**Календарный план НОД по физической культуре**

**Средняя группа (сентябрь)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1-ая неделя | 2-ая неделя | 3-ая неделя | 4-ая неделя |
| **Совместная деятельность с педагогом** | **НОД:** Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.1 часть. Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.)Подается сигнал воспитателя к ходьбе (под удары в бубен или музыкальное сопровождение) колонной по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Для того чтобы ходьба колонной по одному не переходила в ходьбу по кругу, целесообразно по углам зала (площадки) поставить ориентиры - кубики, кегли, набивные мячи.Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колонны. Воспитатель назначает ведущих и предлагает каждой колонне поочередно пройти за ведущим к обозначенному месту (ориентиры - кубики, кегли или другие предметы). Воспитатель проверяет расстояние между детьми.2 часть. Общеразвивающие упражнения.Основные виды движений.1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют. Ходьба и бег в чередовании: главное не наступать на шнуры.2. Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).Подвижная игра «Найди себе пару».3 часть. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой. «Гуси идут купаться».Ходьба в колонне по одному. | НОД: Задачи. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.I часть. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Педагог объясняет задание; во время ходьбы произносит: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны.2 часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.Основные виды движений.1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. Выполняется серией прыжков по 3-4 подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3-4 раза).2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ - стойка на коленях, сидя на пятках (10-12 раз для каждой группы).Подвижная игра «Пробеги тихо»3 часть.и.м.п. «Карлики и великаны»Ходьба в колонне по одному. | НОД: Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .1 часть. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании).После ходьбы в колонне по одному и по дорожке (ширина 20 см) воспитатель подает сигнал к бегу врассыпную по всему залу. Задания в ходьбе и беге повторяются. Воспитатель предлагает каждому ребенку взять мяч (мячи заранее разложены на стульях или скамейках). Перестроение в круг.2 часть Общеразвивающие упражнения с мячом.Основные виды движений.1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. Каждая группа прокатывает мяч 10-12 раз.2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).Подвижная игра «Огуречик, огуречик ... ».3.часть. «Повторяй за мной».Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой | НОД: Задачи. Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в три колонны.2 часть. Обще развивающие упражнения с малыми обручами.Основные виды движений.1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке (8-10 раз).2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу (3-4 раза).П.и «Подарки»3 часть. Игра малой подвижности «Пойдём в гости» |
| **Индивидуальная деятельность** | Игровые упражнения. Бег и ходьба - «Кто скорее до флажка (кубика, кегли»>, «Принеси предмет (кубик, кеглю)». Прокатывание мяча - «Докати до кубика», «Прокати И догони». Лазанье"Проползи до мяча», «По дорожке», «Проползи и не задень» (под шнур, стул на четвереньках). Подвижные игры - «Найди свой цвет», «Воробышки и кот», «По ровненькой дорожке». | Игровые упражнения. Равновесие - ходьба по мостику (по доске, лежащей на полу, по земле), по дорожке (ширина 20 см). Прыжки, подпрыгивание на месте, как зайчики (мячики), с поворотом кругом в правую и в левую сторону. Прокатывание мяча (диаметр 20-25 см) друг другу в парах, по дорожке (из шнуров, реек, линий, начерченных на земле). Подвижные игры: «Найди себе пару», «Огуречик, огуречик ». | Игровые упражнения. Прыжки на двух ногах до предмета (кубик, кегля); «Перепрыгни ручеею> (через шнуры, рейки, косички). Прокатывание мяча - «Прокати И не задень» (между предметами); прокатывание мяча вокруг предметов в обе стороны. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Пробеги тихо». | Игровые упражнения с мячом: сидя, ноги врозь, прокатывание мяча друг другу, «Прокати мяч по дорожке и догони», «Подбрось-поймай» (бросание мяча об пол (землю) и ловля его двумя руками). Ползание между предметами с опорой на ладони и колени. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Автомобили», «Найди себе пару». |
| **Образов.деят.в ходе режимных моментов** | Муз. сопровождение |  |  |  |
| **Работа с родителями** | Доклад в информационный уголок: «Задачи и содержание воспитательно-образовательной работы по физическому воспитанию) |
| **Создание условий для самостоятельной****деятельности** | Подготовка спортинвентаря к НОД | Подготовка спортинвентаря к НОД | Подготовка спортинвентаря к НОД | Подготовка спортинвентаря к НОД |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Занятие на прогулке | **Занятие на прогулке.****См. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7лет» автор: Е.И. Подольская. Стр.28 (1-2занятие)** | **Занятие на прогулке.****См. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7лет» автор: Е.И. Подольская. Стр.30 (3-4занятие)** |

