

Планирование образовательной деятельности

Месяц: Декабрь.

Старший дошкольный возраст.

Тема: «Вместе встанем в хоровод – дружно встретим Новый Год!»

Цель: обеспечение гармоничного физического развития, формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Тема недели	1 неделя <i>Зимой много есть чудес, всё вызывает интерес...</i>	2 неделя <i>Трудно птицам зимовать – надо птицам помогать.</i>	3 неделя <i>Кто живёт на льдине, кто живет в пустыне?</i>	4 неделя <i>Новый Год стучится в дверь, открывай ему скорей!</i>
Задачи	Учить ходьбе с высоким подниманием колен; бегу с выбросом ног вперед. Закреплять умение ходить по наклонной доске вверх и вниз; упражнять в бросании мяча вверх и ловле его после хлопка в ладоши; упражнять в прыжках через канат.	Учить бросать мяч вверх и ловить его после хлопка; упражнять в умении ходить по гимнастической скамье на носочках и держать равновесие; учить прыжкам (способ – ноги скрестно, ноги врозь).	Учить ходить в колонне по двое; учить ходить как «Пингвины» (пятки вместе, носки врозь); пролезать в обруч разными способами. Закреплять навыки ходьбы по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов.	Учить детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением. Закреплять умение бега с высоким подниманием колена. Учить ходить по наклонной доске на носках; упражнять в прыжках на мягкое покрытие; закреплять умение ползать на четвереньках, толкая головой мяч.

<p>I часть вводная</p>	<p><i>«Зимняя сказка».</i> Ходьба в колонне по одному. Ходьба высоко поднимая колени. Бег в колонне по одному. Бег в колонне с выбросом ног вперёд.</p>	<p><i>«Накормим птиц зимой».</i> Ходьба в колонне по одному. Ходьба правым – левым боком, приставным шагом. Бег в колонне по одному. Бег в рассыпную по залу.</p>	<p><i>«Весёлый зоопарк».</i> Ходьба в колонне по одному; ходьба в колонне «Как пингвины» (пятки вместе, носки – врозь, руки приставить к бедру – крылышки). Ходьба в колонне по двое. Бег в колонне по одному. Бег в разных направлениях.</p>	<p><i>«Дед Мороз – волшебник!»</i> Ходьба в колонне по одному, на сигнал, ходьба широким свободным шагом, переход на обычную, следующий сигнал – ходьба мелким семенящим шагом, руки на пояс. Бег в колонне по одному. Бег с высоким подниманием колена.</p>
<p>II часть основная</p>	<p><i>ОРУ с маленьким мячом</i> (см. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» стр. 63, № 2). <i>Основные виды движений.</i> 1) Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Повторить 2-3 раза. 2) Бросание мяча вверх ловля его после хлопка в ладоши. Повторить 8-10 раз. 3) Прыжки через канат, положенный на пол, двумя ногами, вправо и влево.</p>	<p><i>ОРУ без предметов</i> (см. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» стр. 72 №14). <i>Основные виды движений.</i> 1) Ходьба по гимнастической скамье на носках, на середине скамейки поднять одну ногу и замереть руки держать в стороны («Птицы на ветке») – 2-3 раза. 2) Бросание мяча вверх</p>	<p><i>ОРУ с обручем</i> (см. «Развернутое перспективное планирование» стр. 78). <i>Основные виды движений.</i> 1) Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов (набивные мешочки 4штуки), один ребёнок раскладывает, второй собирает. Повторить 3-4 раза. 2) Пролезание в обруч</p>	<p><i>ОРУ без предметов</i> (см. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» стр. 73, № 16). <i>Основные виды движений.</i> 1) Ходьба по наклонной доске на носках, руки держать в стороны. Повторить 3-4 раза. 2) Прыжки на мягкое покрытие со скамейки (высота 20-25 см). повторить 2-3 раза. 3) Ползание на</p>

