*Подготовительная группа*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сентябрь | 1 неделя | 4 неделя |
| тема | «Путешествие в волшебный лес» | «В царстве снежной королевы» |
| Цели и задачи | Закрепить умение ходить в полуприседе, выпадами, совершенствовать бег «змейкой» и по диагонали, закрепить умение выполнять упражнение «лягушка» на скамейке, учить чередовать подбрасывание и ловлю мяча,    а затем ударение его об пол. | Продолжать [развивать](http://50ds.ru/psiholog/3062-kak-razvivat-poznavatelnuyu-aktivnost-detey-doshkolnogo-vozrasta.html) скоростно-силовые качества детей в беге с заданиями, играх соревновательного характера; продолжать учить энергично отталкиваться одной ногой в прыжках через препятствия, подлезать в обруч, не задевая его.  Закреплять [умение](http://50ds.ru/psiholog/1141-zanyatie-iz-serii-psikhologicheskikh-treningov-s-pedagogami-dou-po-teme-azbuka-obshcheniya--obshchenie-i-umenie-slushat.html) действовать совместно, в общем для всех темпе, сохранять правильную осанку в разных положениях.  Учить [детей](http://50ds.ru/vospitatel/5594-obobshchayushchee-zanyatie-po-zakrepleniyu-znaniy-osnovnykh-tsvetov-spektra-v-podgotovitelnoy-gruppe-dlya-detey-s-zpr.html) выполнять правила в подвижных играх, развивать интерес к ним, Развивать умение контролировать свои действия, подчинять их правилам и интересам команды.  Создать радостную, приподнятую атмосферу на [занятии](http://50ds.ru/vospitatel/624-dvigatelnyy-rezhim-na-zanyatii-izo-v-starshey-gruppe.html).  Способствовать [формированию у](http://50ds.ru/vospitatel/1668-zanyatie-po-formirovaniyu-u-detey-doshkolnogo-vozrasta-navykov-netraditsionnoy-lepki-rybka.html) детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Октябрь | 1 неделя | 4 неделя |
| тема | «В туристский поход по Кольскому полуострову» | «Путешествие на необитаемый остров» |
| Цели и задачи | Упражнять в умении управлять движением мяча: мягко отталкивать его кистью, вести мяч по прямой поочередно отбивая его правой и левой рукой. Развивать координацию движений, ручную умелость.  Упражнять в ходьбе по возвышенной, уменьшенной опоре с предметом на голове, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку.  Закрепить умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед легко, ритмично, удерживая мяч коленями. Развивать ловкость. | обучать лазанию по гим. стенке, держась руками за канат, переставляя ноги по рейкам приставным способом, выполнять переход на другой пролет, 2) продолжать обучать спрыгиванию с высоты в обозначенное место (обруч, приземляясь одновременно на две ноги, 3) закреплять ползание на высоких четвереньках по гим. лестнице, расположенной на 2 скамейках, 4) развивать двигательные качества: ловкость, равновесие, координацию движения, силу, 5) воспитывать целеустремленность, смелость, решительность. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ноябрь | 1 неделя | 4 неделя |
| тема | «Путешествие по зоопарку» | «Мы туристы» |
| Цели и задачи | Познакомить детей со специальными физическими упражнениями, способствующими сохранению правильной осанки. Закрепить навык выполнения прыжка в длину с места и умение подлезть, а также навык ориентирования в пространстве. Способствовать развитию у детей ловкости, быстроты, внимания, координации движений.  Вызвать желание сохранять правильную осанку. | * Упражнять детей в ходьбе по скамейке приставным шагом, ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. * Развивать у детей ловкость, внимание, быстроту реакции. * Совершенствовать у детей ходьбу и бег в колонне по одному. * Закрепить навыки детей в ходьбе на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, а также в ходьбе змейкой. * Закрепить прыжки «змейкой» между предметами, а также умение пролезание под дугу. * Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в занятии. Воспитывать доброту, отзывчивость, желание помогать другим. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Декабрь | 1 неделя | 4 неделя |
| тема | «Мы спасатели» | Путешествие на Север |
| Цели и задачи | Способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах.  Воспитывать выносливость, ловкость, умение действовать сообща, помогать друг другу.  Формировать нравственные качества: отзывчивость, сочувствие, сопереживание.  Сформировать умение правильно действовать в экстренных ситуациях. Закрепить технику ходьбы и бега.  Формировать технику лазания по «шведской стенке», умение ходить по ограниченной поверхности.  Развивать интерес к физическим упражнениям с использованием различных предметов. | Формировать нравственные качества: отзывчивость, сочувствие, сопереживание.  Воспитывать заботливое отношение к людям, желание помогать им в трудных ситуациях.  Развивать волевые качества: преодолевать препятствия, стоящие на пути достижения цели, в своих поступках следовать хорошему примеру. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Январь | 1 неделя | 4 неделя |
| тема | «День рождение Бабы Яги» | «Цирк» |