**Календарное планирование НОД по физической культуре**

 **средней группы (октябрь)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1-ая неделя** | **2-ая неделя** | **3-ая неделя** | **4-ая неделя** |
| **Совместная деятельность с педагогом** | НОД: Задачи. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.1 часть. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см). Затем про водятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см). По одной стороне зала воспитатель раскладывает шнуры для перешагивания, а по другой для перепрыгивания, в соответствии с длиной шага в ходьбе и беге. Упражнения в ходьбе и беге повторяются 2-3 раза.2 часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой (или с коротким шнуром).Основные виды движений.1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до концa скамейки и сойти, не спрыгивая (повторить 3-4 раза).2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить 3-4 раза).**П.и.** «Кот и мыши»3 часть. Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом». | НОД: Задачи. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.1 часть. Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в три колонны.2 часть. Общеразвивающие упражнения.Основные виды движений.1. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза).2. Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз).Подвижная игра «Автомобили».3 часть. «Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.)«Чудо-остров».Танцевальные движения | НОД: Задачи. Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокаты вании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Воспитатель напоминает детям, что перешагивать через бруски надо попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок закончит упражнение, подается команда к бегу врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.Основные виды движений.1. Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза).2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза).П.и «Совушка», «Огуречик»3. и.м.п. «Найди и промолчи» | НОД: Задачи. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.2 часть. Общеразвивающие упражнения с кеглей.Основные виды движений.1.Подлезания под дугу (высота 50 см), касаясь руками (3-4 раза).2. Равновесие-ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (3-4 раза).3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 штук), положенными в две линии (3-4 раза).П.и «Мы – весёлые ребята», «Карусель»3часть. «Прогулка в лес».Ходьба в колонне по одному |
| **Индивидуальная деятельность** | Игровые упражнения. Ходьба и бег: «Ловишки», «Лошадки», «Ловишки - перебежки» (бег с одного края площадки на другой). Равновесие - ходьба по дорожке с перешагиванием через кубики (бруски); ходьба и бег между предметами, положенными в одну линию;ходьба по гимнастической скамейке «<мостику»). Прыжки: на двух ногах с продвижением вперед, между предметами, поставленными в один ряд (кегли, мячи, кубики); прыжки вокруг мяча, кубика. Подвижные игры: «Кот И мыши», «Найди себе пару», «У медведя во бору». | Игровые упражнения. На площадке кладется шнур в виде круга, в нем - водящий. Играющие находятся за пределами круга и прыгают на двух ногах в круг, а по мере приближения водящего - обратно. Водящий старается осалить кого-либо. Осаленный игрок меняется местами с водящим. Игра повторяется.Прыжки на двух ногах с мячом в руках - по сигналу воспитателя надо остановиться, положить мяч на пол и пройти вокруг него.Перебрасывание мячей друг другу через сетку двумя руками из-за головы. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени, подталкивая набивной мяч головой и продвигаясь вперед (расстояние 3 м).Подвижные игры: «Трамвай», «Цветные автомобили», «Кот и мыши». | Игровые упражнения. Прокатывание мяча по сигналу воспитателя и бег за ним; прокатывание мячей друг другу (способы сидя, ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на пятках).Ползание на четвереньках (на спине - мешочек с песком). Подвижные игры: «Огуречик, огуречик. .. », «Кот и мыши», «Автомобили». | Игровые упражнения. Ползание - «Проползи по дорожке (доске, скамейке»> с опорой на ладони и колени; лазанье в обруч с мячом (кубиком) в руках, не касаясь руками пола. Равновесие - ходьба по дорожке, перешагивая через предметы; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.Подвижные игры: «Лошадки», «У медведя во бору», «Лошадки», «Ловишки». |
| **Образов.деят.в ходе режимных моментов** |  | Муз.сопровождение |  |  |
| **Работа с родителями** | Индивидуальные беседы с родителями по профилактике плоскостопия. |
| **Создание условий для самостоятельной****деятельности** | Подготовка спортинвентаря к НОД | Подготовка спортинвентаря к НОД | Подготовка спортинвентаря к НОД | Подготовка спортинвентаря к НОД |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Занятие на прогулке | **Занятие на прогулке.****См. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7лет» автор: Е.И. Подольская. Стр.32 (1-2 Занятие)** | **Занятие на прогулке.****См. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7лет» автор: Е.И. Подольская. Стр.34 (1-2 занятие)** |

