойка, руки согнуты перед грудью. Три рывка руками в стороны; вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклон вправо; выпрямиться; наклон влево; исходное положение.</p> <p>3. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища, с опорой на пол. Поднять таз прогнуться; вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И.п. – сидя на полу, ноги врозь, руки на пояс; руки в стороны; наклон вперед к правой ноге, коснуться носков ног; выпрямиться, руки в стороны; вернуться в исходное положение. То же к левой ноге.</p> <p>5. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах под счет воспитателя, после паузы повторение прыжков.</p> <p>6. И.п. – основная стойка руки вдоль туловища. Поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; вернуться в исходное положение.</p> <p>II. Основные виды движения.</p> <p>1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30см), 5-6 раз с приземлением на мат.</p> <p>2. метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча, 5-6 раз.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>III. Подвижная игра «Медведи и пчелы».</p>	<p>«Весна пришла».</p> <p>Закрепление знаний о весенних изменениях в природе.</p>

Старшая группа

Занятие №7	Содержание работы	Тема и цель недели
Март	<p>Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.</p> <p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками, не задевая их.</p> <p>2 часть. I. Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. И.п. – основная стойка, руки согнуты перед грудью. Три рывка руками в стороны; вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклон вправо; выпрямиться; наклон влево; исходное положение.</p> <p>3. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища, с опорой на пол. Поднять таз прогнуться; вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И.п. – сидя на полу, ноги врозь, руки на пояс; руки в стороны; наклон вперед к правой ноге, коснуться носков ног; выпрямиться, руки в стороны; вернуться в исходное положение. То же к левой ноге.</p> <p>5. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах под счет воспитателя, после паузы повторение прыжков.</p> <p>6. И.п. – основная стойка руки вдоль туловища. Поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; вернуться в исходное положение.</p> <p>II. Основные виды движения.</p> <p>1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30см), 5-6 раз.</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 метра), 4-5 раз.</p> <p>3. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 метров. Выполняется шеренгами.</p> <p>III. Подвижная игра «Медведи и пчелы».</p>	<p>«Весна пришла».</p> <p>Закрепление знаний о весенних изменениях в природе.</p>

Старшая группа

Занятие №8	Содержание работы	Тема и цель недели
Март	<p>Задачи. Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и в прыжках.</p> <p>1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения.</p> <p>2 часть. I. Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p>1. И.п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке. Руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках. Кубик вверх; наклон вперед, положить кубик на пол; выпрямиться руки на пояс; наклон вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И.п. – стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке, поворот вправо, положить кубик у носков ног; выпрямиться, руки на пояс; поворот вправо, взять кубик; исходное положение.</p> <p>4. И.п. – сидя на полу, кубик зажат стопами ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги вверх; исходное положение.</p> <p>5. И.п. – основная стойка руки произвольно, прыжки на двух ногах вокруг кубика, 2-3 раза.</p> <p>II. Основные виды движения.</p> <p>1. Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (по-медвежьему), 2-3 раза.</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.</p> <p>3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 метра. Повторить 2-3 раза.</p> <p>III. Подвижная игра «Стоп».</p>	<p>«Военные профессии».</p> <p>Знакомство детей с военными профессиями, осуществление гендерного воспитания.</p>

Старшая группа

Занятие №9	Содержание работы	Тема и цель недели
Март	<p>Задачи. Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и в прыжках.</p> <p>1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения.</p> <p>2 часть. I. Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p>1. И.п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке. Руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках. Кубик вверх; наклон вперед, положить кубик на пол; выпрямиться руки на пояс; наклон вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И.п. – стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке, поворот вправо, положить кубик у носков ног; выпрямиться, руки на пояс; поворот вправо, взять кубик; исходное положение.</p> <p>4. И.п. – сидя на полу, кубик зажат стопами ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги вверх; исходное положение.</p> <p>5. И.п. – основная стойка руки произвольно, прыжки на двух ногах вокруг кубика, 2-3 раза.</p> <p>II. Основные виды движения.</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, 2-3 раза.</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше.</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге, 2-3 раза.</p> <p>III. Подвижная игра «Стоп».</p>	<p>«Весна пришла».</p> <p>Закрепление знаний о весенних изменениях в природе.</p>

Старшая группа .

