

Задачи на Апрель (подготовительная. гр.)

1. Образовательные:

- 1.1. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, Повторить бег на скорость
- 1.2. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два)
- 1.3. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе с дополнительным заданием;
- 1.4. Повторить задание в прыжках, с мешочком, упражнять детей в прыжках в длину с разбега
- 1.5. Упражнять в метании мешочков на дальность
- 1.6. Повторить упражнения в ползании по повышенной опоре.
- 1.7. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, игровые упражнения с мячом

2. Развивающие:

- 2.1. Ловкость, быстроту, силу.
- 2.2. При выполнении упражнений на равновесие развивать координацию движений
- 2.3. Развивать глазомер

3. Воспитательные:

- 3.1. Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр и игр малой подвижности.

Утренняя гимнастика на апрель подготовительная гр.

АПРЕЛЬ

Первая половина апреля (с обручем)

1. Ходьба и бег с изменением направления, с ускорением и замедлением движений по сигналу. «Улитка» - ходьба в 2 круга во встречном направлении.
2. «**НА ПЯТКУ**». И.п.: о.с. обруч у плеч. 1-2 – обруч вверх, посмотреть на него, правую (левую) ногу в сторону на носок. 3-4 – и.п. Повторить 5 раз.
3. И.п.: сидя, ноги врозь пошире, обруч у плеч. 1-2 – поворот вправо (влево), обруч вверх. 3-4 – и.п. Повторить по 6 раз.
4. «**НОГИ В ОБРУЧ**». И.п.: лежа на спине, обруч на бедрах. 1-2 – поставить обруч вертикально, согнуть ноги, продеть в обруч, выпрямить. 3-4 – и.п. Повторить 4-6 раз.
5. И.п.: сидя в обруче, ноги упор, руки упор сзади. 1-2 – ноги прямые вперед, вернуться в и.п. 3-4 – то же, повернувшись на ягодицах вправо на 90. Так описать круг. То же, влево. Повторить 3-4 раза.
6. «**ДОСТАТЬ ОБРУЧ**». И.п.: лежа на спине, обруч за головой. 1-4 – ноги вверх, слегка развести в стороны, коснуться обруча. 5-8 – плавно вниз. Повторить 6-8 раз.
7. «**ВОКРУГ**». И.п.: стоя на коленях, обруч сбоку. Покатить обруч вокруг себя. Сменить направление. Повторить 5 раз. Для отдыха предлагать сесть на пятки.
8. «**ОБРУЧ ЗА СПИНУ**». И.п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1-2 – обруч вверх, посмотреть, потянуться. 3-4 – и.п. Повторить 4 раза.
9. И.п.: о.с. обруч на полу сбоку. Прыжки вокруг обруча спиной вперед (три круга). Сменить направление. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой.
10. Ходьба с выполнением заданий руками.

Вторая половина апреля (без предметов)

1. Ходьба и бег с перешагиванием через шнуры, в рассыпную, бег со средней скоростью до 1,5 мин.
2. «**БОЛЬШИЕ КОЛЕСА**». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Последовательное вращение прямых рук в лицевой плоскости вперед. То же, вращение рук назад. Спину держать прямо, голову не опускать. Повторить 4-5 раз по 6-8 движений.
3. «**НОЖНИЦЫ**». И.п.: сидя, ноги вперед, руки упор сзади. Разводить и сводить прямые ноги, носки оттянуты, вернуться в и.п., расслабиться. То же, ноги попеременно вверх-вниз (6-8 движений). Голову не опускать. Повторить 6-8 раз.

4. И.п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 – руки вверх, потянуться, посмотреть. 2 – наклон к правой (левой) ноге, скользя руками. 3 – руки вверх. 4 – и.п. Повторить 5 раз.

5. И.п.: стоя, ноги скрестно. 1-2 – сесть по-турецки. 3-4 и.п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 8 раз.

6. И.п.: о.с. 1-2 – поднимаясь на носки, плавно руки вверх, потянуться. 3-4 плавно руки вниз. Повторить 8 раз.

7. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1-2 – поворот вправо, руки вверх. 3-4 – и.п. То же влево. Повторить 5 раз.

