**МУ «Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ»**

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад №64 «Колокольчик» комбинированного вида г. Улан-Удэ**

**670013, г. Улан-Удэ, ул. Ключевская, 18А**

**телефон: 43-73-41 e-mail:** **64-mdou@mail.ru**

**Планирование образовательных ситуаций по физическому развитию**

**(2020 – 2021г.)**

****

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Старшая группа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема занятия** | **Задачи** | **Содержание** |
| **сентябрь** | Диагностика | **1.** Выявить уровень физической подготовленности детей. | * Ведение мяча в движении -  10 раз, не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением).
* Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.)
* Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте
* Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении
* Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча
* Броски мяча ногой в цель на меткость (4 из 10)
 |
| Диагностика | 1.Выявить уровень физической подготовленности детей. | * Перебрасывание мяча через сетку.
* Перебрасывание мяча друг другу.
* Отбивание мяча на месте.
* Подбрасывание мяча с хлопками в движении.
* Броски мяча в цель на меткость.
 |
| **октябрь** | История возникновения мяча | **1.** Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.**2.** Познакомить с историей возникновения мяча.**3.** Развивать ориентировку в пространстве. | * Знакомство с историей возникновения мяча.
* Беседа «Спортивные игры с мячом».
* Д/и «Что это за мяч?»

П/и «Горячая картошка», «Акулы» |
| Беседа о спортивной игре «Волейбол» | **1.** Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры.**2.** Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук.**3.** Воспитывать целеустремленность | * Беседа о спортивной игре «Волейбол»
* Броски мяча вверх и ловля его на месте не 20 раз

П/и «Ловишка с мячом» |
| Беседа о спортивной игре «Баскетбол» | **1.** Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры.**2.** Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук.**3.** Развивать глазомер, ловкость. | * Беседа о спортивной игре «Баскетбол»
* Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо
* Броски мяча вверх с хлопком.

П/и «Охотники и куропатки» |
| Беседа о спортивной игре «Футбол» | 1. Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры.2. Закреплять умение мягко ловить мяч ногой.3. Воспитывать целеустремленность. | * Беседа о спортивной игре «Футбол»
* Забрасывание мяча в ворота.
* Броски мяча друг другу.

П/и «Охотники и куропатки» |
| Броски мяча | **1.** Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении не менее 10 раз подряд.**2.** Закрепить навык перебрасывания мяча от плеча одной рукой.**3.** Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног.**4.** Развивать глазомер, координацию движений. | * Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз)
* Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3 – 4 м.)
* Передача мяча друг другу парами, в тройках

        П/и «Лови – не лови» |
| **ноябрь** | Броски мяча | **1.** Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.**2.** Развивать ловкость при ловле мяча с поворотом кругом.**3.** Останавливать мяч в движении.**4.** Воспитывать настойчивость в достижении результатов. | * Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно.
* Броски мяча вверх с поворотом кругом
* Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч
* Остановка движущегося мяча с помощью ног

П/и «Мяч в воздухе» |
| Отбивание мяча | **1.** Учить отбивать мяч по кругу.**2.** Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.**3.** Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой.**4.** Развивать внимание, координацию движений. | * Отбивание мяча по кругу
* Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно
* Перебрасывание мяча друг другу разными способами
* Остановка и отбивание мяча с помощью ног

П/и «Кого назвали, тот и ловит» |
| Перебрасывание мячей | **1.** Учить перебрасывать и ловить два мяча  одновременно.**2.** Упражнять ведению мяча по кругу.**3.** Совершенствовать прыжки.**4.** Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении.**5.** Развивать ловкость. | * Перебрасывание двух мячей в парах одновременно
* Ведение мяча, продвигаясь по кругу
* Прыжки на мячах - хоппах
* Передача мяча ногой в движении

П/и «Охотники и зверь» |
| Отбивание мяча | **1.** Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.**2**. Упражнять в метании набивного мяча на дальность.**3.** Развивать чувство ритма. | * Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд
* Перебрасывание двух мячей в парах одновременно
* Метание набивного мяча на дальность

П/и «Гонка мячей по шеренгам» |
| **декабрь** | Балансировка на фитболе | **1.** Учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие.**2.** Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.**3.** Совершенствовать навыки ведения мяча. | * Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)
* Перебрасывание мяча через сетку
* Ведение мяча в движении