Занятие №1	Содержание работы	Тема и цель недели
Апрель	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.</p> <p>1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два; ходьба в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2 часть. I. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>1. И.п. –основная стойка внутри обруча, присесть; взять обруч хватом с боков и выпрямиться, обруч на линии пояса; присесть, положить обруч на пол; исходное положение.</p> <p>2. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной, хват рук с боков; поворот туловища вправо; исходное положение. То же влево.</p> <p>3. И.п. –основная стойка обруч вертикально на полу, хват руками сверху. Опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад-вверх; вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И.п. –стойка ноги на ширине ступни, параллельно, обруч в согнутых руках перед грудью, присесть, обруч вынести вперед; вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И.п. –стоя в обруче, руки произвольно. Прыжок из обруча, поворот кругом и снова прыжок в обруч, и так несколько раз подряд.</p> <p>II. Основные виды движения.</p> <p>1. Лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4-6 раз.</p> <p>2. Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 метра).</p> <p>3. Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.</p> <p>III. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	<p>«Правила поведения на дорогах».</p> <p>Закрепление знаний у детей о ПДД.</p>

Старшая группа

Занятие №2	Содержание работы	Тема и цель недели
Апрель	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.</p> <p>1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два; ходьба в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>2 часть. I. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>1. И.п. – основная стойка внутри обруча, присесть; взять обруч хватом с боков и выпрямиться, обруч на линии пояса; присесть, положить обруч на пол; исходное положение.</p> <p>2. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной, хват рук с боков; поворот туловища вправо; исходное положение. То же влево.</p> <p>3. И.п. – основная стойка обруч вертикально на полу, хват руками сверху. Опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад-вверх; вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, параллельно, обруч в согнутых руках перед грудью, присесть, обруч вынести вперед; вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И.п. – стоя в обруче, руки произвольно. Прыжок из обруча, поворот кругом и снова прыжок в обруч, и так несколько раз подряд.</p> <p>II. Основные виды движения.</p> <p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 метра, способом от плеча, 6-8 раз.</p> <p>2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, 2 раза.</p> <p>3. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно, 2 раза.</p> <p>III. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	<p>«Правила поведения на дорогах».</p> <p>Закрепление знаний у детей о ПДД.</p>

Старшая группа

Занятие №3	Содержание работы	Тема и цель недели
Апрель	<p>Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу⁴ упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.</p> <p>1 часть. Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой; бег в рассыпную.</p> <p>2 часть. I. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>1. И.п. – основная стойка палка вниз, палка вверх; опустить за голову; палка вверх; исходное положение.</p> <p>2. И.п.- стойка ноги врозь палка на грудь, палка вверх; наклон вправо; выпрямиться, палка вверх; исходное положение. То же влево.</p> <p>3. И.п. – основная стойка палка вниз, присесть палка вперед; исходное положение.</p> <p>4. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, палка вниз, палка вверх; наклон вперед коснуться пола; выпрямиться, палка вверх; исходное положение.</p> <p>5. И.п. – основная стойка палка вниз, прыжок ноги врозь, палку вперед; прыжок вернуться в исходное положение.</p> <p>6. И.п. – основная стойка, палка на грудь в согнутых руках, правую ногу в сторону на носок, палка вверх; исходное положение. То же влево.</p> <p>II. Основные виды движения.</p> <p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.</p> <p>2. Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50см), 2-3 раза.</p> <p>3. Броски мяча двумя руками из – за головы, стоя в шеренгах, 10-15 раз.</p> <p>III. Подвижная игра «Медведь и пчелы».</p>	<p>«Неделя книги».</p> <p>Формирование интереса к книге как к источнику знаний.</p>