**Календарное планирование НОД по физической культуре**

 **средней группы (ноябрь)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1-ая неделя** | **2-ая неделя** | **3-ая неделя** | **4-ая неделя** |
| **Совместная деятельность с педагогом** | НОД: Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.1 часть. Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.2 часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.Основные виды движений.1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза).На две гимнастические скамейки педагог ставит по несколько кубиков. В 1 м от скамеек ставит кубики в две линии. После показа и объяснения дети двумя колоннами поточным способом выполняют упражнения в равновесии, затем в прыжках.Подвижная игра «Самолёты», «Быстрей к своему флажку»3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи». | НОД: Задачи. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.П часть. Общеразвивающие упражнения.Основные виды движений.1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров), повторить 2-3 раза.2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях), 10-12 раз.Подвижная игра «Самолеты».3 часть. Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты». | НОД: Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках (рис. 5).1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.Основные виды движений.1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз). Дети располагаются произвольно по всему залу.2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.Подвижная игра «Лиса и куры».3 часть. «Найдём цыплёнка»,«Найди, где спрятано» | **НОД:** Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза).П часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.Основные виды движений.1. Ползание по гимнастической скамейке на животе (рис. 6), подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2-3 раза).2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо). В конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Страховка со стороны воспитателя обязательна.Подвижная игра«У ребят порядок…» 3часть. «Альпинисты».Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы») |
| **Индивидуальная деятельность** | l-я неделя. Игровые упражнения. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка; ходьба и бег по извилистой дорожке; ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд (набивные мячи, кубики, кегли). Прыжки через линии (косички, шнуры, скакалки). Подвижные игры: «Трамвай», «Кролики», «Найди И промолчи», «Огуречик, огуречик ... ». | Игровые упражнения. Прыжки на двух ногах с мячом в руках, на сигнал воспитателя присесть и прокатить мяч от одной ноги к другой. Прокатывать мяч в парах, в шеренгах, между предметами; бросать мяч о пол и ловить его двумя руками. Подвижные игры: «Самолеты», «Лошадки», «Лиса И куры». | . Игровые упражнения. С мячом - прокатывание мяча друг другу, между предметами; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах вокруг предметов, из обруча в обруч (плоский). Равновесие - ходьба нa носках по доске, лежащей на полу ходьба по гимнастической скамейке с хлопками в ладоши перед собой и за спиной. Подвижные игры «Лошадки», «Ловишки», «Найди себе пару». | Игровые упражнения. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; лазанье под шнур, под дугу, не касаясь руками пола. Равновесие - ходьба по дорожке, перешагивая через предметы. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Лиса и куры», «Кот и мыши». |
| **Образов.деят.в ходе режимных моментов** | **Муз.сопровождение** | **Муз.сопровождение** | **Муз.сопровождение** | **Муз.сопровождение** |
| **Работа с родителями** | Индивид.консультации. Групповая беседа: Развиваем физические качества дошкольниковШирма: «Закаливание с рождения!» |
| **Создание условий для самостоятельной****деятельности** | Подготовка спортинвентаря к НОД |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Занятие на прогулке | **Занятие на прогулке.****См. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7лет» автор: Е.И. Подольская. Стр.36 (1-2 занятие)** | **Занятие на прогулке.****См. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7лет» автор: Е.И. Подольская. Стр.38 (1-2занятие)** |