П/и «Меткий стрелок» |
| Забрасывание мяча | **1.** Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.**2.** Упражнять в быстрой смене движений.**3.** Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.**4.** Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении.**5.** Развивать ориентировку в пространстве. | * Забрасывание мяча в корзину с трех шагов
* Прокатывание набивного мяча из разных и.п.
* Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками
* Броски мяча в ворота в движении

П/и «Горячая картошка» |
| Бросание и ловля мяча | **1.** Учить соразмерять силу броска с расстоянием.**2.** Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.**3.** Развивать глазомер. | * Бросание и ловля набивного мяча
* Забрасывание мяча в корзину с трех шагов
* Перебрасывание мяча в парах разными способами

П/и «Пятнашки на улиточках» |
| Ведение мяча | **1.** Учить вести мяч с поворотом.**2.** Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок.**3.** Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров.**4.** Развивать выносливость. | * Ведение мяча с поворотом
* Бросание мяча до указанного ориентира
* Прыжки на мячах - хоппах
* Ведение мяча ногой с помощью ориентиров

П/и «Мяч капитану» |
| **январь** | Ведение мяча | **1.** Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью.**2.** Закреплять умение работать в парах.**3.** Упражнять в непроизвольном действии мячом**4.** Развивать внимание. | * Ведение мяча, продвигаясь бегом.
* Перебрасывание мяча через сетку в парах
* Подбрасывание и ловля мяча с поворотом

П/и «Мяч - ловцу» |
| Перебрасывание мяча | **1.** Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу во время ходьбы.**2.** Упражнять в быстрой смене движений.3. Упражнять в умении передачи мяча в движении.**4.** Развивать ориентировку в пространстве. | * Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы
* Ведение мяча с поворотами
* Отбивание мяча по кругу.
* Передача мяча ногой в движении

П/и «Мельница» |
| Броски мяча | **1.** Учить отбивать мяч ладонями в движении**2.** Упражнять ведению мяча в беге.**3.** Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении.**4.** Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма. | * Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать
* Ведение мяча, продвигаясь бегом
* Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно

П/и «Ловишка с мячом» |
| **февраль** | Забрасывание мяча | **1.** Закреплять навык забрасывания мяча в корзину.**2.** Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы.**3.** Упражнять в умении броска в ворота на меткость.**4.** Развивать глазомер, ловкость. | * Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов)
* Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы
* Бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м.)
* Бросок мяча ногой в ворота на меткость

П/и «Попади мячом в цель» |
| Передача мяча | **1.** Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук.**2.** Упражнять в перебрасывании набивного мяча в парах.**3.** Передача мяча в парах.**4.** Развивать координацию движений. | * Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении
* Перебрасывании мяча друг другу во время ходьбы
* Перебрасывание набивного мяча в парах

П/и «Мельница» |
| Балансировка на фитболе | **1.** Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе.**2.** Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.**3.** Развивать внимание. | * Лежа на животе на фитболе, поворот на спину
* Балансировка на фитболе лежа на животе
* Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы

П/и «Охотники и куропатки» |
| Отбивание мяча | **1.** Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении.**2.** Упражнять в точной передаче мяча друг другу.**3**. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении.**4.** Совершенствовать технику движений. | * Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении
* Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега
* Остановка и передача мяча в движении

П/и «не урони мяч» |
| **март** | Ведение мяча | **1.** Учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях.**2.** Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.**3.** Закреплять умение вести мяч ногой с помощью ориентиров.**4.** Развивать ориентировку в пространстве. | * Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал
* Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы
* Ведение мяча в движении
* Прыжки на мячах – хоппах

П/и «Лови – не лови» |
| Ведение мяча | **1.** Продолжать учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях, останавливаться на сигнал.**2.** Упражнять в слитном выполнении замаха и броска мяча в корзину с разного расстояния. | * Ведение мяча правой, левой рукой в разных направлениях, с остановкой на сигнал
* Бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния

П/и «Пятнашки на улиточках» |
| Забрасывание мяча | **1.** Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину.**2.** Закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.**3**. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость.**4.** Отрабатывать навык отбивания мяча на месте.**5.** Развивать выносливость. | * Забрасывание мяча в корзину с трех шагов
* Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении
* Бросок мяча в ворота на меткость
* Отбивание мяча на месте

П/и «Футбол» |
| Броски мяча | **1.** Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.**2.** Упражнять в точной передаче мяча друг другу.**3.** Развивать глазомер, ловкость. | * Броски мяча с хлопком и ловля его в движении
* Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах
* Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.)

