

Планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей.

Месяц: Март. 2025г

Старший дошкольный возраст.

Тема: «Наконец пришла весна, тают белые снега»

Цель: формирование осознанного выполнения основных видов движений; формирование правильной осанки у детей.

Тема недели	1 неделя «Праздник радостный весенний постучался в гости к нам, от души поздравить рады мы своих любимых мам».	2 неделя «Кап да кап, и не до сна постучалась к нам весна!»	3 неделя «Мы в ответе за жизнь на планете!»	4 неделя «Там есть сцена и кулисы, и актёры, и актрисы».
Задачи:	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспышную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; упражнять в лазании под шнур, в равновесии. Повторить навыки прокатывания обруча друг другу.	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролёта на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.
I часть вводная	«Поздравляем наших девочек и мам». Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между кеглями и кубиками (расставлены по обеим сторонам зала, на расстоянии 40 см друг от	«Весна – красна к нам спешит». Ходьба в колонне по одному. Ходьба с выполнением заданий - руки за головой на пятках; руки на поясе - на носках.	«Сохраним родную планету». Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег с остановкой по сигналу и выполнить движение в другую сторону.	«Виват, артистам». Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между предметами, по одной стороне ходьба между конусами, по второй – бег между конусами.

<p>II часть основная</p>	<p>друга.</p> <p>ОРУ с малым мячом (см. Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа» стр. 72, №1)</p> <p>Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Равновесие – ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. Повторить 2 раза. 2) Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (по два прыжка на каждой ноге) до линии финиша. Повторить 2 раза. 3) Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». Дети занимают исходное положение – стойка на коленях, сидя на пятках. Передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и в другую сторону. <p><i>Подвижная игра «Краски»</i></p>	<p>Бег в рассыпную.</p> <p>ОРУ без предметов (см. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» стр. 100, №8).</p> <p>Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Прыжки через длинную скакалку. Взрослые вращают шнур, а дети по двое, двумя ногами перепрыгивают (выполнять в умеренном темпе). Повторить 3 раза. 2) Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ по выбору детей). Повторить 10-12 раз. 3) Ползание под шнур, не касаясь руками пола, правым – левым боком (сгруппироваться «в комочек»). Повторить 2 раз. <p><i>Подвижная игра «Затейники».</i> Повторить 2-3 раза.</p>	<p>ОРУ с флажками (см. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» стр. 101, №9).</p> <p>Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами, положенными в одну линию (6 шт.). Повторить 2 раза. 2) Лазание под шнур (высота 1 м). Подойти к стойке с натянутым шнуром, присесть, сгруппироваться «комочек» и пройти под шнуром, не касаясь его спиной. Повторить 2 раза. 3) Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах. По сигналу, оттолкнуть обруч от себя. Повторить 10 раз. <p><i>Подвижная игра «Гуси, гуси – бегать будем?»</i> (см. Сборник подвижных игр... стр. 25). Повторить 2 раза.</p>	<p>ОРУ без предметов (см. Пензулаева «Физическая культура в д./с» стр. 79, №10).</p> <p>Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт (по диагонали). Повторить 2 раза. 2) Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. Повторить 2 раза. 3) Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. Повторить 2 раза. <p><i>Подвижная игра «Змейка»</i> (см. «Спортивные мероприятия для дошкольников» стр. 187). Повторить 2 раза.</p>
---------------------------------	---	--	---	--

