**Старшая группа Май**

**Занятие № 65**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**Задачи:**

1. Продолжать учить прыгать через длинную скакалку прямо и боком.

2. Совершенствовать технику ходьбы и бега, выполняя игровые упражнения.

3. Развивать ориентировку в пространстве, умение согласовывать свои действия с действиями других детей при выполнении ОРУ.

4. Развивать прыгучесть, равновесие, координацию, силу.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **1. Вводная часть.**  **1.** Построение в колонну, повороты  **2.** Ходьба с остановкой по сигналу, ПИ «Светофор»  **3.** Бег врассыпную с заданием, ИУ «Один-много»  **4.** Перестроение для ОРУ в круг  **2. Основная часть**  **1. ОРУ К с верёвкой (парашютом)**  **1.** И.П.- узкая стойка, правым боком к верёвке (парашюту), верёвка (парашют) в правой руке  1-правую руку вверх, встать на носки  2-и.п.  Повторить 4 раза, повторить для левой руки  **2.** И.П.- стойка ноги врозь, лицом к верёвке (парашюту), верёвка (парашют) внизу  1-руки вверх  2-наклон вправо  3-руки вверх  4-и.п.  5-8-то же, влево  **3.** И.П.- о.с., лицом к верёвке (парашюту), верёвка (парашют) внизу  Приставные шаги вправо и влево  **4.** И.П.- лёжа на животе, головой к центру круга, верёвка (парашют) в прямых руках.  1-поднять спину, поднять верёвку (парашют)  2-3-держать  4-и.п.  **5.** И.П.- узкая стойка, правым боком к верёвке (парашюту), верёвка (парашют) в правой руке  Прыжки на правой ноге с продвижением вперёд  То же, на левой ноге.  **2.** Перестроение в колонну  **3.** Ходьба с закрытыми глазами  **4.** Бег «змейкой», ПИ «Река-берег»  **5.** Перестроение в 2 колонны, расхождение по упражнениям  **6. ОВД: подгруппами**  - прыжки через длинную скакалку прямо и боком  - влезание на гимнастическую лестницу по вертикальной, слезание по наклонной  - ходьба по шнуру, выложенному «змейкой», приставляя носок к пятке вперёд  **7. ПИ** по выбору детей  **3. Заключительная часть.**  1. Построение в круг  2. Дыхательная гимнастика  3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба | **4-5 мин**  30 сек  1 мин  2 мин  30 сек  **17-19 мин**  6-8 раз  2х8-10 раз  30 сек  1 мин  1,5-2 мин  1 мин  4-6 раз  1-2 мин  **2-3 мин**  30 сек  1-1,5 мин  1 мин | Запомнить свои места  Красный – остановка, зелёный – движение, показ карточек  Сохранять равновесие, показ  В центре зала  Счёт, вместе  За направляющим  Руки вперёд  Без ориентиров  Через середину зала  Страховка  Следить за качеством  Доска выбора  В центре зала |

**1. ИУ «Один-много»**

Дети бегают по залу врассыпную, по команде педагога выполняют упражнение на развитие равновесия. При этом педагог даёт задание ***«Один!»*** - дети выполняют упражнение по одному, ***«Два!»*** - быстро встают в пары и выполняют упражнение вдвоём, и т.п. По команде ***«Много!»*** дети собираются в один круг. Команду ***«Много!»*** нужно дать последней, чтобы дети дальше перестроились для выполнения ОРУ.

**2. ПИ «Река-берег»**

По команде ***«Река!»*** - бег «змейкой», по команде ***«Берег!»*** - обычный бег в колонне.

**Занятие № 66**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**Задачи:**

1. Совершенствовать прыжки через длинную скакалку прямо и боком.

2. Продолжать развивать чувство ритма, ориентировку в пространстве, быстроту реакции.

3. Развивать выносливость, координацию, силу, равновесие, при выполнении ОВД: влезание на гимнастическую лестницу по вертикальной, слезание по наклонной; ходьба по шнуру, выложенному «змейкой», приставляя носок к пятке вперёд.

