**МБДОУ «Детский сад №18 «Вишенка»**

**План физкультурно–оздоровительной работы**

**старшая группа**

**2020-2021 учебный год**

***Цель:*** Социализация и интеграция детей с особенностями психофизического развития со средой нормального детства, воспитание нравственных, морально – волевых качеств личности: настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

***Общие задачи на год:***

1. Формировать основы знаний о личной гигиене, влияние занятий физкультурой и спортом на основные системы организма.
2. Развивать волевые и нравственные качества.
3. Вырабатывать представление о физической культуре личности и приемах самоконтроля.
4. Создать условия развития двигательных качеств (бег, прыжки, ходьба)
5. Воспитывать целеустремленность личности.
6. Обеспечить дифференцированный и индивидуальный подход к детям с учетом их состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности и уровня развития (ДА).
7. Достигнуть высокой моторной плотности и хорошего тренирующего эффекта.
8. Осуществлять комплексный подбор всего программного материала по развитию движений и физкультурных качеств.
9. Рационально использовать все пространство спортивного оборудования и пособий.
10. Вариативно подбирать игры и упражнения (нетрадиционные формы проведения занятий с включением музыкально ритмических движений; тренажеров; гимнастики воображения; психогимнастики; эвретмических упражнений; гимнастики).
11. Установить уровни ДА составленные на основе психолого педагогического характера, диагностики обследования и оценки уровня физической подготовленности.

***УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ.***

***«+» -*** указывает на использование этого материала на занятии.

«Р» - разучивание двигательного действия под контролем физкультурного воспитателя.

«П» - повторение двигательного действия под контролем инструктора по физической культуре.

«З» - закрепление двигательного действия.

«С» - совершенствование двигательного навыка (выработка динамического стереотипа).

«У» - учет ЗУН показателей в контрольных тестах или других упражнениях учебного материала.

«КДП» - контроль двигательной подготовленности.

«КУ» - контрольные упражнения.

«ОРУ» - общеразвивающие упражнения.

«ОВД» - основные виды движений.

***Примерное распределение основных движений и подвижных игр для занятий.***

***Старшая группа***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***1 неделя*** | ***2 неделя*** | ***3 неделя*** | ***4 неделя*** |
| ***СЕНТЯБРЬ*** | 1. Построение в круг. С
2. Ходьба перекатом с пятки на носок. Р
3. Бег на носках. С
4. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. П
5. Прыжки на одной ноге на месте. П
6. Ползание на четвереньках с толканием головой мяча. Р
7. Бросание мяча о землю и ловля его. П
 | 1. Построение в шеренгу. П
2. Ходьба на наружных сторонах стоп. П
3. Бег с высоким подниманием колена. П
4. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. Р
5. Ползание на четвереньках змейкой. П
6. Игра «Сбей мяч».
 | 1. Повороты: направо, налево, кругом. П
2. Бег парами. П
3. Ходьба по ребристой доске. С
4. Прыжки с короткой скакалкой. П
5. Ползание между предметами в чередовании с ходьбой. Р
6. КУ, У