**Календарное планирование НОД по физической культуре**

 **средней группы (декабрь)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1-ая неделя | 2-ая неделя | 3-ая неделя | 4-ая неделя |
| **Совместная деятельность с педагогом** | **НОД: Задачи:** Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.**1 часть**. Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.**2 часть.** Общеразвивающие упражнения с платочком.Основные виды движений.1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Повторить 2 раза.2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см.Воспитатель кладет два шнура вдоль зала и после показа и объяснения предлагает детям встать в две колонны и приступить К выполнению задания. Напоминает, что голову и спину надо держать прямо, не спеша пройти до конца шнура, а затем занять место в конце своей колонны.Упражнение в прыжках через бруски проводится после того, как все дети пройдут по шнуру. Главное - это энергичное отталкивание от пола и приземление на полусогнутые ноги.Подвижная игра «Трамвай», «Карусели»**3 часть.** Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений | **НОД: Задачи:** Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.**1 часть.** Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу.Воспитатель предлагает детям рассчитаться на белочек и зайчиков, запомнить, кто как был назван. Затем сделать шаг вперед (или прыгнуть вперед) каждой «белочке» и взяться за руку с рядом стоящим справа «зайчиком». После того как дети встанут в пары, подается команда к ходьбе в обход зала: «На прогулку». Затем подается команда к бегу врассыпную, к построению в колонну по одному и перестроению в три колонны. Проходя мимо короба, каждый ребенок берет мяч (диаметр 10-12 см).**2 часть.** Общеразвивающие упражнения с мячом.Основные виды движений.1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку (6-8 раз).2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза).Подвижная игра «Поезд»**3 часть.** Игра малой подвижности«Тише, мыши…».Ходьба обычным шагом | **НОД: Задачи:** Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.**2 часть.** Общеразвивающие упражнения.Основные виды движений.1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу) (по 8-10 раз).2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).Подвижная игра «Птичка в гнезде», «Птенчики»**3 часть.** «Прогулка в лес».Ходьба в колонне по одному | **НОД: Задачи:** Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.**2часть.** Обще развивающие упражнения с кубиками.Основные виды движений.1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки (2-3 раза).2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз (2-3 раза).Подвижная игра «Котята и щенята»**3 часть.** «Не боюсь» |
| **Индивидуальная деятельность** | l-я неделя. Игровые упражнения на участке. Бег вокруг снежной бабы.Поворот на сигнал воспитателя и бег в другую сторону. Катание друг друга на санках поочередно (педагог следит, чтобы дети быть равны по своим физическим возможностями). Прыжки на двух ногах до елки и вокруг елки.В помещении. Ходьба и бег, высоко поднимая колени, «лошадки»; ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд, и врассыпную. Прыжки - прыжки со скамейки «цыплята прыгают с заборчика»); прыжки на двух ногах на расстояние 3 м; перепрыгивание через шнуры (косички). Подвижные игры: «Кролики», «Самолеты», «Найди пару».2-я неделя. Игровые упражнения на участке. Прыжки через снежные кирпичики (высота 10 см) в чередовании с ходьбой вокруг кирпичиков. Бросание снежков на дальность; катание друг друга на санках попеременно.В помещении. Ходьба и бег между предметами; прыжки через бруски на двух ногах (высота 6 см). Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Подвижные игры: «Зайцы И волю>, «Птички И кошка», «У медведя во бору».3-я неделя. Игровые упражнения на участке. Прыжки до снежной бабы; бег вокруг снежной бабы в обе стороны в чередовании с ходьбой. Ходьба по снежному валу, по извилистой дорожке.В помещении. Прыжки на двух ногах через рейки, бруски, прыжки с высоты. Перебрасывание мячей друг другу разными способами - двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 1,5 м).Подвижные игры: «Самолеты», «Найди пару».4-я неделя. На участке повторить все игровые упражнения, которые предлагались на предыдуших неделях.В помещении. Подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; прокатывание мяча по дорожке, между кубиками; ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, с опорой на ладони и стопы «<по-медвежьи»); ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; ходьба с мешочком на голове. Подвижные игры: «Лиса И куры», «Автомобили», «Найди и промолчи». |
| **Образов.деят.в ходе режимных моментов** | **Муз.сопровождение** |
| **Работа с родителями** | Фотовыставка для родителей |
| **Создание условий для самостоятельной****деятельности** | Подготовка спортинвентаря к НОД |
| Занятие на прогулке | **Занятие на прогулке.****См. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7лет» автор: Е.И. Подольская. Стр.40** | **Занятие на прогулке.****См. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7лет» автор: Е.И. Подольская. Стр.42** |