П/и «Салки с мячом» |
| **апрель** | Перебрасывание мяча | **1.** Развивать точность движений при переброске мяча через сетку.**2.** Отрабатывать навык ведения мяча змейкой.**3.** Отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении.**4.** Совершенствовать прыжки на мячах - хоппах. | * Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней
* Ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал
* Передача мяча ногой в движении
* Прыжки на мячах - хоппах

П/и «Гонка мячей по шеренгам» |
| Перебрасывание мяча | **1.** Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами.**2.** Закреплять умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет.**3.** Развивать координацию движений. | * Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу
* Отбивание фитбола двумя руками в ходьбе
* Перебрасывание мяча через сетку

П/и «Пятнашки на улиточках» |
| Ловля мяча | **1.** Упражнять в быстром реагировании на мяч, летящего на разной высоте.**2.** Упражнять в слитном выполнении замаха и броска при забрасывании мяча в корзину.**3.** Развивать быстроту, сообразительность. | * Забрасывание мяча в корзину от плеча с разного расстояния
* Ловля мяча, летящего на разной высоте
* Метание набивного мяча на дальность

П/и «Мяч в воздухе» |
| Ведение мяча | **1.** Упражнять мягкому, плавному движению мяча с дополнительными заданиями.**2.** Развивать силу броска.**3.** Упражнять в перебрасывании мяча во время движения. | * Ведение мяча с дополнительными заданиями
* Бросание мяча до указанного ориентира
* Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бего, ходьбы

П/и «Меткий стрелок» |
| **май** | Диагностика | **1.** Выявить уровень физической подготовленности детей. | * Ведение мяча в движении - 10м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением)
* Броски мяча в корзину 2-мя руками из - за головы (с расстояния 3м., высота - 2м.)
* Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте
* Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении
* Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча
* Броски на меткость мяча в ворота (4 из 10)
 |
| Диагностика | **1.** Выявить уровень физической подготовленности детей. | * Перебрасывание мяча через сетку
* Перебрасывание мяча друг другу
* Отбивание мяча на месте
* Подбрасывание мяча с хлопками в движении
* Броски мяча в ворота на меткость
 |
| Итоговое | См. приложение | * Развлечение «Разноцветный быстрый мяч»
 |

**Календарное планирование на ЯНВАРЬ в СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| неделядата | 9-12 января | 15-19 января | 22-02 февраля |
| ТЕМА | Рождество | Мир зимних сказок | Зимние забавы |
| ЗАДАЧИ | Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие. Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в метании; учить лазать по гимнастической стенке, переходить с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали. |
| ВВОДНАЯ ЧАСТЬ | Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки за головой; в полуприседе, руки на поясе; «раки»; спиной вперёд;  «разведчики»;  с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок;  «слоники»; лёгкий бег; бег (1,5 мин), «обезьянки»; «муравьишки»;  «крабики»; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «слоники»;  приставным шагом; «канатаходцы»;  бег спиной вперёд |
| ОРУ/УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА | С рукавицами | С мячом | С мячом |
| 2-АЯ ЧАСТЬ ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ | **Равновесие** Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.**Прыжки** Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы (расстояние между шнурами 50 см).**Метание**Перебрасывание мяча в парах и ловля его стоя, сидя разными способами (снизу, из-за головы, от груди, после отскока от пола) (расстояние между детьми 2,5 м).**Лазание** Влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё, не пропуская реек. | **Равновесие** Ходьба по скамейке, руки за головой.**Прыжки** Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 80-90 см).**Метание** Перебрасывание мяча через сетку с расстояния 3-4 м (верхний край сетки находится на расстоянии 20-25 см выше поднятой руки ребёнка).**Лазание** Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола (обруч стоит на полу); | **Равновесие** Ходьба по верёвке, лежащей на полу, прямо и боком, руки на поясе, за головой, в стороны.**Прыжки** через скакалку**Метание**вдаль**Лазание** лазание по гимнастической стенке (ритмично, меняя темп), не пропуская реек, по диагонали с пролёта на пролёт. |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | «ПИНГВИНЫ» | «ДВА МОРОЗА»Игры с санками | Эстафетыс метанием в цель;прыжки на хопах;с передачей предметов по цепочке |
| МАЛОПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | «ФИГУРЫ» | «ХОЛОДНО-ЖАРКО» | Релаксация «ЗИМНИЙ СОН» |

**ОРУ/ Утренняя гимнастика для старшей группы**

**Январь 1-2 неделя**

**С рукавичками**

Дети надевают на руки цветные рукавицы из флиса.