- наклон вперед из положения стоя- метание мешочков на дальность правой и левой рукой- прыжки в длину с места- приседания за 30 сек | 1. Построение в колонну по одному. П
2. Ходьба с перекатом с пятки на носок. П
3. Бег змейкой. С
4. Ходьба по узкой рейке (1,5-3 см). П
5. Прыжки с продвижением вперед. П
6. Ползание на четвереньках с толканием головой мяча. П
7. Перебрасывание предмета через препятствия. П
 |
| ***Подвижные игры: «Мяч через сетку», «Мы веселые ребята», «Мышеловка», «Гуси-лебеди».*** |
| ***ОКТЯБРЬ*** | 1. Построение в колонну по два. П
2. Ходьба на пятках. П
3. Непрерывный бег в медленном темпе. Р
4. Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. Р
5. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. П
6. Ползание ан животе с подтягиванием руками. П
7. Ловля мяча двумя руками. П
 | 1. Построение в колонну по трое. П
2. Ходьба на носках. Р
3. Бег с высоким подниманием колена. П
4. Кружение парами, держась за руки. П
5. Ползание между предметами в чередовании с ходьбой. П
6. Прокатывание набивных мячей. Р
 | 1. Построение в колонну по одному. З
2. Ходьба на пятках. З
3. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках. Р
4. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. С
5. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. С
6. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. Р
7. Метание предметов на дальность в горизонтальную цель. П
 | 1. Повороты: направо, налево, кругом. П
2. Ходьба по прямой. З
3. Непрерывный бег в медленном темпе. П
4. Ходьба по гимнастической скамье через набивные мячи. П
5. «С кочки на кочку»
6. Ползание под дугу правым и левым боком. П
7. Прокатывание набивных мячей. П
 |
| ***Подвижные игры: «Сделай фигуру», «Гори гори ясно!», «Хитрая лиса», «Найди и промолчи».*** ***Досуг: «Мы веселые ребята» (на основе подвижных игр).*** |
| ***НОЯБРЬ*** | 1. Размыкание и смыкание. С
2. Ходьба на носках. П
3. Бег с одного края площадки на другой. З
4. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. С
5. Прыжки на мягкое покрытие. Р
6. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. П
7. Отбивание мяча о землю с продвижением вперед. Р
 | 1. Построение в колонну. С
2. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках. П
3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. С
4. Перелезание через несколько предметов подряд. Р
5. Метание предметов на дальность. Р
6. Упражнения на гибкость.
 | 1. Перестроение в колонну по три. П
2. Ходьба вдоль границ зала. З
3. Бег боком приставным шагом. Р
4. Ходьба по гимнастической скамейке на носках. Р
5. Ползание между препятствиями в чередовании с ходьбой. П
6. Ловля мяча двумя руками. П
7. Упражнения на гибкость.
 | 1. Построение в круг. С
2. Ходьба на наружных сторонах стоп. П
3. Бег врассыпную. С
4. Ходьба по узкой рейке. З
5. Прыжки на мягкое покрытие. П
6. Отбивание мяча о землю с продвижением вперед. П
7. Упражнения на гибкость.
 |
| ***Подвижные игры: «Ловишки», «Мой веселый звонкий мяч», «Мы веселые ребята». Досуг: «По тропинкам сказок».*** |
| ***ДЕКАБРЬ*** | 1. Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед. Р
2. Ходьба приставным шагом направо и налево. Р
3. Бег приставным шагом. П
4. Ходьба по гимнастической скамейке на носках. П
5. Прыжки разными способами. Р
6. Перелезание через несколько предметов подряд. П
7. Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Р
 | 1. Перестроение в колонну по три. С
2. Ходьба в колонне по двое. Р
3. Бег в чередовании с ходьбой. П
4. Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. Р
5. Прыжки в длину с места. Р
6. Пролезание в обруч разными способами. Р
7. «Охотники и зайцы».
 | 1. Равнение в затылок. Р
2. Ходьба на наружных сторонах стопы. З
3. Бег с высоким подниманием колена. П
4. Ходьба по наклонной доске на носках. Р
5. Прыжки на мягкое покрытие. П
6. Ползание на четвереньках с толканием мяча головой. П
7. Прокатывание набивных мячей. З
 | 1. Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед. П
2. Ходьба в колонне по двое. П
3. Бег врассыпную. С
4. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. С
5. Прыжки разными способами. П
6. Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. П
 |
| ***Подвижные игры: «Кто быстрее», «Найди свой цвет», «Удочка». Досуг: « В гости к Зимушке – зиме».*** |
| ***ЯНВАРЬ*** | 1. Повороты направо, налево, кругом. П
2. Непрерывный бег в среднем темпе. Р
3. Ходьба по наклонной доске на носках. П
4. Прыжки в обозначенное место. Р
5. Ползание на четвереньках змейкой. С
6. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Р
 | 1. Равнение в затылок. П
2. Ходьба в колонне по рое. Р