 **Календарное планирование НОД по физической культуре**

 **средней группы (январь)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1-ая неделя | 2-ая неделя | 3-ая неделя | 4-ая неделя |
| **Совместная деятельность с педагогом** | **НОД: Задачи**: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе междy предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.**2 часть.** Общеразвивающие упражнения с обручем.Основные виды движений.1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м.2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза).Подвижная игра «Найди себе пару»**3 часть.** «Ножки отдыхают».Ходьба по ребристой доске | **НОД: Задачи:** Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2-3 раза).Ходьба в колонне по одному. Воспитатель называет ребенка (стоящeгo недалеко от ведущего) по имени, тот встает впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время подается команда к смене ведущего, педагог называет имя другого ребенка (можно сменить 2-3 ведущих). Подается команда к ходьбе и бегу врассыпную.**2 часть.** Обще развивающие упражнения с мячом.Основные виды движений.Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4-6 раз).2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).Подвижная игра «Самолёты»**3 часть.** «Зимушка-зима».Танцевальные движения | **НОД: Задачи:** Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную. Воспитатель ставит вдоль одной стороны зала в один ряд несколько кубиков (или кегли) на расстоянии двух шагов ребенка. Вдоль другой стороны зала кладет несколько шнуров на расстоянии 30 см один от другого. Подается команда к ходьбе колонной по одному, «змейкой» между кубиками, перешагивая через шнуры. Ходьба и бег врассыпную.**2часть.** Обще развивающие упражнения с косичкой.Основные виды движений.1.Отбивание мяча о пол (1-12 раз).2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2-3 раза).Подвижная игра «Цветные автомобили»**3 часть.** Ходьба в колонне по одному в обход зала.«Путешествие по реке».Ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке | **НОД: Задачи:** Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. По сигналу воспитателя впереди колонны встает названный им ребенок и ведет колонну (2-3 смены ведущего). Далее подается сигнал к бегу врассыпную.**2 часть.** Обще развивающие упражнения с обручем.Основные виды движений.1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд.2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.Подвижная игра «Котята и щенята»**3 часть.** «Где спрятано?», «Кто назвал?» |
| **Индивидуальная деятельность** | l-я неделя. Игровые упражнения на участке. «Снежинки-пушинки» (бег вокруг снеговика, елки), «Пробеги - не задень» (ходьба и бег между кирпичиками), «Кто дальше бросит» (метание снежков на дальность).В помещении. Лазанье в обруч; лазанье под дугу, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см). Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке парами навстречу друг другу: на середине разойтись, помогая друг другу. Прыжки из кружка в кружок; перепрыгивание через шнуры. Подвижные игры: <Лошадки», «Найди свой цвет», «У медведя во бору».2-я неделя. На участке. Прыжки на двух ногах до елки, снежной бабы.Ходьба по снежному мостику (по снежному валу); перешагивание через снежные кирпичики. Катание друг друга на санках, катание с горки.В помещении. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; ходьба, перешагивая через набивные мячи, кубики. Прыжки - со скамейки на полусогнутые ноги; прыжки из обруча в обруч, через шнуры. Прокатывание мячей друг другу (сидя, ноги врозь); перебрасывание мяча друг другу, метание мешочков на дальность. Подвижные игры: «Кролики», <<Зайцы и волк», «Найди себе пару».3-я неделя. На участке. Ходьба по снежному валу, балансируя руками. Прыжки на двух ногах через снежки. Метание снежков. «Сбей кеглю (кубик)». Скольжение по ледяным дорожкам. Катание на санках.В помещении. Прыжки на двух ногах по дорожке; прыжки со скамейки; прыжки между предметами. Прокатывание мячей в прямом направлении, между предметами; бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками. Подвижные игры: «Зайцы И волю>, «У медведя во бору», «Цветные автомобили».4-я неделя. На участке. «Снежная карусель», «Санный поезд», ходьба по снежному валу (высота 6 см), перешагивание через снежки. Метание снежков в цель (сбей предмет, добрось до предмета). Катание на санках друг друга.В помещении. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Отбивание мяча об пол и ловля его двумя руками. Прыжки между предметами, через шнуры. Подвижные игры: «Кот и мыши», «У медведя во бору», «Лошадки». |
| **Образов.деят.в ходе режимных моментов** | **Муз.сопровождение** |
| **Работа с родителями** | Ширма:«Зимние игры и забавы для детей» |
| **Создание условий для самостоятельной****деятельности** | Подготовка спортинвентаря к НОД |
| Занятие на прогулке | **Занятие на прогулке.****См. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7лет» автор: Е.И. Подольская. Стр.44** | **Занятие на прогулке.****См. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7лет» автор: Е.И. Подольская. Стр.44** |

