

## Планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей.

Месяц. Апрель. 2025г.

Средний дошкольный возраст.

Тема: «Мир вокруг нас изучаем и ни сколько не скучаем».

**Цель:** развитие психофизических качеств: быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и другое. Формирование правильной осанки.

Тема недели	1 неделя «Вы слышали о воде? Говорят она везде!»	2 неделя «Организм свой надо знать, чтоб здоровье укреплять!»	2 неделя «Раз, два, три, четыре, пять - в отважных космонавтов играет детский сад!»	4 неделя «Чтобы пожара избежать - надо много детям знать!»
<b>Задачи:</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонну по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе по кругу, взявшись за руки; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в ходьбе с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамейке «по – медвежьим»; упражнять в равновесии и прыжках.
<b>I часть вводная</b>	«Изучаем глубины океана». Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную по залу. Бег обычный, бег врассыпную.	«Мы сильные и здоровые». Ходьба в колонне по одному, по сигналу ведущий идёт навстречу ребёнку, который идёт последний в колонне, берёт его за руку, замыкая круг. Ходьба по кругу. Бег по кругу.	«В ракету сели, к звёздам полетели». Ходьба в колонне по одному. Ходьба	«Юные пожарные». Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться.

<p><b>II часть основная</b></p>	<p><b>ОРУ</b> без предметов (см. Пензулаева «Физическая культура в детском саду, средняя группа» стр.80 №13).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове, руки в стороны. Повторить 2-3 раза.</li> <li>2) Прыжки на двух ногах через бруски(высота 6 см), поставленные на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков. Повторить 2-3 раза.</li> </ol> <p><i>Подвижная игра «Акула и рыбки» (игра под тип «Пробеги тихо»), (повторить 3 раза).</i></p>	<p><b>ОРУ</b> без предметов (см. Пензулаева «Физическая культура в детском саду, средняя группа» стр.80 №13).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Прыжки в длину с места, до ориентира (до шнура). Основное внимание уделяется правильному исходному положению. Повторить 5-6 раз.</li> <li>2) Метание мешочков в горизонтальную цель. Способом от плеча, дети по сигналу метают мешочки в цель. Повторить 3-4 раза.</li> </ol> <p><i>Подвижная игра «Прыгай до флажка» (повторить 2 раза)(см. сборник Подв. Игр, стр.10)</i></p>	<p><b>ОРУ</b> с мячом (см. Пензулаева «Физическая культура в детском саду.» стр.76 № 7).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Прокатывание мяча между предметами. Вдоль зала в две линии стоят кубики и набивные мячи (на расстоянии 40 см). Дети «змейкой» прокатывают мячи двумя руками. Повторить 2-3 раза.</li> <li>2) Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. Повторить 2 раза.</li> </ol> <p><i>Подвижная игра «Космонавты» (повторить 3 раза),(см. Физкультурно-оздоровит работа в доу, стр.127).</i></p>	<p><b>ОРУ</b> с флажками ( см. Пензулаева « Физическая культура в детском саду» стр. 78 №10).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Равновесие – ходьба по доске положенной на пол. Повторить 2 раза.</li> <li>2) Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию. Повторить 2 раза.</li> <li>3) Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по – медвежьи». Повторить 2 раза.</li> </ol> <p>Дети в две колонны выполняют все задания поточным способом.</p> <p><i>Подвижная игра «Тушим пожар» (повторить 2 раза) (см. электронный вариант на USB).</i></p>
<p><b>III часть заключительная</b></p>	<p>Игра малой подвижности «Найди осьминога».</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться и сделать фигуру.</p>	<p>Игра малой подвижности «Угадай кто ушёл?»</p>	<p>Игра малой подвижности «Как живёшь?»</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>
<p><b>Игровые упражнения</b></p>	<p>Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, правым и левым боком.</p>	<p>Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 50 см один от</p>	<p>«Кто быстрее добежит до кегли» - бег в прямом направлении.</p> <p>Прыжки на двух ногах с</p>	<p>Лазание под дугу, не касаясь руками пола (высота дуги 50 см).</p> <p>Ходьба по доске, лежащей на</p>

	<p>Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой ( расстояние 2,5 м).</p> <p>Подвижная игра «Самолёты».</p>	<p>другого (2-3 раза).</p> <p>Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.</p> <p>Подвижная игра «Найди свой цвет».</p>	<p>выполнением различных заданий.</p> <p>Метание мешочков на дальность – «Кто дальше бросит».</p> <p>Подвижная игра «Найди пару».</p>	<p>полу, на носках, руки на поясе, с мешочком на голове.</p> <p>Метание мешочков в цель.</p> <p>Повторить подвижные игры, освоенные детьми на предыдущих занятиях.</p>
<p><b>Од на свежем воздухе</b></p>	<p><b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне; в прокатывании обручей; повторить упражнения в метании.</p> <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу дети перестраиваются в колонну и по ходу движения каждый находит своё место.</p> <p><b>2 часть. Игровые упражнения.</b> «Прокати и поймай». Дети строятся парами и прокатывают обручи друг другу (дистанция 2-2,5 м). «Сбей кеглю». На площадке, на расстоянии 2м от исходной линии, устанавливают 5-6 кеглей. Дети бросают мешочки, стараясь сбить кеглю.</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по</p>	<p><b>Задачи:</b> повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в прыжках и подлезании; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной опоры.</p> <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в обратную сторону. Бег о кругу.</p> <p><b>2 часть. Игровые упражнения.</b> «<b>3 часть.</b> Подвижная игра «Лошадка».</p>	<p><b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; в прыжках на одной ноге (правой и левой попеременно).</p> <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба между 4-5 предметами, стоящими на расстоянии 30 см друг от друга; бег в умеренном темпе.</p> <p><b>2 часть. Игровые упражнения.</b> «На одной ножке вдоль дорожки». Из шнуров лежит дорожка (ширина 30 см), дети прыгают на одной ноге до конца дорожки, при повторении- прыгают на другой ноге. Повторить 2 раза. «Брось через верёвочку». Дети перебрасывают мячи через веревочку подгруппами. Повторить 3-4 раза.</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p><b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.</p> <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба широким шагом в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом.</p> <p><b>2 часть. Игровые упражнения.</b> «Перепрыгни ручеёк». Прыжки в длину с места – перепрыгивание через 6-8 шнуров ( 3-4 ручейка). «Бег по дорожке» (ширина дорожки 15 см). упражнение дети выполняют в колонне по одному; главное – сохранять равновесие и не наступать на шнуры. «Ловкие ребята» дети</p>

	одному.			располагаются враспынную по всей площадке, в руках у каждого мяч. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. <b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
--	---------	--	--	--

**Физкультурный досуг** «Раз, два, три, четыре, пять – будем мышцы укреплять».