|  |
| --- |
| **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА****ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА****Методическое пособие:** Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2016 |
| **Дата** | **Тема** | **Задачи** | **Материалы** | **Содержание занятия** |
| 13.05.20 | №29 | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. | Мячи | **I часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную. **II часть.** *Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)*1. И. п. — основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты в локтях. 1 — мяч вверх; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вверх; 4 — исходное положение (6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (8 раз). 3. И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1–2 — присесть, мяч вперед; 3–4 — исходное положение (6 раз). 4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч на грудь, руки согнуты. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вниз, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6–7 раз). 5. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу перед ребенком. 1–4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), перебирая его руками (3 раза в каждую сторону).6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо, затем влево. *Основные виды движений*1. Прыжки в длину с разбега. Разбег с 3–4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги (на две ноги одновременно) (5–6 раз). 2. Метание мешочков в вертикальную цель (проводится небольшими группами). Главное — правильное исходное положение ног, энергичный замах от плеча, попадание в цель (расстояние до цели 3–4 м).3. Равновесие — ходьба между предметами с мешочком на голове. Подвижная игра «Горелки».**Ход игры:** Играющие становятся парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. Один из играющих – ловящий становиться на эту линию. Все стоящие в колонне говорят:**Гори, гори ясно, чтобы не погасло. Глянь на небо – птички летят, Колокольчики звенят! Раз, два, три – беги!**  После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один справа, другой слева), стремясь встретиться, и берутся за руки. Ловящий старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют соединить руки. Если ловящему это удается сделать, то он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловящим. Если же ловящему не удается никого поймать, он остается в той же роли.Игра заканчивается, когда все играющие пробегут по одному разу. Игру можно повторить 2-3 раза.**III часть.** Игра малой подвижности «Летает — не летает». **Ход игры**Дети стоят по кругу, в центре – воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает вверх руки. Например, воспитатель говорит: «Птица летает, стул летает, самолет летает» и т. д. дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет. |
| **Дата** | **Тема** | **Задачи** | **Материалы** | **Содержание занятия** |
| 14.05.20 | №30(на воздухе) | Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках. | Мяч, кубики, обручи, скакалка | **I часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную. **II часть.** *Игровые упражнения*«Ловкие прыгуны». На площадке в две линии в шахматном порядке выкладывают обручи (по 6–8 шт.). Дети двумя колоннами выполняют прыжки в обручи на двух ногах — то вправо, то влево (без паузы) переступают условную черту и поворачиваются кругом. Упражнение повторяется в обратную сторону (3–4 раза). Педагог отмечает команду-победителя.«Проведи мяч». Педагог ставит кубики в две линии (4–5 шт.; расстояние между кубиками 1,5 м). Задание: провести мяч ногами, не отпуская его далеко от себя, проводя между кубиками. «Пас друг другу». Мальчики распределяются на пары и прокатывают мяч друг другу ногами, поочередно то правой, то левой ногой (расстояние между детьми 1,5–2 м). Девочки выполняют прыжки через короткую скакалку (способ по выбору детей). Игра «Мышеловка». **III часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| **Дата** | **Тема** | **Задачи** | **Материалы** | **Содержание занятия** |
