**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. | | | |