|  |
| --- |
| **МКДОУ Коноваловский детский сад**План физкультурно - оздоровительной работы в старшей группе ( по Пензулаевой Л.И «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 5-6 лет . Старшая группа. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва,2014 ; Воспитатель Складчикова И.А.Образовательная область «Физическое развитие»Старшая группа |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,«Художественно-эстетическое развитее» |
| **Сентябрь** «Я и детский сад» |
| № п/п Тема недели | Задачи | Утренняя гимнастикаОРУ | I часть | II частьОВД ( с усложнением) | III частьПодвижные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении 3-4 Построение с одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, в движении |
| 1 неделя"«Наша группа» | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. | ОРУ без предмета(3-15) | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.Прыжки на двух ногах в с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола.Перебрасывание мяча друг другу. | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.Прыжки на двух нога с продвижением вперед.Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол. | «У кого мяч?»,«Мышеловка» | Игр.упр.«Быстро в колонну»,«пингвины»,«Не промахнись»,«По мостику».«Ловишки» |
| 2 неделя "Друзья»  | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе и беге на носках; развивать координацию движения в прыжках в высоту и ловкость в бросании мяча вверх . | ОРУ с мячом(3-19) | Прыжки на двух ногах «Достань до предмета».Броски малого мяча вверх двумя реками.Бег в среднем темпе до 1.5 мин. | Прыжки в высоту с места «достань до предмета».Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши.Ползание на четвереньках между предметами. | «Фигуры», | Игр.упр.«»Передай мяч»,«Не задень»,«мы веселые ребята»,«найди и промолчи» |
| 3 неделя"Будем вежливы»  | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге 1 мин. В ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.  | ОРУ без предметов(3-22) | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом.Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, и ловля его с хлопком. | Перебрасывание мяча друг другу в шеренге расстояние 2 м. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. | «удочка» | Игр.упр.«Не попадись»,«мяч о стенку»,«Быстро возьми» |
| 4 неделя"Нашидобрые дела» | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу педагога; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его края. | ОРУ с гимнастической палкой (3-25) | Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке.Равновесие- ходьба , перешагивание через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку.Прыжки на двух ногах с мешочком , зажатым между колен, как пингвины. | Пролезание в обруч прямо и боком в группировке.Равновесие- ходьба , перешагивая через бруски, с мешочком на голове.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | «Мы веселые ребята» | Веселые старты «Шире круг» |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок –это…»2Консультация «Детские игры –классики»3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе4рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики» |
| Работа с родителями | 1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»2 Пака – раскладушка «Веселый тренинг»3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»4 Индивидуальные беседы с родителями |

|  |
| --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»Старшая группа |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,«Художественно-эстетическое развитее» |
| **Октябрь** «Осень» |
| № п/п Тема недели | Задачи | Утренняя гимнастикаОРУ | I часть | II частьОВД ( с усложнением) | III частьПодвижные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, 3. 3-4 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. |
| 1 неделя"«Осень» | Упражнять детей в беге продолжительностью 1 мин., в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу с высоким поднимание колен; знакомить с элементами баскетбола, ведение мяча. | ОРУ без предметов(3-28) | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.Прыжки на двух ногах, через короткий шнур.Броски мяча двумя руками от груди друг другу. | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через предметы.Прыжки на двух через шнур слева направо и продвигаясь вперед.Передача мяча двумя руками от груди. | «перелет птиц»,«Найди и промолчи» | Игры –эстафеты( прыжки , бег, катание на самокатах, с мячом) |
| 2 неделя «Грибы» | Разучить повороты по сигналу педагога во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий ; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. | ОРУ с гимнастической палкой (3-30) | Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги,Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. | Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренге, двумя руками от груди.Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие | « Не оставайся на полу»,«У кого мяч?» | Игр.упр.«Проведи мяч»,«Мяч водящему»,«Не попадись» |
| 3 неделя"Овощи»  | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии, в ходьбе с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью 1 мин.; познакомить с игрой в бадминтон; повторить упражнения в прыжках. | ОРУ с малым мячом(3-33) | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.Лазание – подлезание под дугу прямо и боком в группировке.Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи. | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2.5 м.Ползание на четвереньках между предметами.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. | «Улочка»,«Сбор урожая» | Игр.упр.«Пас друг другу»,«Отбей волан»,«Будь ловким» |
| 4 неделя"Фрукты | Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.Развивать выносливость в беге продолжительностью 1 мин.; Разучить игру «Пасадка» картофеля», упражнять в прыжках, развивать выносливость | ОРУ с обручем(3-36) | Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше.Прыжки на двух ногах на мат высотой 20 см. | Ползание на четвереньках с преодолением препятствий.Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть и хлопнуть в ладоши.Прыжки на препятствие высотой 20 см | «Гуси-лебеди»,«Съедобное – несъедобное» | Игр.упр.«Посадка картофеля»,«Затейники»,«Попади в карзину»,«Ловишка- перебежки» |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Дети в детском саду»2Консультация «Физкультура в детском саду»3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе4рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики» |
| Работа с родителя-ми | 1 Консультация «Сдоровьесберегающие технологии»2 Анкетирование «Выявление отношения к ЗОЖ»3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»4 Индивидуальные беседы с родителями |