| Цели и задачи | Обучать [умению](http://50ds.ru/psiholog/8306-rekomendatsii-po-obucheniyu-doshkolnikov-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-viii-vida-umeniyu-sostavlyat-rasskazy-po-kartinke.html) расслабляться и контролировать дыхание, совершенствовать технику прыжков, отрабатывать силу толчка [при](http://50ds.ru/psiholog/2929-ispolzovanie-tekhnicheskikh-sredstv-pri-rabote-nad-sotsialno-nravstvennym-vospitaniem-doshkolnikov.html)прыжках, профилактика [плоскостопия](http://50ds.ru/metodist/2102-igrovoy-metod-lechebnoy-gimnastiki-dlya-profilaktiki-ploskostopiya.html), формирование правильной осанки при помощи асан хатха-йоги, развивать ловкость, быстроту, гибкость, меткость, детское воображение, воспитывать [желание](http://50ds.ru/metodist/7702-razvivaem-u-detey-zhelanie-poznavat-okruzhayushchiy-mir-iz-opyta-raboty.html) заниматься физическими упражнениями.  Создавать эмоционально радостный настрой. | разучить технику прыжка двумя ногами вверх через дугу;  закрепить навык ходьбы боком;  совершенствовать технику метания в горизонтальную цель;  упражнять детей в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке;  формировать навык правильной осанки. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Февраль | 1 неделя | 4 неделя |
| тема | «Путешествие к гномам» | "Путешествие в страну здоровья" |
| Цели и задачи | Совершенствовать освоенные двигательные навыки и умения. Продолжать обучать детей: находить решение в непредвиденной ситуации;  регулировать напряжения внимания и мышечной деятельности в зависимости от складывающейся игровой ситуации. Упражнять детей эмоционально и выразительно выполнять движения под музыку. Активно и добросовестно взаимодействовать с педагогом и сверстниками в решении познавательных и игровых задач.  Воспитывать чувство взаимопомощи. | формировать у детей навыки здорового образа жизни, учить заботиться о своем здоровье; приобщать детей к регулярным занятиям физкультурой; закреплять знания о пользе витаминов и их значение для жизни и здоровья человека. Развивать познавательно - эмоциональный интерес, двигательную активность детей умение ориентироваться в помещении. Воспитывать желание быть здоровым, интерес к спортивным играм, уважительное отношение друг к другу. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Март | 1 неделя | 4 неделя |
| тема | «Берегите свое здоровье». | «ПУТЕШЕСТВИЕ НА ОСТРОВ «СПОРТУС» |
| Цели и задачи | познакомить детей со строением тела и с комплексами оздоровительных упражнений. Упражнять в беге с изменением направления движений и с остановкой по сигналу; вызвать положительные эмоции в игре «Колобок» | . Упражнять в прыжках в длину с места, закрепить навык ходьбы по ограниченной площади в и.п. – упор сзади согнув ноги «паучками»; упражнять в выполнении переворотов кругом в и.п. лежа на спине «бревнышки»; в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; упражнять в лазании по гимнастической стенке с пролета на пролет произвольно и спуске с нее.  2. Развивать ловкость и координацию движений, силу мышц рук и ног.  3. Профилактика плоскостопия. Укрепление мышц свода стопы.  4. Воспитание самостоятельности, чувства взаимопомощи и умение действовать сообща при работе на «станциях», развитие умения считывать элементарную информацию с карточек и применять её на практике. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Апрель | 1 неделя | 4 неделя |
| тема | «Необыкновенное путешествие» | «Полет в космос» |
| Цели и задачи | Формировать интерес к физической культуре.  Совершенствовать двигательные навыки и умения.  Формировать у детей такие физические качества, как ловкость, координацию движений, быстроту реакции.  Способствовать эмоциональному развитию посредством игровой деятельности.  Воспитывать волевые качества: выдержку и уверенность в своих силах в преодолении трудностей. | Через развитие сказочного сюжета активизировать двигательную деятельность детей.  Совершенствовать умение детей сохранять группировку, выполнять кувырок вперед.  Учить детей ощущать движения своего тела и владеть им в стойке на лопатках «Березка»  Формировать умение самостраховки с помощью крепкого захвата реек и координацию движений при самостоятельном влезании на гимнастическую стенку и спуске по наклонной лестнице.  Развивать творческую направленность, выполняя акробатические упражнения под музыку.  Развивать навыки концентрации, умение снимать усталость, расслабляться, правильно дышать. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Май | 1 неделя | 4 неделя |
| тема | «Домашние животные» | «Остров сокровищ» |
| Цели и задачи | Упражнять в ходьбе, в колонне по одному, с дополнительным заданием.  2. Упражнять в беге с увертыванием, беге врассыпную не наталкиваясь друг на друга.  3. Играть в народные, подвижные игры.  4. Формировать умение делать выбор и отвечать за него.  5. Развивать у детей выдержку, навыки сотрудничества, взаимовыручку, потребность в физкультурных занятиях.  6. Получать удовольствие от совместной игровой деятельности. | Упражнять в различных видах бега и ходьбы.  Продолжать разучивать комплекс ритмической гимнастики, стараться выражать в движениях характер музыки, начинать и заканчивать движения в соответствии с музыкальной фразой.  Закрепить выполнение основных видов движений.  Воспитывать интерес к подвижным играм, спортивным состязаниям.  Развивать координацию движений, пространственные представления, мелкую моторику, силу голоса.  Активизация и обогащение словаря по темам «Птицы» и «Животные».  Автоматизация звука [р], [р,].  Развивать внимание, память, мышление. |