4. Развивать самостоятельность при выполнении двигательных заданий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **1. Вводная часть.**  **1.** Построение в колонну, повороты  **2.** Ходьба со сменой темпа  - на носках, на пятках, носки наружу, носки внутрь  **3.** Бег обычный в колонне  **4.** Перестроение для ОРУ в круг  **2. Основная часть**  **1. ОРУ с верёвкой (парашютом) (см. занятие № 65)**  **2.** Ходьба с заданием на развитие чувства ритма, ИУ «Овечки»  **3.** Бег со сменой направления  **4.** Перестроение в 2 колонны, расхождение по упражнениям  **5. ОВД: подгруппами**  - прыжки через длинную скакалку прямо и боком  - влезание на гимнастическую лестницу по вертикальной, слезание по наклонной  - ходьба по шнуру, выложенному «змейкой», приставляя носок к пятке вперёд  **6. ПИ** по выбору детей  **3. Заключительная часть.**  1. Построение врассыпную  2. Упражнения на расслабление  3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба | **4-5 мин**  30 сек  1 мин  2 мин  30 сек  **17-19 мин**  6-8 раз  1-1,5 мин  1,5-2 мин  30 сек  4-6 раз  2-3 раза  **2-3 мин**  30 сек  1-1,5 мин  1 мин | Запомнить свои места  Счёт, смена упражнений по показу  Дыхание, работа рук  За направляющим  В соответствии с текстом  Звуковой сигнал  Смена упражнений по команде  Страховка  Качество выполнения  Доска выбора  Произвольно |

**1. Упражнение «Овечки»**

|  |  |
| --- | --- |
| ***По мосточку через речку***  ***Шли весёлые овечки***  ***Десять их скакало,***  ***Вдруг одна упала.***  ***По мосточку через речку***  ***Шли весёлые овечки***  ***Девять их скакало***  ***Вдруг одна упала.***  ***По мосточку через речку***  ***Шли весёлые овечки***  ***Восемь их скакало***  ***Вдруг одна упала.***  ***Все весёлые овечки***  ***Вышли мокрые из речки*** | Ходьба на носках в соответствии с ритмом стихотворения  Присесть, встать.  Педагог прохлопывает ритмическую фразу, дети повторяют  Ходьба на пятках в соответствии с ритмом стихотворения  Присесть, встать  Педагог протопывает ритмическую фразу, дети повторяют  Ходьба в наклоне, обхватив голень руками  Присесть, встать  Педагог соединяет притопы с хлопками, дети повторяют  Обычная ходьба |

**Занятие № 67**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**Задачи:**

1. Закреплять умение выполнять разные виды построений.

2. Продолжать развивать координацию движений, умение согласовывать свои действия с действиями других детей.

3. Продолжать развивать выносливость, равновесие, чувство ритма.

4. Способствовать формированию правильной осанки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **1. Вводная часть.**  **1.** Построение в шеренгу, повороты  **2.** Ходьба приставными шагами прямо и боком  **3.** Бег мелким и широким шагом, ИУ «Волк и лиса»  **4.** Перестроение для ОРУ в круг  **2. Основная часть**  **1. ОРУ с верёвкой (парашютом) (см. занятие № 65)**  **2.** Перестроение в колонну  **3.** Ходьба с препятствиями  **4.** Бег со сменой направляющего  **5.** Перестроение в 2 колонны, расхождение по упражнениям  **6. ОВД: подгруппами**  - прыжки через длинную скакалку прямо и боком  - влезание на гимн. лестницу по вертикальной, слезание по наклонной  - сохранять равновесие на повышенной S опоры  **7. ПИ** по выбору детей  **3. Заключительная часть.**  1. Построение врассыпную  2. Пальчиковая гимнастика  3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба | **4-5 мин**  30 сек  1 мин  2 мин  30 сек  **17-19 мин**  6-8 раз  30 сек  1-1,5 мин  1,5-2 мин  30 сек  4-6 раз  2-3 раза  **2-3 мин**  30 сек  1-1,5 мин  1 мин | Запомнить свои места  По команде или стихотворное сопровождение  За направляющим  В круг самостоятельно  За направляющим  Скамейки, модули  Звуковой сигнал  Через середину  Страховка  Счёт до 5, набивные мячи, модули  Вспомнить правила  Произвольно |

**1. Бег со сменой направляющего**

Дети бегут в колонне, педагог называет имя ребёнка, который становится направляющим. Затем по звуковому сигналу (свисток, удар бубна), направляющий громко называет имя следующего ребёнка, и т.д.

**Занятие № 68**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**Задачи:**

1. Совершенствовать умение прыгать с короткой скакалкой.

2. Продолжать совершенствовать технику ходьбы и бега, развивая равновесие, быстроту реакции.

3. Продолжать развивать выносливость, умение выполнять задания в парах, группе.