|  |
| --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»Подготовительная группа |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,«Художественно-эстетическое развитее» |
| **Ноябрь** «Кто нас окружает» |
| № п/п Тема недели | Задачи | Утренняя гимнастикаОРУ | I часть | II частьОВД ( с усложнением) | III частьПодвижные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2,3 колонны.  |
| 1 неделя"Наша группа" | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивать координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. | ОРУ с мячом(3-39) | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, мяч передаем перед собой и за собой,прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперед,переброска мяча снизу стоя в шеренге. | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч.Прыжки по прямой ( расстояние 2 м.) 2 прыжка на правой, ( на левой) ноге.Перебрасывание мяча двумя реками из-за головы. | «Пожарные на учении»,«У медведя во бору» | Игр. Упр.«Мяч о стену»,«Поймай мяч»,«Не задень»,«Мышеловка», «Угадай по голосу» |
| 2 неделя "Домашние птицы» | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в беге врассыпную, между предметами, повторить прыжки, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в ведении мяча. | ОРУ без предметов(3-42) | Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно,Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.Ведение мяча , продвигаясь вперед шагом. | Прыжки на правой и левой ноге.Ползание на четвереньках проталкивая мяч головой.Ведение мяча в ходьбе. | «не оставайся на полу», | Игр.упр.«Мяч водящему»,«По мостику»,«Ловишки с ленточками» |
| 3 неделя"Дикие животные»  | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с беге между предметами, в равновесии. Развивать выносливость ; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. | ОРУ с мячом( 3-44) | Ведение мяча одной рукой, продвигаясь впередПролезание в обруч прямо и боком.Ходьба по гимнастической скамейке боком. | Ведение мяча в ходьбе.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой. | «удочка»,«Ловишка парами»,«Бездомный заяц! | Спортивный досуг ««Осенний спортивный марафон» |
| 4 неделя"Лесные птицы» | Повторить ходьбу с выполнением задания , упражнять в равновесии и прыжках.Закрепить бег с преодолением препятствий; развивать ловкость в играх. | ОРУ на гимнастической скамейке(3-46) | Подлезание под шнур боком на касаясь руками пола.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.Прыжки на правой и левой ноге до предмета. | Досуг «День матери»Викторины, игры, соревнования | «Перелет птиц»,«Птички в гнездышке» | Игр.упр.«Мяч о стенку»,«Ловишки – перебежки»,«Удочка», |
| Работа с воспитателями | 1 изготовление атрибутов к спортивным соревнованиям.2Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения ДА детей во время прогулки»3 Индивидуальная работа с воспитателями  |
| Работа с родителя-ми | 1 Консультация «Формирование культуры здоровья дошкольников»2 Индивидуальные беседы с родителями |