**Календарное планирование НОД по физической культуре**

 **средней группы (февраль)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1-ая неделя | 2-ая неделя | 3-ая неделя | 4-ая неделя |
| **Совместная деятельность с педагогом** | **НОД: Задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.**2 часть.** Обще развивающие упражнения.Основные виды движений.1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну (2-3 раза).2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза).Подвижная игра «У медведя во бору»**3 часть.** «Считай до трёх».Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три» | **НОД: Задачи:** Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу.**2 часть.** Обще развивающие упражнения на стульях.Основные виды движений.1.Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза. 2. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли), 3-4 раза.Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»**3 часть.** «По тропинке в лес».Ходьба в колонне по одному | **НОД: Задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.**2 часть.** Общеразвивающие упражнения с мячом.Основные виды движений.1.Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз).2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.Подвижная игра «Перелёт птиц»**3 часть.** «Ножки мёрзнут».Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад | **НОД: Задачи:** Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному. Воспитатель подает команду ведущему идти через середину зала к стойке, затем в противоположную стор<;шу К двери, потом к окну. Вся колонна передвигается за ведущим(наиболее подготовленный ребенок). Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.**2 часть.** Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.Основные виды движений.1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову).Подвижная игра «Кролики в огороде»**3 часть.** «Найди и промолчи» |
| **Индивидуальная деятельность** | Игровые упражнения.«Точно В цель». На снежный вал ставят кубики или кегли. Дети становятся в шеренгу и располагаются на расстоянии 2,5 м от цели. По сигналу воспитателя ребята метают снежки (по 2-3 снежка) в цель, стараясь сбить предметы. Отмечают тех ребят, кто точно попал в цель.«Туннель». Дети распределяются на две группы. Одна группа строится в пары и изображает «туннель» - дети берутся за руки и поднимают их вверх. Вторая группа строится в колонну по одному. По сигналу воспитателя: «Поезд движется в тоннель!» - дети, изображающие поезд, проходят под поднятыми вверх руками детей - по «тоннелю». После того как «поезд» пройдет через тоннель 2 раза, играющие меняются местами.Катание на санках друг друга. По команде воспитателя дети меняются местами. |
| **Образов.деят.в ходе режимных моментов** | **Муз.сопровождение** |
| **Работа с родителями** | Фотоматериалы для родителей о проведенных досугах.Папка-передвижка:«Формирование навыков правильной осанки» |
| **Создание условий для самостоятельной****деятельности** | Подготовка спортинвентаря к НОД |
| Занятие на прогулке | **Занятие на прогулке.****См. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7лет» автор: Е.И. Подольская. Стр.46** | **Занятие на прогулке.****См. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7лет» автор: Е.И. Подольская. Стр.48** |

