

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Старшая группа дошкольного возраста (5-6 лет)

АПРЕЛЬ

Раздел	1 неделя Тема «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»	2 неделя Тема «Мы – юные космонавты»
	Валеологические занятия Занятие 1 _____ Занятие 2 _____	Занятие 3 _____ Занятие 4 _____
Педагогические задачи	Упражнять в ходьбе и беге, прыжках и метании; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие.	
Вводная часть (ходьба и бег)	Обычная ходьба; ходьба на носках; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с высоким подниманием колен; «обезьянки»; «раки»; с заданиями для рук (вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг). В полуприседе, подскоки: боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; бег с сильным захлестыванием ног назад; легкий бег; быстрый бег.	
Основная часть Общеразвивающие упражнения	ОРУ с короткой скакалкой	ОРУ с обручем
Основные виды движений (равновесие, прыжки, метание, лазание)	ОВД: Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге. Метание: отбивание мяча о пол правой и левой руками в движении на расстоянии 5 - 6 м. Лазание: влезание на наклонную лесенку, спуск по вертикальной лесенке.	ОВД: Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге. Метание: отбивание мяча о пол правой и левой руками в движении на расстоянии 5 - 6 м. Лазание: влезание на наклонную лесенку, спуск по вертикальной лесенке.
Подвижные игры	«Кто быстрее до флажка?» - эстафета	«Земляне и инопланетяне» Дети делятся на 2 группы – инопланетяне и земляне. Земляне прилетели на планету на ракетах (обручи). Земляне выходят из ракет и двигаются по планете (залу) вместе с инопланетянами. По сигналу земляне должны занять свои ракеты, но инопланетяне тоже стараются их занять. Каждый раз отмечается, кто занял больше ракет. Игра повторяется несколько раз.

Заключительная часть Игры малой подвижности	«Полезно-не полезное» - по типу съедобное-не съедобное. Дети образуют круг. Ведущий стоит в кругу с мячом, называет, что полезно или что не полезно для здоровья и кидает мяч. Если это принесет пользу – нужно поймать мяч, если – вред – не ловить.	«Невесомость»
--	---	----------------------

АПРЕЛЬ

Раздел	3 неделя Тема «Пришла весна»	4 неделя Тема «Маленькие жители планеты. Насекомые»
	Занятие 5 _____ Занятие 6 _____	Занятие 7 _____ Занятие 8 _____
Педагогические задачи	Упражнять в ходьбе и беге с чередованием и бросанием мяча через сетку, в перепрыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по металлической поверхности; закреплять умение лазать по веревочной лестнице.	
Вводная часть (ходьба и бег)	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, гусиным шагом, «раки»; «муравьишки»; в полуприседе; «слоники»; правым и левым боком; обычная ходьба; легкий бег; бег в разных направлениях; бег (1,5 мин). Дыхательные упражнения «Нюхаем цветочек» (вдох через нос, выдох через рот).	
Основная часть Общеразвивающие упражнения	ОРУ с мячом большого размера	ОРУ с гимнастической палкой
Основные виды движений (равновесие, прыжки, метание, лазание)	ОВД: Равновесие: Ходьба по гимн. скамейке, перекладывая мяч за спиной и перед собой Прыжки: Перепрыгивание через шнур (высота шнура от пола 15 - 20 см). Метание: перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками друг другу через сетку с расстояния 3 м (<i>верхний край сетки находится на высоте 20 - 25 см выше поднятой руки ребенка</i>). Лазание: ползание по скамейке на животе; лазание по веревочной лестнице.	ОВД: Равновесие: Ходьба по гимн. скамейке, перекладывая мяч за спиной и перед собой Прыжки: Перепрыгивание через шнур (высота шнура от пола 15 - 20 см). Метание: перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками друг другу через сетку с расстояния 3 м (<i>верхний край сетки находится на высоте 20 - 25 см выше поднятой руки ребенка</i>). Лазание: ползание по скамейке на животе; лазание по веревочной лестнице.

<p>Подвижные игры</p>	<p>«Медведи и пчелы» Выбирают «пчел» по количеству «ульев» (1-2 пчелы на улей). Мячи (горшочек с медом) разложены в обручи (ульи). «Пчелы» летают вокруг «ульев» и охраняют «мед». Задача «медведей» (всех оставшихся ребят) вытащить «мед» из «улья» и не попасться «пчеле». Если «пчела» касается (жалит) «медведя», то «медведь» уходит в «лес» (садится на скамейку). «Медведь», доставший «мед», может поделиться им с «медведями», которые сидят в «лесу», тогда они снова смогут вернуться в игру.</p>	<p>«Построим муравейник» - эстафета с гимнастическими палками. «Сороконожка» Дети встают в колонну по одному, кладут руки друг другу на плечи, у первого в колонне руки на поясе. По сигналу вся колонна начинает движение вперед, необходимо дойти до стойки, обогнуть ее и вернуться назад. Выигрывает та команда, «хвост» которой первым пересечет линию старта.</p>
<p>Заключительная часть Игры малой подвижности</p>	<p>Релаксация «Пение птиц»</p>	<p>«Жучок» - дети лежат на спине, как жучки. Машут лапками, а потом расслабляются.</p>