**Перспективный план использования основных движений в физкультурно-досуговой деятельности старших дошкольников (осень)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Недели |  Сентябрь |  Октябрь |  Ноябрь |
|  1 | *Ходьба* обычная в чередов. с ходьбой на носках в полуприседе **С***Бег* в разных направлениях с ловлей и увёртыванием **Н***Прыжки* на двух ногах из обруча в обруч **З***Лазание* по наклонной лесенке (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку **Н** | *Ходьба* в глубоком приседе, в колонне, с поворотами туловища назад **З***Бег* змейкой широким шагом, преодолевая препятствия (воротики 10 -20 см**) С***Бросание* мяча о землю поочерёдно правой и левой рукой (4-6 раз) **П***Ползание* на четвереньках между предметами, чередуя с бегом **З***Прыгать* на одной ноге (правой и левой) | *Обычная ходьба* в сочетании с ходьбой на носках по неровной (массажной) дороге, по буму выпадами **Н***Бег* противоходом, с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу **С***Прыжки* через пуфики правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперёд **С***Лазание* по шв. стене с переходом на соседний пролёт **С** |
|  2 | *Обычная ходьба* в сочетании с ходьбой на пятках, носках, врассыпную **З***Обычный бег* в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлёстывая голень **З***Прыжки* на двух ногах с продвижением вперёд, между кеглями – змейкой **С***Подбрасывание* мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками не прижимая к груди **Н** | *Ходьба* по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках;*Бег* со сменой ведущего, выбрасывая ноги вперёд, с остановкой по звук. сигналу **С***Перепрыгивать* через предмет высотой 5 -10 см **З***Работа с мячом* одной рукой в движении по кругу (в колонне) **З***Лазание* по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролёт стенки **Н** | *Ходьба* в сочетании с ходьбой согнувшись, обхватив руками голень ног, на носках **З***Бег*, высоко поднимая колени, по сигналу бег врассыпную, в колонне обычный бег **С***Прыжки* через предметы (кирпичики, воротики)чередуя прыжок на двух, на одной ноге, продвигаясь вперёд **С***Перебрасывание* мяча друг другу от груди и снизу **Н**  |
|   3 | *Ходьба* с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне **З***Бег* мелким и широким шагом, бег врассыпную **Н***Ползание* на четвереньках змейкой между предметами(кегли, пуфики) **Н;***Прыжки* на двух ногах с продвижением вперёд **С***Подбрасывание* мяча вверх и ловля его (в движении) **З** | *Ходьба* по кругу на носках, пятках, выпадами, спиной вперёд **С***Бег* длинной и короткой змейкой с поворотами кругом по звуковому сигналу;*Прыжки* через предметы высотой 15 – 20 см по прямой на двух ногах **Н***Лазание* по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт с изменением темпа **П** *Бросание* мяча о землю поочерёдно **С** | *Ходьба* в колонне, спиной вперёд, согнувшись, обхватив голень, парами **Н***Бег* семенящим шагом, высоко поднимая колени, обычный бег чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге **З***Перебрасывание* мяча друг другу из – за головы (стоя лицом друг другу, стоя спиной к товарищу) **З***Ползание* по гимнастической скамейке (на животе) подтягиваясь на руках **Н** |
| 4 | *Ходьба* в рассыпную, с нахождением по сигналу своего места **З***Бег* с предметами до корзины и обратно **Н** *Прыжки* с зажатым между колен мячом до ориентира **З***Ползание* по гимнастической скамейке на четвереньках **С***Метать* в горизонтальную цель с расстояния 2 – 2,5 м **Н** | *Обычная ходьба* в сочетании с ходьбой спиной вперёд, на высоких четвереньках, с выполнением задания по зв. сигналу **С***Челночный бег* 2 раза по 5 – 7 м **С***Прыжки* через предметы высотой 15 – 20 см по прямой на двух ногах **З***Прокатывать* мячи, обручи друг другу **Н***Проползать*, пролезать под предметами правым и левым боком вперёд **С** | *Ходьба* в колонне по одному, ходьба парами **С*****Бег***с остановкой по звуковому сигналу **С*****Прыжки*** на двух ногах с продвижением вперёд **С*****Подбрасывание*** мяча вверх и вниз, ловля его двумя руками **С***Лазание* по шведской стенке разноимённым способом Н |
|  Месяц |  Тема развлечения |  Программное содержание  |
| Сентябрь | «Русские игрища» | Обобщать у детей знания и представления о русских народных играх;  Обучать внутренней саморегуляции; формировать умения предвидеть последствия  своих действий; Совершенствовать у детей: - ходьбав рассыпную, с нахождением по сигналу своего места;  - прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, между кеглями – змейкой; - ползаниепо гимнастической скамейке на четвереньках; Привлечь родителей; вести пропаганду здорового образа жизни; закаливать организм детей. |
| Октябрь | «Осень, осень, в гости просим» |  Познакомить детей с народным календарём, закреплять навыки выполнения основных движений:*-* бег змейкой широким шагом, преодолевая препятствия (воротики 10 -20 см**) ;**- перепрыгивать через предмет высотой 5 -10 см;- бросание мяча о землю поочерёдно;- проползать, пролезать под предметами правым и левым боком вперёд;  Знакомить с русскими народными играми, забавами и народными традициями; воспитывать уважительное отношение к соперникам по игре. |
| Ноябрь | «Весёлые старты» | \*Познакомить детей с зарождением Олимпийского движения; сравнить виды спорта, входящие в игры «Весёлые старты»; \*Совершенствовать в соревновательной форме навыки выполнения основных видов движений:- бег противоходом, с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу; - прыжкина двух ногах с продвижением вперёд; -подбрасывание мяча вверх и вниз, ловля его двумя руками ; - прыжки через пуфики правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперёд; \*Воспитывать у детей чувство товарищества, умение импровизировать по ходу игры, смелость. |