**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 другую  2. Передавать шайбу друг другу  3. Бег в среднем темпе  4. Скольжение по лыжне одноименным шагом без палок  5. Катание с пологой горке под углом 20-30 градусов | | 1. Эстафеты с санками.  2. Разбежаться с санками, лечь на них, кто дальше прокатится  3. 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.***

|  |  |
| --- | --- |
| Сентябрь  Октябрь | 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». |
| Июнь  Июль  август | 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.