Выполняется комплекс упражнений под ритмичную музыку.

* Хлопки в ладоши
* Наклоны в стороны, руки согнуты в стороны;
* Наклоны вперёд, руки вперёд;
* Приседания;
* Прыжки и др.

**ОРУ/ Утренняя гимнастика для старшей группы**

**Январь 3-4 неделя**

**С мячами**

I Ходьба в колонне по одному, перестроение в несколько колонн.

II Поднимание рук с мячом вверх и опускание их вниз.

И.п. – ноги на ширине ступни, мяч внизу.

1-2-мяч вверх над головой, посмотреть на него

3-4-мяч вниз в и.п.

Повторить 8 раз в медленном темпе.

III  Поочерёдное поднимание согнутых в колене ног вверх.

И.п. – ноги вместе, руки согнуты в локтях, мяч держать на уровне пояса.

1-поднять правую ногу, согнутую в олене, вверх и коснуться её мячом.

2-приставить ногу в и.п.

3-4-те же движения с левой ноги.

Повторить 8 раз в среднем темпе.

IV  Повороты туловища в стороны с подниманием мяча вверх.

И.п. – ноги на ширине плеч, мяч внизу.

1-поворот туловища вправо, руки с мячом над головой.

2-и.п.

3-4-те же движения в левую сторону.

Повторить 4 раза в каждую сторону

V Сгибание и разгибание туловища.

И.п. – сед на полу, ноги прямые, руки с мячом вперёд – перед грудью.

1-2-лечь на спину, коснуться мячом пола за головой

3-4 и.п.

Повторить 8 раз в медленном темпе.

VI Подбросить мяч вверх и поймать его.

И.п. – ноги на ширине ступни, руки с мячом на уровне груди.

1-2-подбросить мяч вверх и поймать его обеими руками.

Повторить 8 раз.

VII Бег на носках в течение 30 секунд.

VIII Ходьба в среднем темпе. Поднять руки вверх и опустить их вниз, встряхивая 5-6 раз.

**Подвижная игра «Пингвины»**

Напротив каждой команды ориентир – высокий кубик. Первые участники получают мячи, зажав их между коленями, прыгают к кубику, берут мяч и, обежав ориентир, возвращаются каждый к своей команде и передают мяч следующему. Необходимо прыгать, не теряя мяча; потерявший должен снова зажать мяч ногами и начинать прыжки с того места, где был потерян мяч.

**Игра малой подвижности «Фигуры».**

**Ход игры:** Играющие образуют круг. В центре круга встает водящий. Взявшись за руки, все начинают передвигаться по кругу в заданную сторону. По сигналу учителя все останавливаются и принимают самые различные позы — фигуры, например, изображают бегущего спортсмена, летящую птицу, прыгающего зайца и т. п. Водящий выбирает фигуру, которая ему больше всего понравилась, и меняется с этим игроком местами.

**Подвижная игра «Два Мороза»**

Перед началом игры выбирается и очерчивается площадка шириной примерно как в [**вышибалах**](https://www.google.com/url?q=https://bosichkom.com/%25D0%25B8%25D0%25B3%25D1%2580%25D1%258B-%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F-%25D0%25B4%25D0%25B5%25D1%2582%25D0%25B5%25D0%25B9/%25D0%25B2%25D1%258B%25D1%2588%25D0%25B8%25D0%25B1%25D0%25B0%25D0%25BB%25D1%258B&sa=D&ust=1521380500817000&usg=AFQjCNHWQR0ULKIve61Cgwpmr6YiXorY0g).

На расстоянии 3-4 шагов от каждого края площадки проводится еще одна черта. Огороженные места теперь будут называться **домиками**, а место между ними — **улицей**.

[Выбираются](https://www.google.com/url?q=https://bosichkom.com/%25D0%25B8%25D0%25B3%25D1%2580%25D1%258B-%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F-%25D0%25B4%25D0%25B5%25D1%2582%25D0%25B5%25D0%25B9/%25D1%2581%25D1%2587%25D0%25B8%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BB%25D0%25BA%25D0%25B8-%25D0%25BD%25D0%25B0-%25D0%25B2%25D0%25BE%25D0%25B4%25D1%258F%25D1%2589%25D0%25B5%25D0%25B3%25D0%25BE&sa=D&ust=1521380500818000&usg=AFQjCNFGHQ36iWCC8DX6pxri2BLxyVrnoA) двое **водящих**, один — **Мороз-красный-нос**, другой — **Мороз-синий-нос**. При наличии цветных носов на резиночке восторгу вообще не будет конца.

