

Апрель 1 неделя (зал)

НОД № 55-56 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.</p> <p>Пособия. 2 гимнастические скамейки, 6—8 обручей, мешочки на полгруппы.</p>	<p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Равновесие</b> — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине (2—3 раза).</p> <p><b>2. Прыжки из обруча в обруч</b> (6—8 шт.) на правой и левой ноге (2—3 раза).</p> <p><b>3. Метание в вертикальную цель</b> с расстояния 4 м правой и левой рукой (5—6 раз).</p> <p><b>Подвижная игра «Медведи и пчелы».</b></p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!»</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>6-7 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Вначале дети метают в вертикальную цель правой и левой рукой способом от плеча. Упражнения в равновесии и прыжках выполняются поточным способом двумя-тремя колоннами (в зависимости от количества пособий).</p>

Апрель 2 неделя (зал)

НОД № 57 – 58 по физической культуре в старшей группе

Тема: «12 апреля- День космонавтики. Покорение космоса».

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.</p> <p>Пособия. Скакалки по количеству детей, 8—10 кубиков, обручи с широким ободом на полгруппы.</p>	<p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Прыжки через короткую скакалку</b> на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд (3—4 раза).</p> <p><b>2. Прокатывание обруча друг другу</b>, стоя в шеренгах (4—5 раз).</p> <p><b>3. Пролезание в обруч</b> (4—5 раз).</p> <p>(3)После этого дети выполняют пролезание в обруч. Одна шеренга детей держит обручи, другая пролезает в них три раза подряд, стараясь не задеть за верхний край обода; затем они меняются местами.</p>	<p>3-4 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p>	<p>. Инструктор на примере наиболее подготовленного ребенка показывает, как следует вращать скакалку вперед и перепрыгивать через нее в тот момент, когда она находится внизу и касается пола. Прыжки выполняются на двух ногах (фронтальным способом). Через некоторое время воспитатель останавливает детей, делает паузу. Прыжки показывают только те дети, у которых они наиболее удачно получаются.</p> <p>(2)Дети встают на расстоянии 3 м и прокатывают обручи друг другу, обруч следует поставить вертикально и, придерживая его сверху левой рукой, оттолкнуть правой, послан вперед по прямой навстречу своему товарищу.</p>

Апрель 3 неделя (зал)

НОД № 59 - 60 по физической культуре в старшей группе

Тема: «Предметы вокруг нас. Электробытовые приборы».

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге в рассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.</p> <p>Пособия. Мячи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, по два мешочка на каждого ребенка, 10—12 кубиков.</p>	<p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Метание мешочков в вертикальную цель</b> с расстояния 3 м одной рукой (правой и левой) способом от плеча (5—6 раз).</p> <p><b>2. Ползание по полу</b> с последующим переползанием через скамейку (2—3 раза).</p> <p><b>3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках</b>, руки за голову (2 - 3 раза).</p> <p><b>Подвижная игра «Удочка»</b></p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.</p>	<p>5-6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>Инструктор показывает упражнение, обращает внимание на энергичный замах, точность попадания в цель при правильном исходном положении ног и туловища. После того как все дети выполнят по два броска, подается сигнал к сбору мешочков первым звеном, затем вторым и третьим.</p> <p>Инструктор ставит поперек зала две гимнастические скамейки на расстоянии 4 м одну от другой. Дети шеренгами выполняют ползание на четвереньках по прямой до скамейки, затем переползание через нее, снова ползание до следующей скамейки и опять переползание. После того как обе шеренги детей выполнят упражнение 2 раза, подается команда к построению в две колонны и выполнению упражнения в равновесии</p>

Апрель 4 неделя (зал)

НОД № 61 - 62 по физической культуре в старшей группе

Тема: «Земля наш общий дом».

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>Пособия. Большой шнур, скакалки на полгруппы.</p>	<p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Лазанье по гимнастической (ЕСЛИ ЕСТЬ ДОМА)стенке</b> одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза).</p> <p><b>2. Прыжки через короткую скакалку</b> на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8—10 м) — 3—4 раза.</p> <p><b>3. Ходьба по канату</b> (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе —2-3 раза.</p> <p>Вторая подгруппа упражняется в прыжках через короткую скакалку. Предварительно воспитатель дает указание, по какой стороне выполнять прыжки, а с какой стороны возвращаться шагом на исходную линию. По сигналу воспитателя дети меняются местами.</p>	<p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p><b>ОВД</b></p> <p>Дети делятся на две подгруппы. Первая под наблюдением воспитателя выполняет влезание на гимнастическую стенку одноименным способом, при котором движение совершается правой рукой и правой ногой, затем аналогично левой ногой и левой рукой и т. д. до верха, не пропуская реек. Затем передвижение вправо по четвертой рейке и спуск вниз. После этого дети выполняют упражнение в равновесии — ходьбе по шнуру в медленном темпе.</p>