Старшая группа

Занятие №4	Содержание работы	Тема и цель недели
Апрель	<p>Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу⁴ упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.</p> <p>1 часть. Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой; бег в рассыпную.</p> <p>2 часть. I. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>1. И.п. –основная стойка палка вниз, палка вверх; опустить за голову; палка вверх; исходное положение.</p> <p>2. И.п.- стойка ноги врозь палка на грудь, палка вверх; наклон вправо; выпрямиться, палка вверх; исходное положение. То же влево.</p> <p>3. И.п. –основная стойка палка вниз, присесть палка вперед; исходное положение.</p> <p>4. И.п. –стойка ноги на ширине плеч, палка вниз, палка вверх; наклон вперед коснуться пола; выпрямиться, палка вверх; исходное положение.</p> <p>5. И.п. –основная стойка палка вниз, прыжок ноги врозь, палку вперед; прыжок вернуться в исходное положение.</p> <p>6. И.п. – основная стойка, палка на грудь в согнутых руках, правую ногу в сторону на носок, палка вверх; исходное положение. То же влево.</p> <p>II. Основные виды движения.</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной 2-3 раза.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах на расстоянии 2 метра, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет.</p> <p>3. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками 8-10 раз.</p> <p>III. Подвижная игра «Медведь и пчелы».</p>	<p>«Неделя книги».</p> <p>Формирование интереса к книге как к источнику знаний.</p>

Старшая группа

Занятие №5	Содержание работы	Тема и цель недели
Апрель	<p>Задачи Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.</p> <p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег между предметами.</p> <p>2 часть. I. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.</p> <p>1. И.п. –основная стойка, скакалка вниз, сложенная вдвое. Правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>2. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз, скакалка вверх; наклон вправо; выпрямиться, скакалка вверх; вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И.п. –сидя, ноги врозь, скакалка на грудь; скакалку вверх; наклон вперед, коснуться носков ног; выпрямиться, скакалку вверх; вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И.п. –стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. Сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед; вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И.п. –лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх. вернуться в исходное положение.</p> <p>6. И.п. –основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом.</p> <p>II. Основные виды движения.</p> <p>1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед.</p> <p>2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах.</p> <p>3. Пролезание в обруч прямо и боком.</p> <p>III. Подвижная игра «Стой».</p>	<p>«Мальчики и девочки».</p> <p>Формирование гендерной принадлежности удошкольников.</p>

Старшая группа.

Занятие №б	Содержание работы	Тема и цель недели
Апрель	<p>Задачи Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.</p> <p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег между предметами.</p> <p>2 часть. I. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.</p> <p>1. И.п. – основная стойка, скакалка вниз, сложенная вдвое. Правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>2. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз, скакалка вверх; наклон вправо; выпрямиться, скакалка вверх; вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И.п. – сидя, ноги врозь, скакалка на грудь; скакалку вверх; наклон вперед, коснуться носков ног; выпрямиться, скакалку вверх; вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И.п. – стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. Сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед; вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И.п. – лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх. вернуться в исходное положение.</p> <p>6. И.п. – основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом.</p> <p>II. Основные виды движения.</p> <p>1. Прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед на расстоянии 8-10 метров; 3 раза.</p> <p>2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 3 метра.</p> <p>3. Пролезание в обруч .</p> <p>III. Подвижная игра «Стой».</p>	<p>«Мальчики и девочки».</p> <p>Формирование гендерной принадлежности удошкольников.</p>

Старшая группа

Занятие №7	Содержание работы	Тема и цель недели
Апрель	<p>Задачи Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.</p> <p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба и бег с перешагиванием через кубики.</p> <p>2 часть. I. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p>1. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке, руки в стороны; руки вперед, переложить мяч в левую руку; руки в стороны; исходное положение. То же левой рукой, и так поочередно.</p> <p>2. И.п.- стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Наклон вперед, положить мяч на пол между ног; выпрямиться, руки на пояс; наклон вперед, взять мяч левой рукой; выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой.</p> <p>3. И.п. – стойка в упоре на коленях, мяч в правой руке. Прокатить мяч вокруг себя; взять мяч левой рукой. То же левой рукой.</p> <p>4. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; присесть, мяч вперед, руки прямые. Вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке, руки в стороны; переложить мяч за спиной в левую руку; руки в стороны; вернуться в исходное положение, мяч в левой руке.</p> <p>6. И.п. – основная стойка мяч в правой руке. Прыжки по счет ноги врозь, ноги скрестно; 2-3 раза.</p> <p>II. Основные виды движения.</p> <p>1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 метра одной рукой, способом от плеча 5-6 раз.</p> <p>2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку 2-3 раза.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.</p> <p>III. Подвижная игра «Удочка».</p>	<p>«Единство и дружба народов планеты Земля.»</p> <p>Формирование первичных ценных представлений о России как о многонациональной, единой стране.</p>