**Морозы** становятся посреди площадки — улицы, остальные дети прячутся в один из домов.

**Морозы** хором произносят:

*Мы два брата молодые,
Два мороза удалые:
Я — мороз Красный нос,
Я — мороз Синий нос
Кто из вас решится
В путь дороженьку пуститься?*

*Все дети хором отвечают:*

*Не боимся мы угроз
И не страшен нам мороз!*

После этих слов дети пытаются перебежать на противоположную сторону площадки, в другой дом.

Водящие **Морозы** стараются их **осалить** — **«заморозить**».

Игроки, настигнутые **Морозами**, останавливаются, замерев — они замерзли, пострадали от мороза.

Остальные ребята собираются в доме, **Морозы** повторяют свою кричалку, ребята свою, и опять перебегают через улицу в противоположный дом.

Морозы также пытаются их осалить. Только теперь игроки могут размораживать своих осаленных друзей, коснувшись их рукой. Вырученные игроки **«отмирают»** и убегают за черту вместе с другими игроками.

Через некоторое время выбираются новые водящие-Морозы и игра начинается сначала

**Игра малой подвижности «Холодно-жарко»**

Взрослый произносит слова «Жарко» - дети расслабляются, «греются на солнце», улыбаются и т.п. «Холодно» - дети обнимают себя за плечи, трут их, сжимаются в комочек, показывают недовольство. Взрослый может путать детей, но ошибаться нельзя.

**Релаксация «зимний сон»**

Дети ложатся на коврики.

Взрослый спокойным, но громким голосом предлагает детям закрыть глаза. Начинает рассказывать о том, что всем снится один и тот же сон. В этом сне они видят снежные просторы с сугробами, пушистым снегом и морозным воздухом. Представляем,  как блестит снег на солнце, и т.д. Затем пауза, и на счёт инструктора: «Раз, два, три!» дети просыпаются и встают.

**Быстрые упряжки**

На линии старта дети выстраиваются по трое у одних санок. По команде*: «Старт!»* - один садится на санки, а двое берутся за верёвочку и везут санки до финиша. Какая упряжка окажется быстрей? При повторении дети меняются ролями.

**На санки**

Санки расставляют на одной стороне площадки по числу на одни меньше, чем играющих. Дети произвольно бегают, кружатся на другой стороне площадки. Как только воспитатель произнесёт: «*На санки!»,* надо быстро добежать до санок и сесть на них. Опоздавший остаётся без места.

**Гонки санок**

Санки ставят на одну линию, садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу воспитателя: *«Вперёд!»* - передвигаются на санках до обозначенного ориентира, отталкиваясь ногами.

**Гимнастика после дневного сна в старшей группе**

**ЯНВАРЬ**

|  |
| --- |
| **Гимнастика в кровати** |
| **Слова** | **Движения** |
| *Разбудим руки.**Разбудим лицо**Разбудим ноги**Котята просыпаются**Потянули задние лапки**Ищут маму-кошку**Котёнок сердитый**Котёнок ласковый* | Под негромкую музыку воспитатель будит детей, дети потягиваются, воспитатель предлагает "разбудить руки". Дети хлопают в ладоши, потирают друг о друга руки (моются), снимают и надевают колечки, браслеты, часы, застегивают замочки и браслеты на часах. Руки будят лицо: дети потирают глаза, брови, нос и уши. Лицо развеселилось – дети гримасничают языком, губами. Руки будят ноги; поглаживают их, похлопывают. Руки приглашают ноги на праздник. Ноги радостно делают “велосипед” в воздухе, затем встают и отправляются в дорогу.Темп пробудки медленный, спокойный, комфортный.1) И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: поднимают правую руку, затем левую, потягиваются, в и. п. (потянули передние лапки).2) И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.3) И. п.: лежа на животе. В.: приподнять голову, поворот головой влево-вправо, в и. п.а) “Котенок сердитый” И. п.: стоя на четвереньках. В.: приподняться, выгнуть спину “дугой”, голову вниз “фыр-фыр”.б) “Котенок ласковый”. И. п.: стоя на четвереньках. В.: голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом. |
| **Дыхательная гимнастика** |
| *Ветер и листья**Листья опадают* | После вдоха ребята задерживают дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произносят звук «ф». Затем на одном выдохе произносят несколько раз звук «п», делая ступенчатый выдох, и постепенно опускают руки вниз |