3. Бег с высоким подниманием бедра. Р
4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком песка на голове. П
5. Прыжки разными способами. П
6. Пролезание в обруч разными способами. П
7. Метание предметов на дальность. П
 | 1. Размыкание в шеренге на вытянутые в сторону руки. Р
2. Ходьба приставным шагом вправо и влево. П
3. Непрерывный бег в течение в медленном темпе. П
4. Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. П
5. Прыжки через короткую скакалку. Р
6. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. Р
 | 1. Перестроение в круг. С
2. Ходьба в колонне по трое. П
3. Бег врассыпную. П
4. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. С
5. Прыжки в обозначенное место. П
6. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. П
 |
| ***Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Ловишка, не оставайся на полу», «Два мороза». Досуг: «Затейники» (веселые старты).*** |
| ***ФЕВРАЛЬ*** | ***Лыжная подготовка.***1.Развивать «чувство лыж», «чувство снега».2.Развивать равновесие.3.Учить спускам с гор в средней стойке и подъему ступающим шагом.4.Закреплять навык подъема «лесенкой».5.Продолжить обучение скользящему шагу, добиваясь правильной осанки лыжника с одновременным переносом веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг.6.Согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок. |
| ***Подвижные игры: «У кого больше шагов», «Сделай снежинку», «Прокатись дальше», игры-эстафеты на лыжах.*** |
| ***МАРТ*** | 1. Повороты кругом с переступанием. П
2. Ходьба вдоль зала с поворотом. П
3. Челночный бег. П
4. Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием вперед собой мяча двумя руками. Р
5. Прыжки через короткую скакалку. П
6. Ползание между рейками. Р
7. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. П
 | 1. Равнение в затылок. П
2. Ходьба с выполнением различных заданий. Р
3. Бег на носках. С
4. Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. П
5. Прыжки в высоту с места прямо и боком. П
6. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. П
7. Метание предметов в цель с расстояния. Р
 | 1. Размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны. П
2. Ходьба на носках. С
3. Бег на скорость. Р
4. Кружение парами, держась за руки. З
5. Прыжки разными способами. П
6. Пролезание в обруч разными способами. П
7. Перебрасывание мяча с отскоком от земли. Р
 | 1. Повороты кругом с переступанием. П
2. Ходьба вдоль зала с поворотом. С
3. Челночный бег. П
4. Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием вперед собой мяча двумя руками. П
5. Ползание между рейками. П
 |
| ***Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Котята и щенята», «Великаны и карлики».******Досуг: «Путешествие на веселую поляну».*** |
| ***АПРЕЛЬ*** | 1. Перестроение в три колонны. П
2. Ходьба в колонне по одному.
3. Бег врассыпную. С
4. Ходьба по наклонной доске боком. С
5. Прыжки через скакалку с вращением ее вперед и назад. Р
6. Пролезание с одного пролета на другой. П
7. Метание предметов в целью П
 | 1. Построение в круг. С
2. Ходьба с выполнением различных заданий. П
3. Бег на скорость. Р
4. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием по середине. С
5. Прыжки в длину с разбега. П
6. Отбивание мяча о землю. П
 | 1. Повороты кругом прыжком. Р
2. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках. С
3. Ходьба по узкой рейке. С
4. Прыжки в длину с места. С
5. Ползание на четвереньках с толканием мяча головой. П
6. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками. П
 | 1. Повороты кругом с переступанием. С
2. Бег на скорость. П
3. Ходьба по наклонной доске. С
4. Прыжки на мягкое покрытие. С
5. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и ладони. С
6. Метание предметов в цель. С
 |
| ***Подвижные игры: «Охотники и зайцы», «Успей пробежать», «Вокруг домика хожу». Досуг. Игры – эстафеты.*** |
| ***МАЙ*** | 1. Построение в колонну по одному. С
2. Ходьба в колонне по двое.
3. Бег с препятствиями. Р
4. Прыжки через длинную скакалку. Р
5. Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками. С
6. Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком. П
 | 1. Перестроение в колонну по два. С
2. Ходьба с высоким подниманием бедра. С
3. Бег мелким и широким шагом. Р
4. Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. П
5. Прыжки через скакалку с вращением ее вперед, назад. П
6. Перебрасывание мяча различными способами. Р
 | 1. Равнение в затылок. С
2. Ходьба перекатом с пятки на носок.
3. Челночный бег. С
4. Ходьба по наклонной доске боком. С
5. Перелезание через несколько предметов подряд. П
6. Бросание мяча не менее 4-6 раз подряд. П
7. КУ, У