Старшая группа.

Занятие №8	Содержание работы	Тема и цель недели
Апрель	<p>Задачи Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.</p> <p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба и бег с перешагиванием через кубики.</p> <p>2 часть. I. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p>1. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке, руки в стороны; руки вперед, переложить мяч в левую руку; руки в стороны; исходное положение. То же левой рукой, и так поочередно.</p> <p>2. И.п.- стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Наклон вперед, положить мяч на пол между ног; выпрямиться, руки на пояс; наклон вперед, взять мяч левой рукой; выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой.</p> <p>3. И.п. – стойка в упоре на коленях, мяч в правой руке. Прокатить мяч вокруг себя; взять мяч левой рукой. То же левой рукой.</p> <p>4. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; присесть, мяч вперед, руки прямые. Вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке, руки в стороны; переложить мяч за спиной в левую руку; руки в стороны; вернуться в исходное положение, мяч в левой руке.</p> <p>6. И.п. – основная стойка мяч в правой руке. Прыжки по счет ноги врозь, ноги скрестно; 2-3 раза.</p> <p>II. Основные виды движения.</p> <p>1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 метра одной рукой, способом от плеча 5-6 раз.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.</p> <p>III. Подвижная игра «Удочка».</p>	<p>«Единство и дружба народов планеты Земля.»</p> <p>Формирование первичных ценных представлений о России как о многонациональной ,единой стране.»</p>

Старшая группа

Занятие №9	Содержание работы	Тема и цель недели
Апрель	<p>Задачи: Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.</p> <p>1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег колонной по одному между предметами.</p> <p>2 часть. I. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища, руки в стороны; руки к плечам; руки в стороны; исходное положение.</p> <p>2. И.п.- основная стойка, руки на пояс. Шаг правой ногой вправо; наклон вправо; выпрямиться; исходное положение.</p> <p>3. И.п. – стойка ноги врозь руки за головой. Руки в стороны; наклон вперед коснуться пальцами рук пола; руки в стороны; исходное положение.</p> <p>4. И.п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой; правую ногу назад – вверх; исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>5. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища; попеременные вращения согнутыми ногами, пауза и повторить 2-3 раза.</p> <p>6. И.п. – основная стойка руки на пояс. Прыжки на двух ногах, на правой и левой попеременно.</p> <p>II. Основные виды движения.</p> <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз не пропуская реек.</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед расстояние 8-10 метров.</p> <p>3. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс.</p> <p>III. Подвижная игра «Горелки».</p>	<p>«Космические просторы».</p> <p>Формировать представления о космических просторах ,о выдающихся людях.</p>

Старшая группа

Занятие №1	Содержание работы	Тема и цель недели
Май	<p>Задачи: Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.</p> <p>1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег колонной по одному между предметами.</p> <p>2 часть. I. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища, руки в стороны; руки к плечам; руки в стороны; исходное положение.</p> <p>2. И.п.- основная стойка, руки на пояс. Шаг правой ногой вправо; наклон вправо; выпрямиться; исходное положение.</p> <p>3. И.п. – стойка ноги врозь руки за головой. Руки в стороны; наклон вперед коснуться пальцами рук пола; руки в стороны; исходное положение.</p> <p>4. И.п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой; правую ногу назад – вверх; исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>5. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища; попеременные вращения согнутыми ногами, пауза и повторить 2-3 раза.</p> <p>6. И.п. – основная стойка руки на пояс. Прыжки на двух ногах, на правой и левой попеременно.</p> <p>II. Основные виды движения.</p> <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз не пропуская реек.</p> <p>2. Прыжки перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3-4 метра), 2-3 раза.</p> <p>3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс, 2-3 раза.</p> <p>III. Подвижная игра «Горелки».</p>	<p>«Космические просторы».</p> <p>Формировать представления о космических просторах ,о выдающихся людях.</p>

