

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Подготовительная группа дошкольного возраста (6-7 лет)

АПРЕЛЬ

Раздел	1 неделя Тема «В здоровом теле – здоровый дух»	2 неделя Тема «На космических просторах»
	Валеологические занятия Занятие 1 _____ Занятие 2 _____	Занятие 3 _____ Занятие 4 _____
Педагогические задачи	Закреплять умение выразительно, осознанно, быстро и ловко выполнять основные виды движений; упражнять в лазании по канату, в прыжках через скакалку на двух ногах, в метании.	
Вводная часть (ходьба и бег)	Ходьба на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «обезьянки»; боком приставным шагом; «крокодилы» (ползание на животе по полу); обычная ходьба; подскоки; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения гать по кругу, на 2 счета — вдох, озвученный выдох: «Чух-чух»).	
Основная часть Общеразвивающие упражнения	ОРУ с гантелями	С обручем
Основные виды движений (равновесие, прыжки, метание, лазание)	<p>ОВД: Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловлей его двумя руками. Прыжки через скакалку на двух ногах. Метание: перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками в парах (<i>расстояние между детьми 3 — 4 м</i>). Лазание по канату.</p>	<p>ОВД: Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловлей его двумя руками. Прыжки через скакалку на двух ногах. Метание: перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками в парах (<i>расстояние между детьми 3 — 4 м</i>). Лазание по канату.</p>
Подвижные игры	<p>Эстафета с остановками Игроки каждой команды по очереди преодолевают дистанцию, в любой момент ведущий может подать сигнал (свистнуть), игроки должны принять положение «упор лежа», как при отжимании. При повторном сигнале эстафета продолжается.</p>	<p>«Соберем космический мусор» - эстафета Дети делятся на 2 команды с равным количеством человек. Одни собирают мячи, другие – кубики. На расстоянии от команд обруч с мусором (кубики и мячи маленького диаметра). У каждой команды стоит ведро. По сигналу первый добегают до мусора, берет один мяч или кубики, складывает в своё ведро. Бежит следующий.</p>

		Усложнение: -передвигаться только гигантскими шагами; -передвигаться только прыжками на 2-х ногах.
Заключительная часть Игры малой подвижности	«Солнце, воздух и вода». По команде Солнце – руки вверх, вдох носом. Воздух – выдох через нос Вода – качание рук, как волн.	«Горячая комета» Играющие становятся в круг на расстоянии шага друг от друга. У одного из ребят мяч. По команде: «Комета!» дети передают мяч по кругу, при этом четко произнося: Ты лети, горячая комета, Быстро, быстро по рукам. У кого горячая комета, Тот подпрыгивает сам! Тот, у кого на слово «сам» оказывается мяч, начинает подпрыгивать, а дети сопровождают его прыжки словами: «Раз, два, три!». Игра повторяется, мяч передается по кругу дальше. Для усложнения игры можно предложить детям, передавая мяч, шагать на месте и проговаривать слова.

Раздел	3 неделя Тема «Весна»	4 неделя Тема «Природа оживает. Насекомые»
	Занятие 5 _____ Занятие 6 _____	Занятие 7 _____ Занятие 8 _____
Педагогические задачи	Закреплять умения бросать мяч через волейбольную сетку в парах, прыгать через короткую скакалку, лазать по канату; развивать мышцы рук; упражнять в равновесии, в лазании. Развитие двигательных, коммуникативных и творческих способностей.	
Вводная часть (ходьба и бег)	Ходьба на носках; на пятках; с разведением носков, пяток врозь; «обезьянки» (в быстром темпе); боком приставным шагом; «мурашки»; обычная ходьба; построение в звеня; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; легкий бег; сигналу быстрый бег (2 — 3 круга); бег спиной вперед; бег со сменой направления движений по свистку.	
Основная часть Общеразвивающие упражнения	ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо	ОРУ без предметов

<p>Основные виды движений (равновесие, прыжки, метание, лазание)</p>	<p>ОВД: Равновесие: бег по наклонной доске. Прыжки через короткую скакалку вперед, назад, на одной ноге, стоя на месте и с продвижением вперед. Метание: бросок мяча через волейбольную сетку в парах. Лазание: пролезание в катящийся обруч (<i>обруч катит другой ребенок</i>).</p>	<p>ОВД: Равновесие: бег по наклонной доске. Прыжки через короткую скакалку вперед, назад, на одной ноге, стоя на месте и с продвижением вперед. Метание: бросок мяча через волейбольную сетку в парах. Лазание: пролезание в катящийся обруч (<i>обруч катит другой ребенок</i>).</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>Речка - берег Обозначают 2 параллельные линии. Между ними — «река». Все игроки становятся на берег или на оба берега «реки». Ведущий быстро говорит «В реку!», и игроки прыгают в реку. Ведущий кричит «На берег!», и игроки прыгают на берег. Игрок, который ошибся, выходит из игры. Выигрывает последний игрок, ни разу не ошибившийся. Он становится новым ведущим. Особые замечания: ведущий может ускорять темп. Все проигравшие игроки после окончания игры прыгают на одной ножке вдоль «речки».</p>	<p>«Паук и мухи» В одном из углов зала обручем обозначается паутина, в которой находится паук — водящий. Все остальные ребята — мухи. Все мухи «летают» по залу, жужжат. По сигналу ведущего «Паук!» мухи замирают. Паук выходит из укрытия и внимательно осматривает всех мух. Тех, которые пошевелились, он отводит в свою паутину. После двух-трех повторений, подсчитывается количество пойманных мух.</p>
<p>Заключительная часть Игры малой подвижности</p>	<p>«Ветер» Ветер сильный налетел, закружил, загудел: «У – у – у – у – у!» (Дети размахивают руками в стороны над головой, затем кружатся) Закачал деревьев ветки (Наклоняются вправо – влево, руки подняты вверх). И пригнул к земле кусты. (Присаживаются, одновременно опуская перед собой поднятые вверх руки) Полетал он над полянкой, лег на травку и цветы. (Ложатся на ковер) Ветерок наш отдыхает, не гудит и не летает. (Лежат в расслабленной позе некоторое время) Но лишь ветер отдохнет – вновь отправится в полет. (Встают на ноги).</p>	<p>«Бабочки» Бабочки летали на полянке (Поднимают руки вверх-вниз). и садились на кусты (Присаживаются, одновременно опуская руки). А когда летать устали на цветочки спать легли. (Ложатся на ковер) Бабочки не летают - в травке отдыхают, (Лежат в расслабленной позе некоторое время). Бабочка отдохнет – вновь отправится в полет. (Встают на ноги).</p>