| 18.05.20 | №31 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. | Маска кошки, мешочки (200гр), гимнастическая скамейка, веревка | **I часть.** Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную. **II часть.** Общеразвивающие упражнения1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки за голову, правую ногу назад на носок; 2 — исходное положение; 3–4 — то же левой ногой (6 раз). 2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — присед, руки за голову; 3 — подняться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз). 3. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — поднять правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз). 4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз). 5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1–8 — прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной. Повторить 3–4 раза; после каждой серии прыжков небольшая пауза.**Основные движения**1. Метание мешочков на дальность. 2. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза). Метание мешочков на дальность выполняется поочередно двумя шеренгами. Ориентирами могут служить предметы (кегли, кубики, флажки), поставленные на определенном расстоянии от исходной линии (на разном удалении от детей). Педагог отмечает самых ловких и умелых ребят. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке выполняется двумя колоннами в среднем и быстром темпе (скамейки стоят параллельно, расстояние между скамейками 1,5 м). **Подвижная игра «Воробьи и кошка».** На полу (на земле) чертится круг (или выкладывается из веревки), диаметр 4 м. Один ребенок — кошка, он находится в середине круга. Остальные дети — воробьи, становятся за чертой круга. По сигналу педагога воробьи начинают прыгать в круг и из круга (на двух ногах). Кошка неожиданно «просыпается» и старается поймать (осалить) воробьев. Тот, кто не успел прыгнуть из круга, считается пойманным; он делает шаг назад из круга. Когда кошка поймает 2–3 воробьев, выбирается другой водящий из числа непойманных. Игра повторяется. **III часть.** Ходьба в колонне по одному.  |
| **Дата** | **Тема** | **Задачи** | **Материалы** | **Содержание занятия** |
| 20.05.20 | №32 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. | Маска кошки, мешочки (200гр), кубики, шнур | **I часть.** Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную. **II часть. Общеразвивающие упражнения**1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки за голову, правую ногу назад на носок; 2 — исходное положение; 3–4 — то же левой ногой (6 раз). 2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — присед, руки за голову; 3 — подняться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз). 3. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — поднять правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз). 4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз). 5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1–8 — прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной. Повторить 3–4 раза; после каждой серии прыжков небольшая пауза.*Основные виды движений* 1. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто дальше бросит». 2. Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке — сложившись в «комочек». 3. Равновесие — ходьба между предметами на носках с мешочком на голове. **Подвижная игра «Воробьи и кошка».** На полу (на земле) чертится круг (или выкладывается из веревки), диаметр 4 м. Один ребенок — кошка, он находится в середине круга. Остальные дети — воробьи, становятся за чертой круга. По сигналу педагога воробьи начинают прыгать в круг и из круга (на двух ногах). Кошка неожиданно «просыпается» и старается поймать (осалить) воробьев. Тот, кто не успел прыгнуть из круга, считается пойманным; он делает шаг назад из круга. Когда кошка поймает 2–3 воробьев, выбирается другой водящий из числа непойманных. Игра повторяется. **III часть.** Ходьба в колонне по одному.  |
| **Дата** | **Тема** | **Задачи** | **Материалы** | **Содержание занятия** |
| 21.05.20  | №33(на воздухе) | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.  | Мячи, кегли, шнур | **I часть.** Ходьба в колонне по одному. По одной стороне зала ходьба между кеглями (расстояние между кеглями 40 см); по другой стороне — бег между кубиками (расстояние между кубиками 50 см) — в чередовании (2–3 раза). Ходьба и бег врассыпную. **II часть.** *Игровые упражнения* «Мяч водящему». Играющие образуют 3–4 круга, встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В центре каждого круга находится водящий, который поочередно бросает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. Как только все играющие выполнят упражнение, водящий поднимает мяч высоко над головой. Игра повторяется 2–3 раза со сменой водящих (рис. 1). C:\Users\Оленька\Downloads\мяч.pngРис. 1«Кто скорее до кегли». Играющие строятся в две колонны и встают на расстоянии одного шага друг от друга. По сигналу воспитателя дети по очереди прыгают от исходной черты на двух ногах через шнур, справа и слева от него, продвигаясь вперед, и так до конца (дистанция 3–4 м), обегая предмет и обходя колонну с внешней стороны, чтобы встать в ее конец. Следующий в колонне ребенок начинает прыжки после того, как первый пройдет треть дистанции. Повторить 2–3 раза. Индивидуальные игры с мячом. Подвижная игра **«Горелки».