- наклон вперед из положения стоя- метание мешочков на дальность правой и левой рукой- прыжки в длину с места- приседания за 30 сек | 1. Перестроение в колонну по три. С
2. Ходьба на наружных сторонах стоп. С
3. Бег мелким и широким шагом. П
4. Кружение парами, держась за руки. С
5. Прыжки через длинную скакалку. П
6. Перебрасывание мяча различными способами. П
 |
| ***Спортивный праздник.*** |

***Задачи на I полугодие***

1. Содействовать гармоничному физическому развитию, вырабатывать умение использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления здоровья.
2. Развивать кондиционные способности: ориентирование в пространстве, быстроту реагирования и перестроение двигательных действий.
3. Расширять двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями и применять их в различных по сложности условиях.
4. Воспитывать инициативность и самостоятельность, дисциплинированность.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Этапы занятий*** | ***I неделя*** | ***II неделя*** | ***III неделя*** | ***IV неделя*** |
| ***Занятия 1-3*** | ***Занятие 4-6*** | ***Занятие 7-9*** | ***Занятие 10-12*** |
| ***СЕНТЯБРЬ*** |
| ***Задачи*** | Учить ходить перекатом с пятки на носок, ползать на четвереньках, толкая головой мяч; ходить по узкой рейке, прыгать на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, ловить мяч двумя руками, ползать между предметами в чередовании с ходьбой. Упражнять в умении ходить по наклонной доске, бросании и ловле мяча, бегать с высоким подниманием колена, ползать на четвереньках змейкой. Способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. Совершенствовать умения и навыки бегать на носках строиться в круг, в ходьбе по ребристой доске. |
| ***Вводная*** | Построение в шеренгу, различные виды ходьбы, бег до 1 минуты. | Построение по росту, различные виды ходьбы, бег. |
| ***ОРУ*** | С гимнастической палкой | С обручем |
| ***ОВД*** | 1. Строевые упражнения.
2. Ходьба с перекатом с пятки на носок, по наклонной доске, на наружных сторонах стоп, по узкой рейке.
3. Бег на носках, с высоким подниманием колена.
4. Прыжки.
5. Ползание на четвереньках.
6. Бросание мяча.
 | 1. Строевые упражнения.
2. Ходьба по ребристой доске.
3. Бег парами.
4. Прыжки.
5. Ползание.
6. Ловля мяча и перебрасывание предмета.
 |
| ***Подвижные игры*** | «Мяч через сетку», «Мы веселые ребята». | «Успей пробежать», «Мышеловка», «Гуси-лебеди». |
| ***Игры малой и средней подвижности*** | Упражнение на дыхание, психогимнастика, релаксация | Пальчиковая гимнастика, упражнение на дыхание. |
| ***ОКТЯБРЬ*** |
| ***Задачи*** | Учить бегать в медленном темпе, ходить по гимнастической скамейке через набивные мячи, с приседанием, ходить на носках, прокатывать набивные мячи, бегать по наклонной доске вверх и вниз на носках. Упражнять в умении ловить мяч двумя руками, прыгать на двух ногах в чередовании с ходьбой, ползать между предметами, в метании предметов на дальность. Совершенствовать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед. |
| ***Вводная*** | Построение, ходьба обычная, бег змейкой, обычный, до 1 минуты. | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, построение в колонну, ходьба и бег чередуются. |
| ***ОРУ*** | С кольцами, с гимнастической палкой | С мячом, с обручем |
| ***ОВД*** | 1. Строевые упражнения.
2. Ходьба на пятках, по гимнастической скамейке, на носках.
3. Непрерывный бег, кружение парами.
4. Прыжки.
5. Ползание.
6. Ловля мяча и его прокатывание.
 | 1. Строевые упражнения.
2. Ходьба пятках, по гимнастической скамейке.
3. Прыжки.
4. Ползание.
5. Метание предметов на дальность.