**Календарное планирование на ЯНВАРЬ в ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **неделя****дата** | 9-12 января | 15-19 января | 22-02 февраля |
| **ТЕМА** | Рождество | Мир зимних сказок | Зимние забавы |
| **ЗАДАЧИ** | Учить прыгать через короткую скакалку, правильно держать скакалку за её концы, вращать скакалку; упражнять в равновесии; отрабатывать навыки метания, лазания; помочь в преодолении двигательных трудностей. Учить прыжку в длину с разбега. Познакомить с упражнением «уголок на гимнастической лестнице»; упражнять в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать ловкость движений, силу, быстроту реакции. |
| **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ** | ходьба на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; с постановкой одной ноги на пятку, другой – на носок; с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой; «раки»; «слоники»;  с разведением носков, пяток врозь; в полуприседе; спиной вперёд; боковой галоп;построения в звенья; лёгкий бег; быстрый бег (2-3 круга); челночный бег; бег с захлёстыванием голени назад; бег с выбрасыванием прямых ног вперёд; бег с ускорением; подскоки |
| **ОРУ/УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА** | С рукавицами | С мячом | С мячом |
| **2-АЯ ЧАСТЬ ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ** | **Равновесие**Ходьба по верёвке, лежащей на полу, прямо и боком, руки на поясе, за головой, в стороны.**Прыжки**через короткую скакалку на месте на двух ногах, с ноги на ногу.**Метание**Передача мяча над головой, между ног, боком в парах; бросание мяча одной рукой о стену, ловля двумя руками;**Лазание** Лазание по лестнице. | **Равновесие**Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной.**Прыжки**  в длину с разбега.**Метание** бросание мяча о стену, ловля его после отскока от пола двумя руками, одной рукой.**Лазание**Ползание на четвереньках боком со сменой направления движения по сигналу инструктора; | **Равновесие**кружение с закрытыми глазами, остановиться, сделать фигуру.**Прыжки** через длинную скакалку, пробегание под ней.**Метание** Ходьба на четвереньках с толканием головой мяча на расстояние 3 м; обратно – бегом, положить мяч в обруч, лежащий на полу; бросание мешочков с песком в горизонтальную цель (обруч большого диаметра) с расстояния 4 м. Ведение мяча.**Лазание** вис на гимнастической стенке, подъём прямых ног до прямого угла. |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** | Пингвины | Два МорозаИгры с санками | ЭстафетыС ведением мяча;Прыжки на хопах;С попаданием мяча в обруч; |
| **МАЛОПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** | ФигурыОбъятия | Холодно-жарко | Релаксация «УЛЫБКА» |

**ОРУ/ Утренняя гимнастика для подготовительной группы**

**Январь 1-2 неделя**

**С рукавицами**

Дети надевают на руки цветные рукавицы из флиса.

Выполняется комплекс упражнений под ритмичную музыку.

* Хлопки в ладоши
* Наклоны в стороны, руки согнуты в стороны;
* Наклоны вперёд, руки вперёд;
* Приседания;
* Прыжки и др.

**ОРУ/ Утренняя гимнастика для подготовительной группы**

**Январь 3-4 неделя**

**С мячами**

I Ходьба в колонне по одному, перестроение в несколько колонн.

II Поднимание рук с мячом вверх и опускание вниз.

И.п. – ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу.

1-2-поднять мяч вверх над головой, прогнуться.

3-4-опустить мяч вниз в и.п.

Повторить 8 раз в медленном темпе.

III Поочерёдное поднимание и опускание ног.

И.п. – ноги на ширине ступни, мяч держится одной рукой.

1-поднять вверх правую ногу, согнутую в колене, и переложить мяч под ногой из одной руки в другую.

2-опустить ногу в и.п.

3-4-те же движения с левой ноги.

Повторить 8 раз в медленном темпе.

IV Повороты туловища

И.п. – стойка на коленях, мяч над головой, руки прямые.

1-сесть на пятки, повернуть туловище вправо, коснуться мячом пола возле правого носка

2-поднять мяч вверх над головой

3-4-то же в левую сторону.

Повторить 4 раза в каждую сторону в медленном темпе.

V Приседания

И.п. – ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу.