|  |
| --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»Подготовительная группа |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,«Художественно-эстетическое развитее» |
| **Декабрь** «Зима» |
| № п/п Тема недели | Задачи | Утренняя гимнастикаОРУ | I часть | II частьОВД ( с усложнением) | III частьПодвижные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена. |
| 1 неделя"Зима» | Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске, с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Упражнять в метании | ОРУ с обручем(3-49) | Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, свободно балансируют.Прыжки на двух ногах через бруски,Броски мяча двумя руками из-за головы. | Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку.Прыжки на двух ногах между набивными мячами.Переброска мяча друг другу произвольным способом. | «Ловишки с ленточками», «Сделай фигуру» | Игр.упр.«Кто дальше бросит»,«Не задень»,«Мороз красный нос», скольжение по ледяным дорожкам.Метание снежков на дальность. |
| 2 неделя «Деревья, лес»  | Упражнять в ходьбе и беге взявшись за руки., с поворотом в другую сторону, в метании.Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. | ОРУ с флажками(3-51) | Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.Ползание на четвереньках между предметами. | Прыжки попеременно с ноги на ногу продвигаясь вперед.Ползание на четвереньках толкая мяч головой. ВпередПрокатывание набивного мяча. | «Не оставайся на полу»,«Закачалось деревцо»,«у кого мяч?» | Игр.упр.«Метко в цель»,«Кто быстрее до снеговика»,«Пройди по мостику»«Мороз красный нос» |
| 3 неделя«Зимние развлечения»  | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную , закреплять умение ловить мяч; развивать ловкость и глазомер;повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия | ОРУ без предметов(3-53) | Перебрасывание большого мяча стоя в шеренге.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. | Спортивные соревнования,Эстафеты, игры. | «Охотники и зайцы»,«Летает –не летает» | Игр.упр.«Метко в цель»,«Смелые воробышки»,Катание на санках, лыжах ледянках. |
| 4 неделяНовый Год!» | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, врассыпную; лазание на гимнастическую стенку; в в равновесии и прыжках | ОРУ без предметов(3-55) | Лазание на гимнастическую стенку не пропуская рейки.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.Прыжки на двух ногах между предметами  | Лазание да верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская рейки.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.Прыжки на двух ногах между предметами с мешочком зажатым между колен. | «Хитрая лиса»,«Мы веселые ребята» | Игр.упр.«По дорожке»Скольжение на лыжах скользящим шагом, Упражнения с клюшкой и шайбой,Скольжение по ледяной дорожке |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Здравствуй снег, мороз…»2Консультация «Физкультура в детском саду»3рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики» |
| Работа с родителя-ми | 1 конкурс рисунков «Выпал беленький снежок»2 Пака – раскладушка «10 советов родителям»3 Консультация «Зимние травмы»4 Индивидуальные беседы с родителями |

|  |
| --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»Подготовительная группа |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,«Художественно-эстетическое развитее» |
| **Январь** «Что нас окружает» |
| № п/п Тема недели | Задачи | Утренняя гимнастикаОРУ | I часть | II частьОВД ( с усложнением) | III частьПодвижные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3 звена , повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 звена, повороты направо, налево, кругом. |
| 1неделя"«Игрушки» | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.  | ОРУ с кубиками(3-59) | Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске.Прыжки на правой и левой ноге между кубиками.Метание -броски мяча в шеренге |  Ходьба по наклонной доске, балансируя руками.Прыжки на двух ногах между набивными мячами.Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах | «Медведи и пчелы» | Игр.упр.«Сбей кеглю»,«Ловишки парами»,Передвигаться по лыжне |
| 2 неделя "Транспорт»  | Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывание мяча головой. | ОРУ с веревкой(3-61) | Прыжки в длину с места.Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.Броски мяча вверх | Прыжки в длину с местаПереползание через предметы и подлезание под дугу в группировке.Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2.5 м. | «Совушка»,«таксист» | Игр.упр.«Кто быстрее»,«Пробеги не задень»,Скользящий шаг на лыжах, метание снежков на дальность, скольжение по ледяным дорожкам. |
| 3 неделя"квартира, мебель»  | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывание мяча друг другу; повторить задание в равновесии.Закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; метание на дальность. | ОРУ на гимнастической скамейке(3-64) | Перебрасывание мячей друг другу.Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола.Ходьба с перешагивание через предметами. | Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока его от пола.Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.Ходьба с перешагивание через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны | «Не оставайся на полу» | Игр.упр.«Пробеги –не задень»,«Кто дальше бросит»,«Мороз красный нос», «Змейка»Игры соревнования. |
| 4 неделя"обувь, одежда» | Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в равновесии и прыжках, упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек. | ОРУ с обручем(3-65) | Лазание по гимнастической стенке одноименном способом.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги с носку другой.Прыжки с продвижением вперед ноги врозь ноги вместе.Ведение мяча в прямом направлении | Лазание на гимнастическую стенку .Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой.Прыжки через шнурВедение мяча до обозначенного места. | «Хитрая лиса»,«Кто быстрее обует табуретку» | Игр.упр. «По местам»,С горки»Повороты на лыжах, спуск с горки на санках, |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок –это…»2Консультация «Стадион дома»3 папка –передвижка «Забавы зимушки-зимы»4Работа с воспитателями |
| Работа с родителя-ми | 1 конкурс зимних построек для ДА детей во время прогулок2 Пака – раскладушка «Учимся кататься на лыжах»3 Консультация «Зимние травмы»4 Индивидуальные беседы с родителями |