	(повторить 3-4 раза).			
III часть заключительная	<i>Игра малой подвижности</i> «Угадай кто позвал?» Ходьба в колонне по одному.	<i>Игра малой подвижности</i> «Угадай где спрятана Капелька?» Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться и замереть. Ходьба продолжается.	<i>Игра малой подвижности</i> «Хоровод» (см. «Спортивные мероприятия для дошкольников» стр,189).
Игровые упражнения	«Салки». Все играющие свободно бегают по площадке, водящий – салка старается кого-нибудь запятнать. Игрок, которого запятнали, становится салкой; если салка не может долго поймать кого-либо, то назначается другой водящий. Усложнение, можно назначить двух водящих. Повторить 2 раза.	«Канатоходец». Играющие становятся в две колонны, в руках у каждого мешочек с песком. Выполняется ходьба по узкой дорожке (ширина 30см) с мешочком на голове. Руки свободно балансируют. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание. Эстафета с мячом в шеренге (2 раза).	Метание мячей в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м. Дети выполняют метание друг за другом, поточным способом (сверху из-за головы). Повторить 2 раза. Равновесие. Ходьба по гимнастическому бревну, боком приставным шагом. Инструктор выполняет страховку детей.	«Пингвины». Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, используя энергичный взмах рук. Задание выполняется сначала в прямом направлении, а потом по кругу. «Перемена мест». Играющие располагаются в обручах произвольно. У каждого свой «домик». А у водящего «домика» нет. По сигналу дети меняются местами, водящий старается в это время занять свободное место. Оставшийся без «домика» ребёнок, становится водящим.
Од на свежем воздухе	Задачи. Повторить упражнения в беге на скорость; повторить игровые задания с мячом и прыжками. 1 часть. Ходьба в колонне по одному по площадке.	Задачи. Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом. 1 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра с бегом «Мы – весёлые ребята».	Задачи. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и бегом. 1 часть. Ходьба в колонне по	Задачи. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с

	<p>«Бегуны». Дети становятся на линии старта в шеренгу. По команде бег на скорость (дистанция 10 м).</p> <p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Мяч о стенку». Дети выстраиваются перед стеной и бросают мяч о стену, ловя его после отскока от земли с хлопком.</p> <p>«Будь ловким». Прыжки на двух ногах между кубиками.</p> <p>3 часть. Подвижная игра «Совушка».</p>	<p>2 часть.</p> <p>3 часть. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	<p>одному; по сигналу переход к ходьбе с высоким подниманием колен, затем к ходьбе широким шагом, далее ходьба мелким , семенящим шагом; бег врассыпную.</p> <p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>Играющие строятся в 3-4 шеренги у исходной черты. Расстояние между детьми один шаг. Перед каждой шеренгой стоит водящий на расстоянии 2-2,5 м. по сигналу водящий бросает мяч игроку, стоящему первым в шеренге, тот бросает мяч обратно и садится на корточки, затем водящий бросает мяч второму игроку и так далее. Получив мяч от последнего игрока в шеренге водящий поднимает мяч над головой, а все дети быстро встают.</p> <p>«По местам». Играющие образуют круг. Перед каждым ребенком лежит предмет (кубик, мяч).по сигналу все разбегаются по площадке в разные стороны, а воспитатель убирает один предмет. На сигнал «По местам!» все играющие должны быстро встать в круг и занять место у</p>	<p>мячом.</p> <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; бег врассыпную.</p> <p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Передай мяч». Играющие строятся в 3-4 колонны. Расстояние между детьми в колонне один шаг. Первый игрок получает мяч (большого диаметра). По сигналу первые игроки передают мяч двумя руками назад между ног и бегут в конец колонны. Следующие игроки передают мячи назад и бегут в конец своей колонны и так далее. Когда вперед колонны вновь окажется первый игрок, он поднимает мяч высоко над головой. Повторить 2-3 раза.</p> <p>«С кочки на кочку». По двум сторонам площадки в шахматном порядке раскладывают обручи (расстояние 30-40 см). Задание: прыжками «с кочки на кочку» достигнуть</p>
--	--	--	---	---

			какого – либо предмета.	«берега реки». Выполняется двумя колоннами с сохранением дистанции. Зчасть. <i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса». Повторить 2 раза.
--	--	--	-------------------------	--

--	--	--	--	--

Физкультурный досуг «Приключение Буратино».