**Календарное планирование НОД по физической культуре**

 **средней группы (март)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1-ая неделя | 2-ая неделя | 3-ая неделя | 4-ая неделя |
| **Совместная деятельность с педагогом** | НОД: Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.1 часть. Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.2часть. Общеразвивающие упражнения.Основные виды движений.1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза.2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2-3 раза.Подвижная игра «Перелет птиц».3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи». | НОД: Задачи: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.1 часть. Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!»ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную.2часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.Основные виды движений.1.Прыжки в длину с места (1 0-12 раз).2. Перебрасывание мячей через шнур (8-10 раз).Подвижная игра «Бездомный заяц».3 часть. Ходьба в колонне по одному. | НОД: Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выпoлнeниe задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнeниeм заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.Дети с мячами в руках перестраиваются в две колонны. Основные виды движений.1.Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза).2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза).Подвижная игра «Самолеты».3 часть. Игра малой подвижности. | НОД: Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.1часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться.2 часть. Обще развивающие упражнения с флажками.Основные виды движений.1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладонии ступни «по-медвежьи) (2 раза).2. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол.З. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.Подвижная игра «Охотник И зайцы».3 часть. Игра малой подвижности «Найдем зайку». |
| **Индивидуальная деятельность** | l-я неделя. Игровые упражнения. Лазанье под шнур, рейку (высота 40 см от уровня пола) прямо и боком. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на дистанцию 3 м в прямом направлении и огибая различныe предметы (кубики, кегли), поставленные в ряд или в шахматном порядке. Метание мешочков на дальность и в цель. Подвижные игры: «Самолеты», «Ловишки», «Котята И щенята».2-я неделя. Игровые упражнения. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, боком приставным шагом. Метание мешочков на дальность. Прокатывание мяча вокруг предметов. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамей ки). Подвижные игры: «Воробышки и кот», «Зайка беленький», «Кролики».З-я неделя. Игровые упражнения. «Кто быстрее доберется до кеглю>бег в прямом направлении. Прыжки на двух ногах с выполнением различных заданий. Метание мешочков на дальность - «Кто дальше бросит», перебрасывание мяча через шнур. Подвижные игры: «Пробеги тихо», «Найди пару», «Лиса И куры».4-я неделя. Игровые упражнения. Лазанье под дугой, не касаясь руками пола (высота дуги 50 см); ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Ходьба по доске, лежащей на попу, на носках, руки за головой, с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах вокруг предметов, через шнуры. Метание мешочков на дальность и в цель. Повторить подвижные игры, освоенные детьми на предыдущих занятиях. |
| **Образов.деят.в ходе режимных моментов** | **Муз.сопровождение** |
| **Работа с родителями** | Фотовыставка для родителей: «Вот так мы закаляемся и спортом занимаемся!»Привлечь родителей к изготовлению нестандартного оборудования для спортивного уголка. |
| **Создание условий для самостоятельной****деятельности** | Подготовка спортинвентаря к НОД |
| Занятие на прогулке | **Занятие на прогулке.****См. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7лет» автор: Е.И. Подольская. Стр.50** | **Занятие на прогулке.****См. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7лет» автор: Е.И. Подольская. Стр.51** |