|  |
| --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»Подготовительная группа |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,«Художественно-эстетическое развитее» |
| **Февраль** «Труд взрослых» |
| № п/п Тема недели | Задачи | Утренняя гимнастикаОРУ | I часть | II частьОВД ( с усложнением) | III частьПодвижные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. |
| 1 неделя"«Труд помощника воспитателя» | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью 1 мин; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. | ОРУ с гимнастической палкой (3-68) | Ходьба по гимнастической скамейке , руки в стороны.Прыжки через бруски.Бросание мячей в корзину с расстояния 2 м двумя руками из-за головы | Равновесие- бег по гимнастической скамейке.Прыжки через бруски правым и левым боком. | «Охотники и зайцы» | Игр.упр.«Точный пас»,По дорожке»,Ходьба скользящим шагом по лыжне, Игровые упражнения с шайбой и клюшкой, скольжение по ледяной дорожке. |
| 2 неделя «Труд повара, посуда» | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивание мяча о землю. | ОРУ с большим мячом(3-70) | Прыжки в длину с места 50 см.Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед.Лазание- подлезание под дугу высота 40 см, не касаясь руками пола. | Досуг «День дружбы»Викторина, соревнования, игры. | «не оставайся на земле» | Игр.упр.«Кто дальше»,«Кто быстрее»,Ходьба на лыжах, метание снежков на дальность, |
| 3 неделя«Труд врача»  | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучивание метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивание через нее. | ОРУ на гимнастич. Скамейке(3-72)  | Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 2.5 мПодлезание под палку. Высота 40 см, 2-3 подряд.Перешагивание через шнур. Высота 40 см | Веселые соревнование «23 февраля» | «мышеловка» | Игр.упр.«Точно в круг»,«Кто дальше»,«Ловишка»Метание снежков в цель |
| 4 неделя«Я и папа» | Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, на пропуская рейки; упражнять в сохранении равновесии при ходьбе на повышенной площади опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. | ОРУ без предметов(3-73) | Лазание на гимнастическую стенку.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. отбивание мяча в ходьбе. | Лазание на гимнастическую стенку, ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой.Прыжки с ноги на ногу между предметами.Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. | «гуси –лебеди»,«третий лишний» | Игр.упр.«Гонки санок»,«Не попадись»,«По мостику»,«Ловишки –перебежки» |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Дарите детям свою любовь и заботу»2Консультация «Физкультура в детском саду»3 Индивидуальная работа с воспитателями 4рекомендации по изготовлению спортивного оборудования  |
| Работа с родителя-ми | 1 Конкурс плакатов « Мой спортивный выходной»2 Пака – раскладушка «10 советов родителям»3 Консультация «Зимние травмы»4 Индивидуальные беседы с родителями |