	<p>Руки держать свободно. Повторить 2-3 раза.</p> <p><i>Подвижная игра «Сделай фигуру».</i> Повторить 3-4 раза.</p>	<p>и ловля его с хлопками. Дети выполняют задание по подгруппам (10-15 раз).</p> <p>3) Прыжки на месте – ноги скрестно, ноги врозь (8-10 раз).</p> <p><i>Подвижная игра «Гуси, гуси – бегать будем?»</i> (см. «Сборник подвижных игр» стр. 25) повторить 2-3 раза.</p>	<p>разными способами (сгруппировавшись, пролезть прямо, т.е. вперед лицом; затем правым и левым боком). Повторить 2-3 раза.</p> <p><i>Подвижная игра «Пингвины и белый медведь»</i> (см. «Сборник подвижных игр» стр. 26) повторить 2-3 раза.</p>	<p>четвереньках, толкая перед собой мяч головой (расстояние 3-4 м). Повторить 2 раза.</p> <p><i>Подвижная игра «Два Мороза».</i> Повторить 2 раза.</p>
III часть заключительная	<i>Игра малой подвижности «Где спрятан волшебный клубок?»</i>	<i>Игра малой подвижности «Кто летает?»</i>	Ходьба в колонне по одному, по двое.	<i>Игра малой подвижности «Угадай где спрятана рукавица Деда Мороза?»</i>
Игры и игровые упражнения	<p><i>«Пройди по волшебной дорожке».</i></p> <p>Играющие становятся в две колонны, в руках у каждого мешочек с песком. Выполняется ходьба по узкой дорожке (ширина 30 см) с мешочком на голове. Руки свободно балансируют. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.</p> <p><i>Эстафета с мячом</i> (в ерэнге).</p>	<p><i>«Быстро возьми».</i></p> <p>Играющие образуют круг и выполняют ходьбу вокруг объемных картинок, на которых изображены птицы. Картинок на 2-3 меньше, чем игроков. ИФК подает сигнал: «Быстро возьми!». Каждый игрок должен взять предмет и поднять его над головой. Тот кто не успел, считается проигравшим. Повторить 3-4 раза.</p>	<p><i>«Пингвины».</i></p> <p>Играющие образуют круг. У каждого ребёнка мешочек, который он зажимает между колен. По сигналу дети начинают прыжки на двух ногах, продвигаясь по кругу. Через 30 секунд остановка, поворот в другую сторону и продолжение прыжков. Повторить 2-3 раза.</p>	<p><i>«Перенеси снежки».</i></p> <p>Игроки строятся в две колонны и встают по четырём сторонам зала. В центре находится обруч большого размера, в котором лежат малые мячи по количеству игроков. По команде дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к обручу, берут один мяч, возвращаются и становятся в конец</p>

				своей колонны. Вторые игроки начинают бег после того, как первые пересекут линию старта. И так далее, кто быстрее.
Од на свежем воздухе	<p>Задачи: повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в выполнении заданий с мячом.</p> <p>Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам, по сигналу поворот прыжком, ходьба в обратном направлении; бег в рассыпную.</p> <p>Игровое упражнение «Передай мяч». Играющие строятся в 3-4 колонны, на расстоянии один шаг. Первый игрок в колонне получает большой мяч. По сигналу первые передают мяч двумя руками назад между ног и бегут в конец своей колонны и т.д.</p>	<p>Задачи: повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу; упражнять детей в продолжительном беге (до 1.5минут); повторить упражнение в равновесии.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Аист!» остановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны; продолжение ходьбы, на сигнал «Утка!» присесть, руки за спиной.</p> <p>Бег в умеренном темпе, без остановки, затем переход на обычную ходьбу.</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p>	<p>Задачи: упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; как «Пингвины»; «по-медвежьи».</p> <p>Ходьба в колонне по одному в обход площадки, по сигналу переход к ходьбе с высоким подниманием колен, затем к ходьбе «по-медвежьи» и «как пингвины. Бег в рассыпную по площадке.</p> <p>Подвижная игра «По своим местам». Играющие образуют круг. Перед каждым ребенком лежит снежок. По сигналу все разбегаются по площадке в разные стороны, а инструктор убирает один предмет. На сигнал «По местам!» все играющие должны быстро встать в</p>	<p>Задачи: закреплять навыки ходьбы и бега с препятствиями; повторить игровые упражнения с мячом. Ходьба в колонне по одному, по сигналу дети идут друг за другом и перешагивают через снежный вал (высота 20 см). Затем бег с тем же заданием. Игровые упражнения «Передача мяча».</p> <p>Передача мяча по кругу в одну сторону и в другую сторону. Дети образуют 3-4 круга и становятся на расстоянии одного шага друг от друга. У одного ребёнка мяч, по сигналу дети передают друг другу мяч двумя руками, поворачиваясь</p>

			круг и занять место у какого – либо предмета, Кто остался без места, считается проигравшим. Повторить 2-3 раза.	к партнёру, пока мяч не окажется снова у первого игрока. Следующая передача мяча проводится в другую сторону. Повторить 2 раза.
--	--	--	---	---

Праздники, досуги. Спортивный праздник «*Новогодняя сказка*».