**Календарное планирование НОД по физической культуре**

 **средней группы (апрель)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1-ая неделя | 2-ая неделя | 3-ая неделя | 4-ая неделя |
| **Совместная деятельность с педагогом** | НОД: Задачи: Упражнять детей В ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания В равновесии и прыжках.1 часть. Ходьба в колонне по одному. Воспитатель раскладывает по одной стороне зала брусков 8-10 на расстоянии одного шага ребенка. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются2 часть. Обще развивающие упражнения.Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.Основные виды движений.1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков. Повторить 2-3 раза.Подвижная игра «Пробеги тихо».3 часть. Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал». | НОД: Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.1 часть. Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитaтeля ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.2 часть. Общеразвивающие упражнения с кеглей.Основные виды движений.1.Прыжки в длину с места (5-6 раз).2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раз).Подвижная игра «Совушка».3 часть. Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг. | НОД: Задачи: Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.1 часть. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.Основные виды движений.1.Метание мешочков на дальность (6-8 раз).2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).Подвижная игра «Совушка».3 часть. Ходьба в колонне по одному.Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.2часть. Обще развивающие упражнения с косичкой.Основные виды движений.1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3 раза).2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей; можно вьложить круги из косичек: к одному концу пришита пуговица, к другому петелька) (2-3 раза).Подвижная игра «Птички и кошка» .3 часть. Ходьба в колонне по одному. | НОД: Задачи: Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.1 часть. Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.2 часть. Общеразвивающие упражнения.Основные виды движений.1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза).2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см).Подвижная игра «Котята И щенята».3 часть. Игра малой подвижности. |
| **Индивидуальная деятельность** |  |  |  |  |
| **Образов.деят.в ходе режимных моментов** | **Муз.сопровождение** |
| **Работа с родителями** | Наглядная информация для родителей: «Принципы рационального питания».Индивид. и групповые консультации. |
| **Создание условий для самостоятельной****деятельности** | Подготовка спортинвентаря к НОД |
| Занятие на прогулке | **Занятие на прогулке.****См. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7лет» автор: Е.И. Подольская. Стр.53** | **Занятие на прогулке.****См. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7лет» автор: Е.И. Подольская. Стр.55** |

**Календарное планирование НОД по физической культуре**

 **средней группы (май)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1-ая неделя | 2-ая неделя | 3-ая неделя | 4-ая неделя |
| **Совместная деятельность с педагогом** | НОД: Задачи: Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.1 часть. Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.2 часть. Общеразвивающие упражнения.Основные виды движений.1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза).2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см).Подвижная игра «Котята И щенята».3 часть. Игра малой подвижности. | НОД: Задачи: Задачи. Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.1 часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2-3 смены ведущего). Ходьба и бег врассыпную по всему залу.2 часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.Основные виды движений.1.Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см) (6-8 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу (8-10 раз).Подвижная игра «Котята и щенята».3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей. | НОД: Задачи: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.1 часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!»-дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную.На одной стороне зала заранее (до занятия) раскладывают 5-6 шнуров (реек) на расстоянии одного шага ребенка. В ходьбе колонной по одному дети перешагивают через шнуры попеременно правой и левой ногой.2 часть. Обще развивающие упражнения с палкой.Основные виды движений.1. Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ - от плеча) (3-4 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза). Упражнение в ползании выполняется двумя колоннами.Подвижная игра «Зайцы и волк».3 часть. Игра малой подвижности «Найдем зайца». | НОД: Задачи: Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.1 часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.Основные виды движений.1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) (2-3 раза). Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом.Страховка детей педагогами при выполнении упражнений в равновесии обязательна.Подвижная игра «У медведя во бору».3 часть. Ходьба в колонне по одному. |
| **Индивидуальная деятельность** | уделять внимание тем ребятам, которые не всегда справляются с тем или иным упражнением, особенно в заданиях с мячом; чаще использовать игры с небольшими группами, с отдельными детьми и по выбору детей. |
| **Образов.деят.в ходе режимных моментов** | **Муз.сопровождение** |
| **Работа с родителями** | Итоги мониторинга физического развития детей. |
| **Создание условий для самостоятельной****деятельности** | Подготовка спортинвентаря к НОД |
| Занятие на прогулке | **Занятие на прогулке.****См. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7лет» автор: Е.И. Подольская. Стр.56** | **Занятие на прогулке.****См. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7лет» автор: Е.И. Подольская. Стр.58** |