4. Способствовать формированию правильной осанки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **1. Вводная часть.**  **1.** Построение в шеренгу, повороты  **2.** Ходьба врассыпную с заданием, ИУ «Ель, ёлка, ёлочка»  **3.** Бег в колонне с перестроением в пары  **4.** Перестроение для ОРУ в круг  **2. Основная часть**  **1. ОРУ с верёвкой (парашютом) (см. занятие № 65)**  **2.** Перестроение в колонну  **3.** Ходьба в приседе и полуприседе  **4.** Бег с препятствиями (между предметами)  **5.** Перестроение в 2 колонны, расхождение по упражнениям  **6. ОВД: подгруппы**  - прыжки через короткую скакалку  - влезание на гимнастическую лестницу по наклонной, слезание по вертикальной  - сохранять равновесие на повышенной S опоры  **7. ПИ** по выбору детей  **3. Заключительная часть.**  1. Построение в шеренгу, повороты, перестроение парами  2. Малоподвижная игра «Зеркало»  3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба | **4-5 мин**  30 сек  1-1,5 мин  2 мин  30 сек  **17-19 мин**  6-8 раз  30 сек  1 мин  1,5-2 мин  30 сек  4-6 раз  2-3 раза  **2-3 мин**  1 мин  1-1,5 мин  30 сек | Запомнить свои места  Сохранять осанку  По команде  За направляющим  Счёт, качество выполнения  За направляющим  По команде  Скамейки, модули  Через середину  Доска выбора  Техника безопасности  Набивные мячи, модули, кочки  Вспомнить правила  Самостоятельно |

**1. ИУ «Ель, ёлка, ёлочка»**

Дети двигаются врассыпную, выполняя упражнения вводной части. По команде педагога «Ель» - встают на носки, вытягивая руки вверх, «Ёлка» - выполняют полуприсед, руки в стороны-вниз, «Ёлочка» - выполняют присед с опорой на носки, руки в стороны-вниз. Педагог даёт команды хаотично, дети стараются сохранять равновесие и осанку.

**Занятие № 69**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**Задачи:**

1. Закреплять умение выполнять перестроение звеньями в движении.

2. Продолжать развивать координацию движений, лазая по гимнастической лестнице.

3. Продолжать развивать выносливость, равновесие прыгучесть при выполнении ОВД: прыжки через короткую скакалку; влезание на гимнастическую лестницу по наклонной, слезание по вертикальной; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки.

4. Способствовать формированию правильной осанки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **1. Вводная часть.**  **1.** Построение в колонну, повороты  **2.** Ходьба в колонне с заданием, ИУ «Иголка и нитка»  **3.** Бег в колонне с перестроением в звенья  **4.** Перестроение для ОРУ в 3 колонны  **2. Основная часть**  **1. ОРУ К без предмета**  **1.** И.П.- узкая стойка, руки вниз  1-руки к плечам  2-руки вперёд  3-4-два хлопка в ладоши  5-руки к плечам  6-руки вниз  **2.** И.П.- о.с, руки на пояс  1-шаг вправо  2-наклон вперёд  3-выпрямиться  4-и.п.  5-8-тоже, с левой ноги  **3.** И.П.-узкая стойка, руки на пояс  1-упор присев  2-прыжком упор лёжа  3-прыжком упор присев  4-и.п.  **4.** И.П.- сидя на полу, ноги прямые, руки согнуты в локтях  Ходьба на ягодицах на 4 счёта вперёд и 4 счёта назад  **5.** И.П.- присед, опора на руки  **ПИ** «Ловишки прыжками «лягушка»»  **6.** П.И. «Пятнашки» вариант прыжками на двух ногах или парами  **2.** Перестроение в колонну  **3.** Ходьба со сменой направления  **4.** Бег с пролезанием в обруч  **5.** Ходьба, перестроение в 2 колонны, расхождение по упражнениям  **6. ОВД: подгруппами**  - прыжки через короткую скакалку  - влезание на гимнастическую лестницу по наклонной, слезание по вертикальной  - ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки  **7. ПИ** по выбору детей  **3. Заключительная часть.**  1. Построение в колонну, ходьба, перестроение в 3 колонны  2. Самомассаж «Дождь»  3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба | **4-5 мин**  30 сек  1 мин  1,5-2 мин  30 сек  **17-19 мин**  6-8 раз  1 раз  1 мин  30 сек  1 мин  1,5-2 мин  4-6 раз  2-3 раза  **2-3 мин**  1 мин  2 раза  1 мин | Запомнить свои места  Помощь педагога при затруднении  Назначить звеньевых  Самостоятельно, ориентиры  Показ, счёт  Назначить водящего  Самостоятельно  Звуковой сигнал  Соблюдать дистанцию  Смена упражнений по команде, техника безопасности  Доска выбора  Самостоятельно |

**1. Игровое упражнение «Иголка и нитка» для вводной части занятия**

Направляющий в колонне – «иголка». Все остальные дети выполняют упражнения вводной части занятия за направляющим. Можно менять направляющего по команде педагога.

