**Средняя группа**

**Тема: «Весна».**

Цель: развитие способности сохранять устойчивое положение тела при ходьбе по доске и прыжках через препятствия.

Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную. Повторить задания в равновесии и прыжках.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Проблемная ситуация. Игровая мотивация | РППС | Содержание | Индивидуальная работа | Взаимодействие с педагогами и родителями |
| 03.04.201805.04.2018 | Наступила весна.Вся природа пробуждаетсяПроснулся в берлоге Мишка. Хотите к нему в гости попасть? Инструктор показывает игрушку белочки . Хотите к белочке в гости попасть и шишки ей подарить? | Бруски (6 штук), гимнастическая доска, мешочки с песком по количеству детей, аудиозапись«Шум леса»Гимнастические скамейки, мешочки с песком по кол-ву детей, 6 шнуров, игрушка белочки. | 1.Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой .Бег врассыпную.2.ОРУ (*стр.81 Л.И. Пензулаева. Физ. зан. в дет. Саду)*ОВД. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны(*2-3 раза).*Прыжки на двух ногах через препятствия (*h брусков 6 см*), поставленных на рас. 40 см один от другого, 6 брусков.Дыхательное упр. «Шарик»П. игра Пробеги тихо».3.Релаксация «Шум леса».Рефлексия. Ребята, мы смогли сегодня исполнить свое желание?Занятие 2. ОВД. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на головеДых. упр. «Шарик». Прыжки на 2 ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу.Метание мешочков (*шишек)* в горизонтальную цель.Игра «Пробеги тихо». Рефлексия. Понравился ли вам путь, которым мы прошли к белочке? | Упражнение для укрепления мышц стопы (*подниматься на носки и опускаться на всю стопу, сочетая со взмахом рук вперед-вверх).*Равновесие *(четкое спокойное выполнение ходьбы по уменьшенной и повышенной площади опоры)*Метание *(Закреплять умение отставлять правую ногу назад и туловище слегка повернуть вправо при метании правой рукой, также левой)* Упражнение для укрепления мышц стопы | Рекомендации.Выполнение упражнений в повседневной жизни *(ходьба по доске,**бревну, узкой дорожке; прыжки через канаву, ствол дерева, веревку).*Познакомить родителей с подвижной игрой «Воробушки и кот»(*поддержать интерес к прыжкам и уверенность в себе).* |

|  |
| --- |
| **Старшая группа****Тема: «Весна».** Цель: развитие координационных способностей детей.Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную. Повторить задания в равновесии и прыжках. Формировать умение выполнять движения глаз по тексту. |
| Дата | Проблемная ситуация. Игровая мотивация | РППС | Содержание | Индивидуальная работа | Взаимодействие с педагогами и родителями |
| 04.04.201806.04.2018 | «Прогулка по весеннему лесу».Пришла весна, все пробудилось ото сна. Земля надевает весенний наряд, весна собирает на прогулку ребят.Дорогие ребята, хотите укрепить свое здоровье? Что для этого нужно? (*бегать, прыгать…)*Этим мы сегодня и займемся. | Шнуры, гим. палки, гим.скамейки, бруски, мячи, маска медведя.Гим.скамейки, мячи, бруски | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой *(расстояние между шнурами 30 -40 см);* бег врассыпную.2 часть. ОРУ с гим.палкой ( *стр.85 Л.И. Пензулаева. Физ. зан. в дет. Саду)*ОВД:Равновесие - ходьба по гимнастическойскамейке, руки в стороны;прыжки через бруски (*р-е между брус.50 см)* Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу»;Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.П. и. «Медведь и пчелы».Дыхательное упр. «Ладошка - градусник».3.Релаксация «Плетень»Рефлексия. Что вам понравилось делать во время прогулки в лесу?Занятие 2ОВД:Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной(*2-3 раза*);Прыжки на двух ногах (*дистанция 2 м*), прыжки на двух ногах, перепрыгивая через бруски;Дыхательное упражнение:*Раз, два - все вдыхаем**Три, четыре - выдыхаем.**Носом вдох, выдох ртом,* *А теперь играть начнем.*Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя.Игровое упражнение «Ловишки - перебежки».Релаксация: «Плетень».Рефлексия. Ребята, интересно вам было играть, укрепили вы свое здоровье? | Равновесие (*закреплять умение точно выполнять движение, держа хорошую осанку).*Прыжки *(закреплять умение не опускаться на всю стопу, а выполнять толчок опорой на переднюю часть стопы).*Ловля мяча (*следить за направлением летящего мяча, правильно расчитывать и выполнять движения)* | Познакомить родителей с игрой «Медведь и пчелы». Дать информацию о технике выполнения метания двумя руками из-за головы.Рекомендации по игре *(во время игр при приеме мяча дети должны двигаться навстречу мячу)* |