 |
| ***Подвижные игры*** | «Сделай фигуру», «Гори гори ясно!». | «Хитрая лиса», «Найди и промолчи». |
| ***Игры малой и средней подвижности*** | Пальчиковая и энергическая гимнастика, точечный массаж, релаксация. | Медленная ходьба, пальчиковая гимнастика, самомассаж. |
| ***НОЯБРЬ*** |
| ***Задачи*** | Учить отбивать мяч о землю, прыгать на мягкое покрытие, перелезать через несколько предметов подряд, метать предметы на дальность, бегать боком приставным шагом, ходить по гимнастической скамейке на носках. Упражнять в умении ходить по гимнастической скамейке с приседанием по середине, ловить мяч двумя руками, лазать между препятствиями. Закреплять умения бегать по наклонной доске на носках. |
| ***Вводная*** | Построение, ходьба и бег чередуются, упражнения на координацию движения. | Ходьба с различными заданиями, бег на скорость. |
| ***ОРУ*** | С маленькой скакалкой, с обручем | С мячом, без предметов |
| ***ОВД*** | 1. Строевые упражнения.
2. Ходьба на носках.
3. Прыжки.
4. Ползание.
5. Отбивание мяча, метание предметов.
6. Упражнения на гибкость.
 | 1. Строевые упражнения.
2. Бег боком приставным шагом.
3. Ползание.
4. Ловля и отбивание мяча.
5. Упражнения на гибкость.
 |
| ***Подвижные игры*** | «Ловишки», «Мой веселый звонкий мяч», «Мы веселые ребята».  | «Не упусти свой кубик», «Самолеты», «Ловишки»,  |
| ***Игры малой и средней подвижности*** | Точечный массаж, пальчиковая гимнастика, релаксация под музыку, дыхательная гимнастика | Медленная ходьба, самомассаж, дыхательная гимнастика, суставная гимнастика |
| ***ДЕКАБРЬ*** |
| ***Задачи*** | Учить ходить приставным шагом вправо и влево, прыгать разными способами, размыкаться в колонне на вытянутые руки, бросать мяч и ловить его с хлопками, ходить в колонне по двое, пролезать в обруч разными способами, прыгать в длину с места, ходить по наклонной доске на носках, равняться в затылок. Упражнять в умении ходить по гимнастической скамейке на носках, в прыжках на мягкое покрытие. Совершенствовать умения перестраиваться в колонну по три. Закреплять умения и навыки ползать на четвереньках, толкая головой мяч. |
| ***Вводная*** | Построение, расчет по порядку 1,2,3…, ходьба в колонне в быстром темпе, бег с высоким подниманием колена | Построение в колонну, ходьба различными способами, легкий бег |
| ***ОРУ*** | С мячом, с лентами | С короткой скакалкой, с элементами аэробики |
| ***ОВД*** | 1. Строевые упражнения.
2. Ходьба приставным шагом, по гимнастической скамейке, в колонне по двое.
3. Бег боком приставным шагом.
4. Прыжки разными способами.
5. Перелезание и пролезание.
6. Бросание мяча.
 | 1. Строевые упражнения.
2. Ходьба на наружных сторонах стоп, по наклонной доске.
3. Бег с высоким подниманием колена.
4. Прыжки на мягкое покрытие.
5. Пролезание и ползание.
6. Прокатывание и бросание мяча.
 |
| ***Подвижные игры*** | «Найди и промолчи», «Вокруг домика хожу», «Два мороза», «Стоп» | «Не урони мяч», «Кто больше соберет набивных мячей», «Мышеловка», «Найди свой цвет» |
| ***Игры малой и средней подвижности*** | Точечный массаж, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, релаксация | Пальчиковая гимнастика, точечный массаж, дыхательная гимнастика, релаксация |

***Задачи на II полугодие***

1.Создавать условия для развития основных движений, охрана жизни и здоровья детей.

2. Оказывать помощь в воспитании, в становлении и развитии личности ребенка.

3. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения занятий.

4. Обучать ребенка основам ЗОЖ.

5. Воспитывать у детей ценность жизненного приоритета здорового, заботливого и бережного отношения к нему.