**2. Самомассаж «Дождь»**

Дети встают друг за другом в колонну и выполняют следующие движения

***Дождь! Дождь! Надо нам***

***Расходиться по домам***

хлопки ладонями по спине

***Гром! Гром, как из пушек,***

***Нынче праздник у лягушек.***

поколачивание кулачками

***Град! Град! Сыплет град,***

***Все под крышами сидят.***

постукивание пальчиками

***Только мой братишка в луже***

(поглаживание спины ладошками)

***Ловит рыбу нам на ужин.***

Дети поворачиваются на 180% и повторяют приёмы самомассажа

**Занятие № 70**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**Задачи:**

1. Продолжать совершенствовать умение прыгать с короткой скакалкой.

2. Развивать ориентировку в пространстве, совершенствовать технику ходьбы и бега.

3. Продолжать развивать выносливость, прыгучесть, равновесие.

4. Продолжать развивать двигательную самостоятельность.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **1. Вводная часть.**  **1.** Построение в колонну, повороты  **2.** Ходьба со сменой положения рук, ПИ «Земля, вода, воздух»  **3.** Бег с выполнением беговых упражнений  **4.** Перестроение для ОРУ в 3 колонну  **2. Основная часть**  **1. ОРУ К без предмета (см. занятие № 69)**  **2.** Ходьба со сменой направляющего, музыкальная игра «Сороконожка»  **3.** Бег противоходом  **4.** Ходьба, перестроение в 2 колонны  **5. ОВД: подгруппы**  - прыжки через короткую скакалку  - влезание на гимнастическую лестницу по наклонной, слезание по вертикальной  - ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки  **6. ПИ** по выбору детей  **3. Заключительная часть.**  1. Построение в колонну, перестроение в круг  2. Дыхательная гимнастика  3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба | **4-5 мин**  30 сек  1 мин  2 мин  30 сек  **17-19 мин**  6-8 раз  1 раз  1,5-2 мин  30 сек  4-6 раз  2-3 раза  **2-3 мин**  30 сек  1-1,5 мин  1мин | Запомнить свои места  Показ картинок или команды  Музыкальное сопровождение  Качество выполнения, счёт  Темп и ритм музыки  Звуковой сигнал  Самостоятельно  Техника безопасности  Вспомнить правила  Самостоятельно |

**1. ПИ «Земля, вода, воздух»**

Дети идут в колонне, выполняя задания вводной части занятия. По команде педагога ***«Земля!»*** - руки вниз, по команде ***«Вода!»*** - руки вперёд, по команде ***«Воздух!»*** - руки вверх.

**2. Музыкальная игра «Сороконожка»**

Дети стоят в колонне друг за другом, руки на плечи впереди стоящего ребёнка. В соответствии с темпом и ритмом музыки идут в колонне. После слов «Кто шёл последним, тот бежит вперёд» ребёнок, стоящий последним в колонне, бежит и становится первым. Далее игра продолжается.

**Занятие № 71**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**Задачи:**

1. Закреплять умение самостоятельно выполнять разные виды построений и перестроений.

2. Развивать ловкость, координацию, глазомер, выполняя упражнения с мячами.