1-присесть, руки с мячом вперёд

2-подняться в и.п.

Повторить 8 раз в среднем темпе.

VI Наклоны туловища вперёд – вниз.

И.п. – то же.

1-наклонить туловище вперёд – вниз, коснуться мячом носков ног

2-выпрямиться в и.п.

Повторить 8 раз в среднем темпе.

VII Прыжки

И.п. – то же.

1-прыжок – ноги врозь, руки с мячом поднять вперёд

2-прыжок – ноги вместе, руки с мячом опустить вниз.

Повторить 8 раз

VIII Бег в течение 30 секунд.

IX Ходьба на внешней и внутренней сторонах ступни.

Обыкновенная ходьба.

**Подвижная игра «Пингвины»**

По всему пространству зала (площадки) расставлены предметы (высотой 10—20 см). Между ними врассыпную располагаются дети, они — «пингвины». На одной из сторон зала (площадки) встает ребенок, выбранный перед началом игры «тюленем». По сигналу взрослого «пингвины» начинают свободно передвигаться по площадке (ходить, медленно бегать), подниматься на предметы и спрыгивать с них, а «тюлень» ходит вокруг них и после знака взрослого произносит слова:

*Плавают в воде пингвины,*

*Забираются на льдины,*

*Любят в воду с них нырять,*

*Любят рыбку догонять.*

*В воду прыгать им не лень.*

*Только ждет их там тюлень.*

После произнесения последнего слова «пингвины» разбегаются, а тюлень» их ловит.

Ребенок, которого запятнали, выбывает из игры.

**Игра малой подвижности «Фигуры».**

Играющие идут по кругу, в центре находится водящий. По сигналу взрослого (свисток, хлопок) все останавливаются и замирают, приняв различные позы. Водящий выбирает того, чья фигура ему понравилась больше, и меняется с ним местами. Игра повторяется.

**Подвижная игра «Два Мороза»**

Перед началом игры выбирается и очерчивается площадка шириной примерно как в [**вышибалах**](https://www.google.com/url?q=https://bosichkom.com/%25D0%25B8%25D0%25B3%25D1%2580%25D1%258B-%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F-%25D0%25B4%25D0%25B5%25D1%2582%25D0%25B5%25D0%25B9/%25D0%25B2%25D1%258B%25D1%2588%25D0%25B8%25D0%25B1%25D0%25B0%25D0%25BB%25D1%258B&sa=D&ust=1521380500856000&usg=AFQjCNHOjmtAaUmCgBsFz9gjM3LtrOMLgw).

На расстоянии 3-4 шагов от каждого края площадки проводится еще одна черта. Огороженные места теперь будут называться **домиками**, а место между ними — **улицей**.

[Выбираются](https://www.google.com/url?q=https://bosichkom.com/%25D0%25B8%25D0%25B3%25D1%2580%25D1%258B-%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F-%25D0%25B4%25D0%25B5%25D1%2582%25D0%25B5%25D0%25B9/%25D1%2581%25D1%2587%25D0%25B8%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BB%25D0%25BA%25D0%25B8-%25D0%25BD%25D0%25B0-%25D0%25B2%25D0%25BE%25D0%25B4%25D1%258F%25D1%2589%25D0%25B5%25D0%25B3%25D0%25BE&sa=D&ust=1521380500857000&usg=AFQjCNGU2paGXOYjm0IF1wQ_482jqzoTyQ) двое **водящих**, один — **Мороз-красный-нос**, другой — **Мороз-синий-нос**. При наличии цветных носов на резиночке восторгу вообще не будет конца.

**Морозы** становятся посреди площадки — улицы, остальные дети прячутся в один из домов.

**Морозы** хором произносят:

*Мы два брата молодые,
Два мороза удалые:
Я — мороз Красный нос,
Я — мороз Синий нос
Кто из вас решится
В путь дороженьку пуститься?*

*Все дети хором отвечают:*

*Не боимся мы угроз
И не страшен нам мороз!*

После этих слов дети пытаются перебежать на противоположную сторону площадки, в другой дом.

Водящие **Морозы** стараются их **осалить** — **«заморозить**».

Игроки, настигнутые **Морозами**, останавливаются, замерев — они замерзли, пострадали от мороза.

Остальные ребята собираются в доме, **Морозы** повторяют свою кричалку, ребята свою, и опять перебегают через улицу в противоположный дом.

