**МБОДУ № 55**

**ПЛАН РАБОТЫ по физиЧеской культуре**

**МАРТ (старшая группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Физическое:** проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). Формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков из обруча в обруч, х.с перешагиванием ч/з набивные мячи, при перебрасывании мячей.**Социально-коммуникативная:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Поощрять речевую активность детей в процессе двиг. активности, обсуждать пользу закаливания и занятий Ф.К.**Познавательная:** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время х.в колонне по одному.**Художественно-эстетическая:** вводить элементы ритм.гимн.; проводить игры и упр.под музыку. |
| **Цель:** Овладеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки из обруча в обруч, х.с перешагиванием, ч/з набивные мячи, перебрасывание мячей); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполнять гигиенические процедуры; проявлять активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражать положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.  |
| **Вводная часть** | Х.в колонне по 1му, на сигнал поворот в др.сторону, перестроение в колону по 1му и в круг. Х.мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по 4. |
| **ОРУ** | Без предметов | С палкой гимнастической | С обручем(колечки) | С кубиками |
| **Основные виды движений** | 1. Х.по канату боком с мешочком на голове.2.Прыжки из обруча в обруч.3.Передача мяча с отскоком о пол и ловля с хлопком.4. Х.с перешагиванием ч/з набивные мячи. | 1. Прыжок в высоту с разбега 30см.2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой.3. Ползание на четвереньках и прыжки на 2х ногах мж.кеглями.4. Ползание по скамейке на высоких четвереньках. | 1. Х.по скамейке боком, на середине присесть, повернуться кругом.2. Прыжки правым и левым боком ч/з косички 40см., из обруча в обруч на одной и 2х ногах.3. Метание мешочка в горизонтальную цель.4. Пролезание в 4-5 обручей. | Игровые задания:1. Кто выше прыгнет.2.Кто точно бросит.3Не урони мешочек.4. Перетяни к себе.5. Кати в цель.6. Ловишки с мячом. |
| **Подвижные игры** | «Горелки» | «Пожарные на учении» | «Ноги выше от земли» | «Караси и щука |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Мяч ведущему» | «Море волнуется» |  «Подойди не слышно» | «Самомассаж» лица, шеи, рук |