Старшая группа

Занятие №2	Содержание работы	Тема и цель недели
Май	<p>Задачи: Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.</p> <p>1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег колонной по одному между предметами.</p> <p>2 часть. I. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища, руки в стороны; руки к плечам; руки в стороны; исходное положение.</p> <p>2. И.п.- основная стойка, руки на пояс. Шаг правой ногой вправо; наклон вправо; выпрямиться; исходное положение.</p> <p>3. И.п. – стойка ноги врозь руки за головой. Руки в стороны; наклон вперед коснуться пальцами рук пола; руки в стороны; исходное положение.</p> <p>4. И.п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой; правую ногу назад – вверх; исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>5. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища; попеременные вращения согнутыми ногами, пауза и повторить 2-3 раза.</p> <p>6. И.п. – основная стойка руки на пояс. Прыжки на двух ногах, на правой и левой попеременно.</p> <p>II. Основные виды движения.</p> <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз не пропуская реек.</p> <p>2. Прыжки перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3-4 метра), 2-3 раза.</p> <p>3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс, 2-3 раза.</p> <p>III. Подвижная игра «Горелки».</p>	<p>«День Великой Победы».</p> <p>Развитие патриотического воспитания, формирование представления детей о празднике, посвящённого Дню Победы.</p>

Старшая группа

Занятие №3	Содержание работы	Тема и цель недели
Май	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.</p> <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Поворот!» - повернуться кругом и продолжить движение; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2 часть. I. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И.п. –основная стойка, руки вдоль туловища, руки в стороны; руки к плечам; руки в стороны; вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И.п.- стойка ноги слегка расставлены, руки на пояс, глубокий присед, опираясь ладонями на колени; вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И.п. –стойка ноги на ширине плеч. Руки в стороны; наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; руки в стороны; вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И.п. –стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. Выпрямить колени, приняв положение в упор согнувшись; вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И.п. –основная стойка, руки вниз. Руки в стороны; мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; руки в стороны; исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>6. И.п. –основная стойка, руки на пояс. На счет 1-8 прыжки на двух ногах; 3-4 раза.</p> <p>II. Основные виды движения.</p> <p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 метра) до флажка (2-3 раза).</p> <p>3. Броски мяча о стену с расстояния 2 метра одной рукой, ловля мяча двумя.</p> <p>III. Подвижная игра «Мышеловка».</p>	<p>«Виды транспорта».</p> <p>Знакомство с разными видами транспорта.</p>

Старшая группа

Занятие №4	Содержание работы	Тема и цель недели
Май	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.</p> <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Поворот!» - повернуться кругом и продолжить движение; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2 часть. I. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И.п. –основная стойка, руки вдоль туловища, руки в стороны; руки к плечам; руки в стороны; вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И.п.- стойка ноги слегка расставлены, руки на пояс, глубокий присед, опираясь ладонями на колени; вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И.п. –стойка ноги на ширине плеч. Руки в стороны; наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; руки в стороны; вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И.п. –стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. Выпрямить колени, приняв положение в упор согнувшись; вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И.п. –основная стойка, руки вниз. Руки в стороны; мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; руки в стороны; исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>6. И.п. –основная стойка, руки на пояс. На счет 1-8 прыжки на двух ногах; 3-4 раза.</p> <p>II. Основные виды движения.</p> <p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5 метров (2-3 раза).</p> <p>III. Подвижная игра «Мышеловка».</p>	<p>«Мир. Труд. Май».</p> <p>Развитие интереса к трудовой деятельности.</p>