|  |
| --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»Подготовительная группа |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,«Художественно-эстетическое развитее» |
| **Март** «Семья» |
| № п/п Тема недели | Задачи | Утренняя гимнастикаОРУ | I часть | II частьОВД ( с усложнением) | III частьПодвижные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в колонну по одному , перестроение в колонну, в 2, 3, звена, в круг 3-4 Построение в шеренгу, перестроение 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. |
| 1 неделя"«Я и мама» | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча , развивать ловкость и глазомер. | ОРУ с мячом (3-77) | Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.Прыжки из обруча в обруч.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока об пол. | Равновесие- ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове.Прыжки на двух ногах через набивные мячи.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком | «Пожарные на учении» | Игр.упр.«Мяч водящему»,Ведение шайбы, передача шайбы.«Пас точно на клюшку»,«Проведи не задень»«Горелки» |
| 2 неделя «Семья»  | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять метание мешочка в цель, ползание между предметами. | ОРУ без предмета(3-79) | Прыжки в высоту с разбега,Метание мешочка в вертикальную цель.Ползание на четвереньках между предметами. | Прыжки в высоту с разбега.Метание мешочка в вертикальную цель.Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. | «Медведи и пчелы»,«Карусель» | Развлечение:«Девочки ми мальчики»«Ловкие ребята»,»Кто быстрее» |
| 3 неделя"Здоровье»  | Повторить ходьбу со сменой ведущего, со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. | ОРУ с кубиками(3-81) | Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.Равновесие -Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом.Прыжки вправо, влево через шнур. | Лазание по гимнастической скамейке .Ходьба по гимнастической скамейке.Прыжки вправо, влево через шнур. | «Стоп»,«Удочка» | Игр.упр.«Канатоходец»,«Удочка»,«Быстро передай»,«Угадай по голосу» |
| 4 неделя«Цветы» | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. | ОРУ с обручем(3-83) | Лазание под дугу боком.Метание мешочка в горизонтальную цель.Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами. |  Ползание под дугу на четверенькахМетание мешочка в горизонтальную цель.Равновесие – ходьба на носках через набивными мячами. | «Не оставайся на полу»,«Удочка»,«кто быстрей соберет ромошку» | Игр.упр.«Прокати – на сбей»,«Пробеги на задень»,«Наши алые цветки» |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Физические упражнения»2Консультация «Физкультурный уголок в группе»3 Индивидуальная работа с воспитателями.4рекомендации по изготовлению нестандартного спортивного оборудования  |
| Работа с родителя-ми | 1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»2 Пака – раскладушка «Пессимизм и здоровье»3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»4 Индивидуальные беседы с родителями |

|  |
| --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»Подготовительная группа |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,«Художественно-эстетическое развитее» |
| **Апрель** «Весна» |
| № п/п Тема недели | Задачи | Утренняя гимнастикаОРУ | I часть | II частьОВД ( с усложнением) | III частьПодвижные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. |
| 1 неделя"«Весна» | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании | ОРУ с гимн. палкой(3-86) | Ходьба по гимнастической скамейке.Прыжки через брускиБроски мяча друг другу и ловля его двумя руками. | Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за собойПрыжки на двух ногах с продвижением вперед с преодолением препятствий через брускиБроски мяча вверх и ловля его двумя руками | «Медведь и пчелы» | Досуг «В гостях у сказочного героя»Эстафеты, игры |
| 2 неделя «Водичка -водичка»  | Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обруча. | ОРУ с короткой скакалкой(3-88) | Прыжки через короткую скакалку.Прокатывание обручей друг другу.Пролезание в обруч прямо и боком. | Прыжки через короткую скакалку на месте , вращая ее.Прокатывание обручей друг другу стоя в шеренге.Пролезание в обруч прямо и боком. | «Стой»«Плавает или тонет»- с мячом | Игр.упр.«Пройди не задень»,«Догони обруч»,Перебрось –поймай».«Кто быстрее до флажка»,«кто ушел?» |
| 3 неделя«Аквариум»  | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде педагога.Повторить метание в вертикальную цель, развивать ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. | ОРУ с мячом(3-90) | Метание мешочка в вертикальную цель.Ползание по прямой, переползание через скамейку.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы | Метание мешочка в вертикальную цель.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой | «Лебедь , рак, и щука»,«карусель» | Игр.упр.«Космонавтом стать хочу»,«Кто быстрее»,«Мяч в круг» |
| 4 неделя«Песок и камни» | Упражнять в ходьбе и беге между предметами.Закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. | ОРУ без предметов(3-92) | Лазание по гимнастической стенке произвольным способом.Прыжки через короткую скакалку.Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом | Лазание по гимнастической стенке произвольным способом.Прыжки перепрыгивание через шнур влево, в правоРавновесие- ходьба на носках между набивными мячами. | «Рыбки и щука»,«Горелки» | Игр.упр.«Сбей кеглю»,«Пробеги – не задень»,«С кочки на кочку» |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Птичьи забавы»2Консультация «Физкультура в детском саду»3 Индивидуальная работа с воспитателями.4рекомендации по изготовлению книжек малышек о спорте |
| Работа с родителя-ми | 1 Кон курс «Рецепт на здоровье»2 Пака – раскладушка «Умные или счастливые»3 Консультация «Четыре заповеди мудрого родителя»4 Индивидуальные беседы с родителями |