Морозы также пытаются их осалить. Только теперь игроки могут размораживать своих осаленных друзей, коснувшись их рукой. Вырученные игроки **«отмирают»** и убегают за черту вместе с другими игроками.

Через некоторое время выбираются новые водящие-Морозы и игра начинается сначала

**Объятия**

*Цель:* научить детей физическому выражению своих положительных чувств, тем самым способствуя развитию групповой сплоченности. Игру можно проводить утром, когда дети собираются в группе, для ее «разогрева». Воспитатель должен проявить свое стремление видеть перед собой единую сплоченную группу, объединяющую всех детей, независимо от уровня их общительности.

Ход игры. Воспитатель предлагает детям сесть в один большой круг.

**Воспитатель.** *Дети, кто из вас еще помнит, что он делал со своими мягкими игрушками, чтобы выразить свое отношение к ним? Правильно, вы брали их на руки. Я хочу, чтобы вы все хорошо относились друг другу и дружили между собой. Конечно, иногда можно и поспорить друг с другом, но, когда люди дружны, им проще переносить обиды или разногласия. Я хочу, чтобы вы выразили свои дружеские чувства к остальным детям, обнимая их. Быть может, будет такой день, когда кто-нибудь из вас не захочет, чтобы его обнимали. Тогда дайте нам знать, что вы хотите, пока же можно просто посмотреть, но не участвовать в игре. Тогда все остальные не будут трогать этого ребенка. Я начну с легкого маленького объятия и надеюсь, что вы мне поможете превратить это объятие в более крепкое и дружеское. Когда объятие будет доходить до вас, то любой из вас может добавить в него энтузиазма и дружелюбия.*

Дети по кругу начинают обнимать друг друга, с каждым разом, если сосед не возражает, усиливая объятие.

После игры, задаются вопросы:

—   Понравилась ли тебе игра?

—   Почему хорошо обнимать других детей?

—  Как ты себя чувствуешь, когда другой ребенок тебя обнимает?

—  Берут ли тебя дома на руки? Часто ли это бывает?

**Игра малой подвижности «Холодно-жарко»**

Взрослый произносит слова «Жарко» - дети расслабляются, «греются на солнце», улыбаются и т.п. «Холодно» - дети обнимают себя за плечи, трут их, сжимаются в комочек, показывают недовольство. Взрослый может путать детей, но ошибаться нельзя.

**Релаксация «Улыбка»**

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, которое вам улыбается. Улыбнитесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться еще радостнее. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек…

Дышите и улыбайтесь…, ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

**Быстрые упряжки**

На линии старта дети выстраиваются по трое у одних санок. По команде*: «Старт!»* - один садится на санки, а двое берутся за верёвочку и везут санки до финиша. Какая упряжка окажется быстрей? При повторении дети меняются ролями.

**На санки**

Санки расставляют на одной стороне площадки по числу на одни меньше, чем играющих. Дети произвольно бегают, кружатся на другой стороне площадки. Как только воспитатель произнесёт: «*На санки!»,* надо быстро добежать до санок и сесть на них. Опоздавший остаётся без места.

**Гонки санок**

Санки ставят на одну линию, садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу воспитателя: *«Вперёд!»* - передвигаются на санках до обозначенного ориентира, отталкиваясь ногами.

**Гимнастика после дневного сна в подготовительной группе**

**Январь**

1.И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. «Потягушки»: прижать подбородок к груди, носки — на себя; потянуться макушкой и руками в одну сторону, пятками — в противоположную; расслабиться в и.п. Повторить 2 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки — вдоль тела. Поднять голову, носки — себя, вытянуть руки вперед, задержаться в этой позе на 5 счетов; вернуться и.п., расслабиться. Повторить 4 раза.

3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках»; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз

4.И.п.: то же. Поднимать ноги поочередно, не отрывая таза от кровати, 5-6 раз каждой ногой.

5.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Руки развести в стороны — вдох, скрестить руки на груди — выдох. Повторить 4 раза.

6.И.п.: основная стойка. «Птицы летят»: 1 — поднять руки в стороны, вверх; 2 — вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз. Выполнять плавно, не торопясь.

7.И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, кисти опущены. «Зайчики»: невысокие прыжки на двух ногах (8-10 прыжков), пауза. Повторить еще раз.

8.Упражнение дыхательной гимнастики «Корова мычит»: на длительном выдохе произносить «му-у-у-у», вдох; повторить несколько раз.