6. Помочь детям в самостоятельной двигательной деятельности (умение организовать себя).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Этапы занятий*** | ***I неделя*** | ***II неделя*** | ***III неделя*** | ***IV неделя*** |
| ***Занятия 1-3*** | ***Занятие 4-6*** | ***Занятие 7-9*** | ***Занятие 10-12*** |
| ***ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ*** |
| ***Задачи*** | Учить бегать в среднем темпе, прыгать с высоты в обозначенное место, перебрасывать мяч, бегать с высоким подниманием бедра, ходить по гимнастической скамейке боком, ходить в колонне по трое, прыгать через скакалку, лазать по гимнастической стенке с изменением темпа. Упражнять в умении ходить по наклонной доске, в прыжках разными способами, метании предметов на дальность. Занятия на лыжах. |
| ***Вводная*** | Построение, знакомство с лыжами | Построение, укладка и застежка лыж |
| ***ОРУ*** | Лыжи  | Лыжи  |
| ***ОВД*** | 1. Вести шайбу клюшкой с одной стороны площади на другую2. Передавать шайбу друг другу3. Бег в среднем темпе4. Скольжение по лыжне одноименным шагом без палок5. Катание с пологой горке под углом 20-30 градусов | 1. Эстафеты с санками.2. Разбежаться с санками, лечь на них, кто дальше прокатится3. Хождение по лыжне скользящим шагом, без лыжных палок (5 мин)4. После спуска торможение «плугом»5. Экскурсия на лыжную базу |
| ***Подвижные игры*** | «Снайперы», - метание снежков, «Кто быстрее», «Воротики» - проехать между палок, «Два мороза» | «Два мороза», «Сбей предмет», «Попади в цель»,  |
| ***Игры малой и средней подвижности*** | Медленная ходьба, упражнение на дыхание, очищение лыж, индивидуальная работа | Медленная ходьба, упражнение на дыхание, индивидуальная работа по укладке и сборке лыж. |
| ***МАРТ*** |
| ***Задачи*** | Учить ходить по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча, пролезать между рейками, ходить, выполняя различные задания воспитателя, метать предметы с расстояния, бегать на скорость, перебрасывать мяч с отскоком от земли. Упражнять в прыжках через скакалку, перебрасывании мяча из одной руки в другую, в ходьбе по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов, лазать по лестнице с изменением темпа, в прыжках разными способами. Совершенствовать умение ходить на носках, умение бегать на носках. |
| ***Вводная*** | Ходьба и бег чередуются, упражнения на координацию движения, ориентировка в пространстве | Ходьба и бег чередуются, упражнения на координацию движения. |
| ***ОРУ*** | С мячом, с гимнастической палкой | С гимнастической лентой, с обручем |
| ***ОВД*** | 1. Строевые упражнения.
2. Ходьба вдоль зала, с выполнением различных заданий.
3. Челночный бег.
4. Прыжки.
5. Ползание.
6. Перебрасывание мяча и метание предметов в цель.
 | 1. Строевые упражнения.
2. Ходьба на носках, вдоль стен.
3. Бег на скорость.
4. Кружение парами.
5. Прыжки.
6. Пролезание и ползание.
7. Перебрасывание мяча.
 |
| ***Подвижные игры*** | «Узнай по голосу», «Котята и щенята», «Цветные автомобили», «Мы веселые ребята» | «Мышеловка», «Найди и промолчи», «Хитрая лиса», «Водяной» |
| ***Игры малой и средней подвижности*** | Пальчиковая гимнастика, релаксация, самомассаж, индивидуальная работа | Пальчиковая гимнастика, точечный массаж, релаксация. |
| ***АПРЕЛЬ*** |
| ***Задачи*** | Учить прыгать через короткую скакалку, бегать на скорость, поворотам кругом прыжком. Упражнять в умении перелезать с одного пролета на другой. Совершенствовать умения и навыки по наклонной доске боком с мешочком на голове, в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием по середине, бегать на носках по наклонной доске, прыгать в длину с места.  |
| ***Вводная*** | Ходьба и бег чередуются, бег со сменой ведущего, упражнения на координацию движения | Различные виды ходьбы, бег обычный, змейкой, строевая подготовка |
| ***ОРУ*** | С обручем, с мячом | Со скакалкой, с мячом |
| ***ОВД*** | 1. Строевые упражнения.
2. Ходьба в колонне по одному, по наклонной доске боком.
3. Прыжки.
4. Перелезание.
5. Метание предметов в цель и отбивание мяча.
 | 1. Строевые упражнения.
2. Ходьба по узкой рейке.
3. Бег на скорость.
4. Прыжки.
5. Ползание.
6. Бросание мяча и метание предметов.
 |
| ***Подвижные игры*** | «Мой веселый звонкий мяч», «Солнышко и дождик», «Успей пробежать»,  | «Успей пробежать», «Мы веселые ребята», «Удочка», «Пауки и мухи», «Кто тебя позвал» |
| ***Игры малой и средней подвижности*** | Точечный самомассаж, релаксация | Пальчиковая и суставная гимнастика, дыхательная гимнастика, релаксация |
| ***МАЙ*** |
| ***Задачи*** | Учить бегать с препятствиями, прыгать через длинную скакалку, бегать мелким и широким шагом, бросать мяч правой и левой рукой, перебрасывать мяч различными способами. Упражнять в умении бросать и ловить с хлопком мяч, в ходьбе по гимнастической скамейке. Совершенствовать умения и навыки строиться в колонну по одному. |
| ***Вводная*** | Повторить разные виды ходьбы и бега. Развивать глазомер в упражнениях с мячом, воспитывать самостоятельность. | Закрепить и повторить упражнения с мячом, прыжки через скакалку. Совершенствовать ранее отработанные основные виды движений. |
| ***ОРУ*** | В парах, без предметов | С мячом, |
| ***ОВД*** | 1. Строевые упражнения.
2. Ходьба в колонне по двое, с высоким подниманием бедра.
3. Бег мелким и широким шагом, с препятствиями.
4. Прыжки.
5. Ползание.
6. Бросание мяча и перебрасывание.
 | 1. Строевые упражнения.
2. Ходьба перекатом с пятки на носок.
3. Челночный бег.
4. Прыжки.
5. Перелезание.
6. Бросание и перебрасывание.
 |
| ***Подвижные игры*** | «Назови имя», «Мой веселый звонкий мяч», «Успей пробежать», «Водяной», «Хитрая лиса» | «Колобок», «Огуречик, огуречик», спортивный досуг. |
| ***Игры малой и средней подвижности*** | Точечный самомассаж, дыхательная гимнастика, суставная гимнастика | Медленная ходьба, релаксация |