** **Ход игры:** Играющие становятся парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. Один из играющих – ловящий становиться на эту линию. Все стоящие в колонне говорят:**Гори, гори ясно, чтобы не погасло. Глянь на небо – птички летят, Колокольчики звенят! Раз, два, три – беги!**  После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один справа, другой слева), стремясь встретиться, и берутся за руки. Ловящий старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют соединить руки. Если ловящему это удается сделать, то он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловящим. Если же ловящему не удается никого поймать, он остается в той же роли.Игра заканчивается, когда все играющие пробегут по одному разу. Игру можно повторить 2-3 раза.**III часть.** Ходьба в колонне по одному.  |
| **Дата** | **Тема** | **Задачи** | **Материалы** | **Содержание занятия** |
| 25.05.20 | №34  | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. | Палки, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, кегли | **I часть.** Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег врассыпную. **II часть.** *Общеразвивающие упражнения с палками* 1. И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом на ширине плеч. 1 — палка вверх; 2 — палка вниз; 3 — полуприсед, палка вверх; 4 — исходное положение (5 раз). 2. И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 — шаг правой ногой вправо, палка вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4— исходное положение. То же влево (6 раз). 3. И. п. — основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1 — палка вверх; 2 — присесть, палка вперед; 3 — встать, палка вверх; 4 — исходное положение (8 раз). 4. И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — исходное положение (8 раз). 5. И. п. — основная стойка, палка вертикально одним концом на полу, хват обеими руками. 1 — мах правой ногой вправо, носок оттянут; 2 — исходное положение. То же левой ногой (8 раз).6. И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху на ширине плеч. Прыжком ноги врозь, палка вверх; прыжком ноги вместе, палка вниз. Выполняется на счет «1–8». Повторить 3–4 раза. *Основные виды движений*1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. Хват за рейку двумя руками: все пальцы вместе сверху, большой палец вниз; ноги ставить на рейку серединой стопы. Задание выполняется небольшими группами.2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс). Выполняется двумя колоннами. Страховка воспитателем обязательна.3. Прыжки на двух ногах между кеглями (5–6 шт.; расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии (руки произвольно). Подвижная игра **«Охотники и утки».**Image 6 Играющие делятся на две команды. Первая команда — «охотники», вторая команда — «утки». «Охотники» располагаются за чертой круга, а «утки» становятся в круг (как показано на рисунке 1). «Охотникам» выдается мяч, которым они будут бросать в «уток». По сигналу ведущего игроки вне круга начинают выбивать мячом игроков, которые находятся в круге. Каждый «охотник» может бросать мяч сам или передавать его партнеру по команде, при этом нельзя заступать за линию круга. «Утки», в середине круга, стараются увернуться от мяча. Подбитой считается утка, в которую попал мяч, не коснувшийся перед этим пола. Подбитая утка выбывает из игры (покидает круг). Когда в круге не остается «уток», игра заканчивается, и команды меняются местами.Победившей считается та команда, которая выбила всех «уток» за меньшее время.Также можно установить свою длительность игры (например, 5 минут). В этом случае выигрывает та команда, которая за отведенное время выбила больше «уток». На рисунке 2 показана другая возможная схема игры 11111**III часть.** Игра малой подвижности **«Летает — не летает».** **Ход игры**Дети стоят по кругу, в центре – воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает вверх руки. Например, воспитатель говорит: «Птица летает, стул летает, самолет летает» и т. д. дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет. |
| **Дата** | **Тема** | **Задачи** | **Материалы** | **Содержание занятия** |