|  |
| --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»Подготовительная группа |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,«Художественно-эстетическое развитее» |
| **Май** «Познай мир» |
| № п/п Тема недели | Задачи | Утренняя гимнастикаОРУ | I часть | II частьОВД ( с усложнением) | III частьПодвижные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2,4, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. |
| 1 неделя"«Дорожная безопасность» | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде педагога.Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. | ОРУ без предметов(3-94) | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.Броски мяча о стену и ловля его двумя руками. | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом.Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.Броски мяча о стену и ловля его двумя руками. | «Мышеловка»,«Что изменилось?»»Воробышки и автомобиль» | Игр.упр.«Проведи мяч»,«Пас другу»,«Отбей волан»,«Гуси - лебеди»,«Красный, желтый, зеленый» |
| 2 неделя «Пожарная безопасность»  | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучит прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. | ОРУ с флажками(3-96) | Прыжки в длину с разбега.Перебрасывание мяча друг другу.Ползание на ладонях и ступнях «По- медвежьи» | Досуг«День Победы», соревнования, викторина, игры | «не оставайся на полу»,«Пожарные на учения» | Игр.упр.«Прокати не урони»,«Кто быстрее»,«Забрось в кольцо»,«Совушка» |
| 3 неделя«Насекомые»  | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. | ОБУ с мячом (3-98) | Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя.Лазанье – пролезание в обруч правым и левам боком.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. | Броски мяча о пол и ловля его двумя.Лазанье – пролезание в обруч правым и левам боком не опираясь о пол рукамиХодьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. | «Поймай бабочку» | Игр.упр.«Кто быстрее»,«Ловкие ребята»,«Мышеловка» |
| 4 неделя«Мой город» | Повторить ходьбу и бег с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. | ОРУ с обручем(3-100) | Ползание по гимнастической скамейке на животе.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.Прыжки на двух ногах между кеглями. | Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками.Ходьба с перешагиванием через бруски.Прыжки на првой и левой ноге попеременно между кеглями. | «Караси и щука»,«Не оставайся на земле» |  Досуг«Мой город»Викторина, игры, эстафеты |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Классики»2Консультация «Организация режима дня и оздоровительно- воспитательной работы»3 Индивидуальная работа с воспитателями. |
| Работа с родителя-ми | 1 Конкурс рисунков детей и родителей «Безопасность детей летом, или что можно, а что нельзя»2 Пака – раскладушка «Безопасность детей на улице»3 Консультация «Всем без исключения о правилах движения»4 Индивидуальные беседы с родителями |

Литература:

1 Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 3-4 лет . Младшая группа. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва,2014

2 Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 4-5 лет . Средняя группа. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва,2014

3 Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 5-6 лет . Старшая группа. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва,2014

4 Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 6-7 лет . Подготовительная группа. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва,2014