***Работа с родителями.***

|  |  |
| --- | --- |
| СентябрьОктябрь | Родительское собрание. Ознакомление родителей с задачами на новый учебный год. |
| ноябрь | Практикум для родителей « Использование различных видов массажа : точечный, самомассаж – для укрепления здоровья». |
| Декабрь  | Спортивный досуг с активным участием родителей. |
| Январь  | Клуб отцов и матерей – гендерная идентификация. |
| Февраль  | Оформление папки « Профилактика плоскостопия» |
| Март | Консультации для родителей |
| Апрель  | Привлечь родителей к ремонту физкльтурно – спортивной площадки. |
| Май  | Родительское собрание «Об итогах года». |
| ИюньИюльавгуст | По плану летне – оздоровительной работы МДОУ д/с №18 «Вишенка». |

**Литература**

|  |
| --- |
| 1.Сборник игр «К программе воспитания в детском саду» |
| 2.Физкультурные занятия на воздухе. В.Г.Фролов, Г.П.Юрко |
| 3.Физкультурные занятия в детском саду с детьми 5-6 лет. Л.И.Пензулаева |
| 4.Психогимнастика. Чистякова, Е.А.Алябьева |
| 5.Занятия по физической культуре с детьми 5-6 лет (с учетом возрастных особенностей идвигательной активности). М.А.Рунова |
| 6.Программа «Старт» |
| 7.Лыжи в детском саду. М.П.Голощекина |
| 8.Физкультурные досуги в детском саду. Т.А.Саламатова |
| 9.Театр физического развития и оздоровления. |

10. Физическое воспитание детей 2-7 лет. Развернутое перспективное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. 2010 г.