| 27.05.20  | №35 | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. | Палка гимнастическая скамейка, кегли, мешочки | **I часть.** Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег врассыпную. **II часть.** *Общеразвивающие упражнения с палками* 1. И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом на ширине плеч. 1 — палка вверх; 2 — палка вниз; 3 — полуприсед, палка вверх; 4 — исходное положение (5 раз). 2. И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 — шаг правой ногой вправо, палка вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4— исходное положение. То же влево (6 раз). 3. И. п. — основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1 — палка вверх; 2 — присесть, палка вперед; 3 — встать, палка вверх; 4 — исходное положение (8 раз). 4. И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — исходное положение (8 раз). 5. И. п. — основная стойка, палка вертикально одним концом на полу, хват обеими руками. 1 — мах правой ногой вправо, носок оттянут; 2 — исходное положение. То же левой ногой (8 раз).6. И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху на ширине плеч. Прыжком ноги врозь, палка вверх; прыжком ноги вместе, палка вниз. Выполняется на счет «1–8». Повторить 3–4 раза. *Основные виды движений*1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках — «по-медвежьи» (2 раза). 2. Прыжки между предметами на правой и левой ноге (2–3 раза). Выполняется двумя колоннами. 3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове (предметы расставлены на расстоянии двух шагов ребенка). Подвижная игра **«Охотники и утки».**Image 6 Играющие делятся на две команды. Первая команда — «охотники», вторая команда — «утки». «Охотники» располагаются за чертой круга, а «утки» становятся в круг (как показано на рисунке 1). «Охотникам» выдается мяч, которым они будут бросать в «уток». По сигналу ведущего игроки вне круга начинают выбивать мячом игроков, которые находятся в круге. Каждый «охотник» может бросать мяч сам или передавать его партнеру по команде, при этом нельзя заступать за линию круга. «Утки», в середине круга, стараются увернуться от мяча. Подбитой считается утка, в которую попал мяч, не коснувшийся перед этим пола. Подбитая утка выбывает из игры (покидает круг). Когда в круге не остается «уток», игра заканчивается, и команды меняются местами.Победившей считается та команда, которая выбила всех «уток» за меньшее время.Также можно установить свою длительность игры (например, 5 минут). В этом случае выигрывает та команда, которая за отведенное время выбила больше «уток». На рисунке 2 показана другая возможная схема игры.11111**III часть.** Игра малой подвижности **«Летает — не летает».** **Ход игры**Дети стоят по кругу, в центре – воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает вверх руки. Например, воспитатель говорит: «Птица летает, стул летает, самолет летает» и т. д. дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет. |
| **Дата** | **Тема** | **Задачи** | **Материалы** | **Содержание занятия** |
| 28.05.20  | №36(на воздухе) | Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом. | Мячи, кубики, скакалка | **I часть.** «По местам». Дети строятся в три колонны. Воспитатель ставит перед каждой колонной цветной кубик. По сигналу все разбегаются. На сигнал «По местам!» быстро построиться, найдя свое место в колонне. **II часть.** *Игровые упражнения*«Кто быстрее». Играющие строятся в три колонны, расстояние между детьми в колонне один шаг. В руках у игрока, стоящего первым в колонне, мяч большого диаметра. По сигналу педагога дети начинают передавать мяч друг другу двумя руками снизу между ног, наклоняясь вниз-вперед, не сходя с места. Как только мяч получит последний в колонне игрок, он обегает свою колонну и встает впереди. Побеждает команда, игроки которой быстро и без потерь мяча справились с заданием. «Пас ногой». Играющие распределяются на пары и передают мяч одной ногой друг другу (расстояние между детьми 2 м). «Кто выше прыгнет». Девочки выполняют игровое упражнение со скакалкой — по два прыжка через короткую скакалку, третий прыжок как можно выше. Мальчики выполняют прыжки (по выбору детей).Подвижная игра «Не оставайся на земле (полу)».***Ход****:* С помощью считалки выбирается водящий – ловишка. Ловишка бегает вместе с детьми по залу (площадке). Как только воспитатель произнесет "Лови!" все дети разбегаются и стараются забраться на любое возвышение (гимнастические скамейки, кубы, гимнастическая стенка). Ловишка старается осалить. Ребята, до которых он дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывают количество проигравших и выбирается новый водящий.**III часть.** Игра малой подвижности по выбору детей.  **Подвижная игра «Море вoлнуется»**Дети стoят в кругу. Выбирается ведущий, он стoит в центре. Все произнoсят слова и прoизвольно двигаются, стараясь сoздать необычную фигуру: «Море вoлнуется раз, море вoлнуется два, море вoлнуется три, морская фигура на месте замри», по oкончании все замирают, ведущий выбирает лучшую фигуру, тот станoвится ведущим. |