3. Совершенствовать умение выполнять разные виды построений и перестроений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **1. Вводная часть.**  **1.** Построение в шеренгу, повороты  **2.** Ходьба с высоким подниманием бедра  **3.** Бег с заданием на развитие чувства ритма  **4.** Перестроение для ОРУ в 2 колонны  **2. Основная часть**  **1. ОРУ К с мячом**  **1.** И.П.- узкая стойка, руки вниз  1-мяч вперёд  2-мяч к груди  3-4-два притопа  5-мяч вперёд  6-мяч вниз  **2.** И.П.- о.с, руки на пояс  1-шаг вправо, мяч вперёд  2-наклон вперёд, коснуться мячом пола  3-выпрямиться, мяч вперёд  4-и.п.  5-8-тоже, с левой ноги  **3.** И.П.-узкая стойка, руки на пояс  1-присесть, положить мяч на пол  2-встать, руки на пояс  3-прыжком упор присев  4-и.п.  **4.** И.П.- сидя на полу, ноги прямые, мяч перед грудью  Ходьба на ягодицах на 4 счёта вперёд и 4 счёта назад  **5.** И.П.- узкая стойка, мяч держать коленями  **ПИ** «Ловишки»  **6. ПИ** «Пятнашки» вариант мячом  **7.** Построение в колонну  **8.** Ходьба противоходом  **9.** Построение в шеренгу, броски мяча вдаль из разных и.п., бег из разных и.п., возвращение в шеренгу с ведением мяча (**ОВД**)  **10.** Перестроение в 2 колонны  **11. ОВД: в парах**  - броски мяча друг другу в парах снизу  - броски мяча друг другу в парах из-за головы  - прокатывание набивного мяча  **12. ПИ** с мячомпо выбору детей  **3. Заключительная часть.**  1. Построение в круг  2. Упражнения на расслабление  3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба | **4-5 мин**  30 сек  1 мин  2 мин  30 сек  **17-19 мин**  6-8 раз  1 раз  1 мин  30 сек  1 мин  3 мин  4-6 раз  2-3 раза  **2-3 мин**  30 сек  1-1,5 мин  1 мин | Запомнить свои места  Мяч в согнутых руках, колено к мячу  С мячом, показ  Назначить водящего  На свои места  По команде, показ и.п.  1 колонна убирает мячи  Поменять мячи на набивные  Доска выбора  Самостоятельно |

**1. Бег с заданием на развитие чувства ритма**

Дети бегают врассыпную, по звуковому сигналу останавливаются, повторяют упражнение по показу педагога, затем продолжают бег (ориентироваться на возможности детей).

- бросок вверх, хлопок в ладоши

- бросок вверх, 2 хлопка в ладоши

- бросок вверх, хлопок за спиной

- бросок вверх, хлопок с притопом

- бросок вверх, 2 хлопка в ладоши, 2 притопа

- бросок вверх, хлопок за спиной с притопом

**Занятие № 72**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**Задачи:**

1. Продолжать учить прокатывать и ловить обруч в парах, забрасывать мяч в баскетбольную корзину.

2. Продолжать совершенствовать навыки владения мячом.

3. Развивать ловкость, глазомер, координацию движений, мелкую моторику.

4. продолжать совершенствовать навыки выполнения строевых упражнений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **1. Вводная часть.**  **1.** Построение в шеренгу, повороты  **2.** Ходьба мелким и широким шагом, ИУ «Волк и лиса»  **3.** Бег под вращающейся скакалкой  **4.** Перестроение для ОРУ в 3 колонны  **2. Основная часть**  **1. ОРУ К с мячом (см. занятие № 71)**  **2.** Ходьба «змейкой» без ориентиров, ПИ «Река-берег»  **3.** Бег со сменой направляющего  **4.** Перестроение в шеренгу  **5.** **ОВД: фронтально**  - метание вдаль предметов разной массы (мяч, мешочек)  **6. ОВД: поточно**  - забрасывание мяча в баскетбольную корзину  **7.** Перестроение в 2 колонны  **8. ОВД: в парах**  - броски мяча друг другу в парах от груди  - прокатывание обруча, бег за ним и ловля  **9. ПИ** с мячом или обручем по выбору детей  **3. Заключительная часть.**  1. Построение в шеренгу  2. Пальчиковая гимнастика  3. Поворот, спокойная ходьба в колонне | **4-5 мин**  30 сек  1 мин  2 мин  1 мин  **17-19 мин**  6-8 раз  1 мин  2 мин  30 сек  4-6 раз  30 сек  2-3 раза  **2-3 мин**  30 сек  1-1,5 мин  1 мин | Запомнить свои места  По команде, показ картинок  Соблюдать дистанцию  Взять мячи, команды  Дополнительное задание вращение мяча пальцами  С мячом, выбор детей  Самостоятельно  По команде  Качество выполнения  Через середину  1 колонна убирает мячи  Поменять мячи на обручи  Доска выбора |

**1. Бег со сменой направляющего**

Дети бегут в колонне, педагог называет имя ребёнка, который становится направляющим. Затем по звуковому сигналу (свисток, удар бубна), направляющий громко называет имя следующего ребёнка, и т.д.