8. **«ПОДСКОКИ»**. И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 20 подскоков на правой (левой) ноге, другая прямая вперед, носок тянуть. Повторить 3-4 раза, чередуя с ходьбой.

9. **«НАСОС»**. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-2 – наклон вправо (влево) , скользя правой (левой) рукой по бедрам, произнося «ш-ш-ш», правую (левую) руку к подмышке. 3-4 – и.п. Ноги не сдвигать и не сгибать. Повторить 4-6 раз.

Апрель

1 неделя(зал)

НОД №52 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Повторить игровое упражнение ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.</p>	<p>Основные виды движений</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке или вдоль полосы , на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. 3. 4. Переброска мячей друг другу. <p>(ловит мячи после отскока о пол двумя руками (по 10-12 раз).</p>	<p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза 2-3 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>-2 мин</p>	<p>ОВД</p> <p>1. Упражнение на равновесие выполняется двумя колоннами. Задание: пройти по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной, сохраняя равновесие, ритмичность в ходьбе, хорошую осанку (голову и спину держать прямо).</p> <p>2 . кладут два шнура (длина 4—5 м, расстояние между шнурами 2—3 м). Дети выполняют прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его то справа, то слева попеременно, и так до конца дистанции (2 раза).</p>

Апрель

1 неделя(улица)

НОД №53 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.</p>	<p>1. «Перешагни — не задень». Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (6~8 мячей) на каждый шаг, руки за голову (или на пояс), Упражнение выполняется двумя колоннами в умеренном темпе. Главное — удерживать устойчивое равновесие и соблюдать дистанцию.</p> <p>2. «С кочки на кочку». Вдоль зала в две линии в шахматном порядке кладут 6-8 плоских обручей (или выкладывают круги из коротких шнуров, веревок). Играющие становятся в две команды . По сигналу педагога стоящие первыми начинают прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы — «с кочки на кочку».</p>	<p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p>	

Апрель

2 неделя(зал)

НОД №54 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу</p>	<p>.Основные виды движений</p> <p>1. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>2. Броски мяча друг другу в парах.</p> <p>3. Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика».</p> <p>(3). Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении «Кто быстрее до кубика». По сигналу педагога первая шеренга ползет от линии старта (черта, шнур) до кубиков. (На финишной черте находятся кубики по количеству играющих.) Достигнув финиша, ребенок берет кубик и поднимает его над головой.</p>	<p>.</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>ОВД</p> <p>(1). Прыжки в длину с разбега (3-4 шага), энергично отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе полусогнутые ноги.</p> <p>. Способ передачи мяча произвольный. По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.</p>

Апрель

2 неделя(улица)

НОД №55 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.</p>	<p>1. . Игровые упражнения</p> <p>1.«Пас ногой». Играющие распределяются на пары и встают на расстоянии 2 м друг от друга. У одного ребенка в паре мяч. Ударом ноги (правой или левой) он посылает мяч партнеру точно в ноги. Тот движением ноги останавливает мяч и посылает его обратно. Мяч посылать только в ноги (во избежание травм).</p> <p>2.«Пингвины». Играющие становятся в колонны, у каждого ребенка мешочек с песком. По сигналу первый в колонне «пингвин» прыгает на двух ногах, зажав мешочек между колен, до линии финиша, обозначенной шнуром.</p>	<p>2-3 мин</p> <p>3-4 мин</p>	<p>Следить за техникой выполнения игрового упражнения</p>

Апрель

3 неделя(зал)

НОД №56 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.</p>	<p>Основные виды движений</p> <ol style="list-style-type: none">1. Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит».2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).	<p>4-5 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>ОВД</p> <p>(1). Дети строятся в шеренги. На полу перед каждым ребенком лежит 3—4 мешочка. Задание: метнуть мешочек как можно дальше способом от плеча, заняв правильное исходное положение — одна нога чуть впереди другой; используя энергичный замах. Ориентиром могут быть кубики (кегли), поставленные на разном расстоянии от детей.</p>

Апрель

4 неделя(улица)

НОД №59 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Бросание мяча Прыжки в длину с разбега. 1. Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см). Главное —пройти, сохраняя равновесие, не уронив предмет.	3-4 раза 2-3 раза	