

# ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## Средняя группа дошкольного возраста (4 - 5 лет)

### АПРЕЛЬ

Раздел	1 неделя Тема «Мое здоровье»	2 неделя Тема «Космонавтом стать хочу»
	<b>Валеологические занятия</b> Занятие 1 _____ Занятие 2 _____	Занятие 3 _____ Занятие 4 _____
<b>Педагогические задачи</b>	Закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать, лазать; учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места. Развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять ориентировке в пространстве.	
<b>Вводная часть (ходьба и бег)</b>	Ходьба на носках руки вверх, на пятках, на внешнем своде стопы, в полуприседе, с выпадами, обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег, бег спиной вперед; прыжки на двух ногах; Построение и ходьба парами в разном темпе.	
<b>Основная часть Общеразвивающие упражнения</b>	<b>ОРУ без предметов</b>	<b>ОРУ с косичкой (короткий шнур)</b>
<b>Основные виды движений (равновесие, прыжки, метание, лазание)</b>	<b>ОВД:</b> <b>Равновесие:</b> (в парах) Каждый экипаж контролирует друг друга - ходьба по канату прямо и боком приставным шагом. <b>Прыжки</b> в длину с места до ориентира ( <i>расстояние от линии до ориентира 60 см</i> ). <b>Метание:</b> бросание мяча из-за головы с разных положений (сидя, стоя) в парах ( <i>расстояние между детьми 1,5 м</i> ); через сетку с расстояния 1,5 м ( <i>верхний край сетки над полом на высоте поднятой руки ребенка</i> ). <b>Лазание:</b> упражнение «Муравьи» (ползание по полу с опорой на предплечья и колени). Подлезание под дугу.	<b>ОВД:</b> <b>Равновесие:</b> (в парах) Каждый экипаж контролирует друг друга - ходьба по канату прямо и боком приставным шагом. <b>Прыжки</b> в длину с места до ориентира ( <i>расстояние от линии до ориентира 60 см</i> ). <b>Метание:</b> бросание мяча из-за головы с разных положений (сидя, стоя) в парах ( <i>расстояние между детьми 1,5 м</i> ); через сетку с расстояния 1,5 м ( <i>верхний край сетки над полом на высоте поднятой руки ребенка</i> ). <b>Лазание:</b> упражнение «Муравьи» (ползание по полу с опорой на предплечья и колени). Подлезание под дугу.
<b>Подвижные игры</b>	<b>«Кто быстрее до флажка?»</b> - эстафета	<b>«Космонавты»</b> По краям зала – обручи - ракеты. Общее количество мест в ракетах должно быть меньше количества играющих детей. Посередине площадки космонавты, взявшись за руки, ходят по кругу, приговаривая: <i>Ждут нас быстрые ракеты</i> <span style="float: right;"><i>На такую полетим!</i></span> <i>Для прогулок по планетам.</i> <span style="float: right;"><i>Но в игре один секрет:</i></span>

		<p><i>На какую захотим, Опоздавшим места нет.</i></p> <p>С последними словами дети отпускают руки и бегут занимать места в ракете. Те, кому не хватило места в ракетах, остаются на космодроме, а те, кто сидит в ракетах, поочередно рассказывают, где пролетают и что видят. После этого все снова встают в круг, и игра повторяется. Во время полета вместо рассказа об увиденном, детям предлагается выполнять различные упражнения, задания, связанные с выходом в космос.</p>
<p><b>Заключительная часть</b> <b>Игры малой подвижности</b></p>	<p><b>«Холодно - жарко»</b></p>	<p><b>«Замри»</b> - ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре»</p>

Раздел	3 неделя Тема «Земля и солнце»	4 неделя Тема «Здравствуй, Весна!»
	<p><b>Занятие 5</b> _____</p> <p><b>Занятие 6</b> _____</p>	<p><b>Занятие 7</b> _____</p> <p><b>Занятие 8</b> _____</p>
<b>Педагогические задачи</b>	Закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать, лазать; учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места. Развивать внимание, умение действовать по сигналу, формировать навыки ориентировки в пространстве.	
<b>Вводная часть (ходьба и бег)</b>	Ходьба на носках руки вверх, на пятках, на внешнем своде стопы, в полуприседе, с выпадами, обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег, бег спиной вперед; прыжки на двух ногах; Построение и ходьба парами в разном темпе.	
<b>Основная часть</b> <b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>ОРУ с мячом большого размера</b>	<b>ОРУ без предметов</b>
<b>Основные виды движений (равновесие, прыжки, метание, лазание)</b>	<p><b>ОВД:</b>  <b>Равновесие:</b> ходьба по ребристой доске, по гимнастической скамейке с мешочком на голове (<i>высота скамейки 20 - 25 см</i>).  <b>Прыжки</b> через веревку боком, в длину с места до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 60 см</i>).  <b>Метание:</b> бросание мяча от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5 - 2 м (<i>баскетбольное кольцо на высоте 1,5 м</i>).  <b>Лазание:</b> пролезание прямо и боком в обруч (<i>обруч приподнят над полом на высоту 10 см</i>); лазание по гимнастической стенке.</p>	<p><b>ОВД:</b>  <b>Равновесие:</b> ходьба по ребристой доске, по гимнастической скамейке с мешочком на голове (<i>высота скамейки 20 - 25 см</i>).  <b>Прыжки</b> через веревку боком, в длину с места до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 60 см</i>).  <b>Метание:</b> бросание мяча от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5 - 2 м (<i>баскетбольное кольцо на высоте 1,5 м</i>).  <b>Лазание:</b> пролезание прямо и боком в обруч (<i>обруч приподнят над полом на высоту 10 см</i>); лазание по гимнастической стенке.</p>

<p><b>Подвижные игры</b></p>	<p><b>По местам!</b> Играющие образуют круги. В центре каждого круга лежит предмет (мяч желтого - солнце и голубого цвета - земля). По сигналу все разбегаются по залу в разные стороны. На сигнал «По местам!» все играющие должны быстро встать в круг вокруг своего предмета (мяча). Выигрывают те ребята, которые первыми встали в круг.</p>	<p><b>«Выложи солнышко»</b> - эстафета Каждому дают по флажку, напротив кладут обруч. По сигналу ребенок бежит к обручу, кладет около него флажок, возвращается и передает эстафету следующему (дотрагиваясь до него). В итоге флажки' располагаются вокруг обруча в виде солнечных лучей.</p>
<p><b>Заключительная часть Игры малой подвижности</b></p>	<p><b>«Земля, вода, воздух, огонь».</b> Дети сидят в кругу, покачиваясь на мячиках. На сигнал: «Земля!»— опускают руки вниз; «Вода!»— вытягивают руки вперед; «Воздух!» — руки вверх; «Огонь!»— делают круговые движения прямыми руками.</p>	<p><b>«Тишина у пруда»</b> Дети ходят по залу спокойным шагом и проговаривают слова: - Тишина у пруда, Не колышется вода. Не шумите камыши, Засыпайте малыши. На последние слова дети приседают и «засыпают». По сигналу воспитателя: «Ква – ква – ква» дети поднимаются и игра повторяется.</p>