|  |
| --- |
| **Подготовительная группа****Тема: «Мы - будущие спортсмены».** Цель: увеличение двигательного опыта детей.Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную. Повторить задания в равновесии и прыжках. Формировать умение выполнять движения глаз по тексту, координацию движений рук и пальцев. |
| Дата | Проблемная ситуация. Игровая мотивация | РППС | Содержание | Индивидуальная работа | Взаимодействие с педагогами и родителями |
| 16.04.201818.04.2018 | Ребята, хотите быть быстрыми и ловкими, как наши футболисты (Артём Дзюба и Денис Черышев), Что для этого нужно?Хотите провести тренировку как Артём Дзюба и Денис Черышев? | Кубики, малые-мячи, гим. скамейки, два длинных шнура, лиса (игрушка). Аудиозапись «Шум леса».Гим.скамей-ки, мешочки с песком, скакалки, мячи, игрушка лисы. | 1.Ходьба и бег в чередовании:10 м-ходьба.10 м-бег; повторить несколько раз.2.Игровые упражнения: «Ловишки - перебежки», «Передача мяча в колонне».3.Ходьба в колонне по одному.Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. По команде инструктора : «быстро возьми!» Каждый ребенок должен быстро взять кубик. Тот, кто остался без кубика, считается проигравшим. Повторить 3-4 раза. 2 часть. ОРУ с малым мячом ( *стр.80 Л.И. Пензулаева. Физ. зан. в дет. Саду*ОВД.1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.
2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.
3. Переброска мячей в шеренгах.

Упражнения на равновесия выполняется двумя колоннами. Задание: пройти по гимнастической скамейке, передовая мяч перед собой и за спиной, сохраняя равновесия, ритмичность в ходьбе, хорошую осанку, (голову и спину держать прямо). Вдоль зала кладут два шнура (*длина 4-5м, расстояние между шнурами 2-3м)*. Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его то справа, то слева попеременно, и так до конца дистанции (*2раза*). Ребята становятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 3м.У ребят одной шеренги малые мячи. По сигналу воспитателя дети бросают мячи в середину свободного пространства между шеренгами энергичным движением и с определенным замахом от плеча (одной рукой). Вторая шеренга ловит мячи после отскока о пол двумя руками (по 10-12 раз).Подвижная игра «Хитрая лиса». Релаксация - «Шум леса». 3.Ходьба в колонне по одному. Рефлексия - Ребята, а теперь потрогайте мышцы ваших рук и ног. Что это значит? (*Мы получили нагрузку на весь организм и стали сильными и ловкими,* как *Артём Дзюба и Денис Черышев).* Занятие 2О.В.Д. 1. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.3. Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).4.Упражнение для глаз «Солнышко».В небе солнце катиться,Словно желтый мячик*Дети следят глазами за движением солнышко вверх- вниз.*То за тучку спрячется,*Отводят глаза вправо*То по елкам скачет*Отводят глаза влево*Погуляло, покружилосьИ за тучку закатилось*Моргают и зажмуривают глаза на несколько секунд*.Подвижная игра «Хитрая лиса». Релаксация «Пчелка»Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (*разжать губы и зубы на вдохе*). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (*задержка дыхания*). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела.Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (*повторить 2-3 раза*).Рефлексия - Понравилась вам , ребята, тренировка спортсменов? Почему? | Упражнения для развития мышц туловища (*приседания и прыжки через скакалку в заданном темпе в определенный отрезок времени)*РавновесиеРазвивать умение быстро действовать при потере равновесия (*надо спокойно опустить одну ногу на землю или соскочить, предварительно подготовившись к соскоку и выбрав удачное место приземления)*Повторить и закрепить способы самостраховки при выполнении упражнений на равновесие.Вращение скакалки (*следить за положением рук).*Совершенствовать движения в ловле мяча. | Рекомендации.Играть с детьми используя бег с ускорением. Игры: «Догони папу», «Кто вперед»…(*Осуществлять контроль за соответствием нагрузки возможностям ребенка)**Информировать родителей о способе самостраховки при потере равновесия)*РекомендацияБеседа о технике прыжков через скакалку. Проводить с детьми игры «Прыгаем вместе», «Забавные скакалки»…Организовать игры с мячом, придуманные детьми. |