**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 руке1-правую руку вверх, встать на носки2-и.п.Повторить 4 раза, повторить для левой руки**2.** И.П.- стойка ноги врозь, лицом к верёвке (парашюту), верёвка (парашют) внизу1-руки вверх2-наклон вправо3-руки вверх4-и.п.5-8-то же, влево**3.** И.П.- о.с., лицом к верёвке (парашюту), верёвка (парашют) внизуПриставные 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-держать4-и.п.**5.** И.П.- узкая стойка, правым боком к верёвке (парашюту), верёвка (парашют) в правой рукеПрыжки на правой ноге с продвижением вперёдТо 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 круг2. Дыхательная гимнастика3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба | **4-5 мин**30 сек1 мин2 мин30 сек**17-19 мин**6-8 раз2х8-10 раз30 сек1 мин1,5-2 мин1 мин4-6 раз1-2 мин**2-3 мин**30 сек1-1,5 мин1 мин |  Запомнить свои местаКрасный – остановка, зелёный – движение, показ карточекСохранять равновесие, показВ центре залаСчёт, вместеЗа направляющимРуки вперёдБез ориентировЧерез середину залаСтраховка Следить за качествомДоска выбораВ 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 врассыпную2. Упражнения на расслабление3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба | **4-5 мин**30 сек1 мин2 мин30 сек**17-19 мин**6-8 раз1-1,5 мин1,5-2 мин30 сек4-6 раз2-3 раза**2-3 мин**30 сек1-1,5 мин1 мин |  Запомнить свои местаСчёт, смена упражнений по показуДыхание, работа рукЗа направляющимВ соответствии с текстомЗвуковой сигналСмена упражнений по командеСтраховкаКачество выполненияДоска выбораПроизвольно |

**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 стихотворенияПрисесть, встать.Педагог прохлопывает ритмическую фразу, дети повторяют Ходьба на пятках в соответствии с ритмом стихотворенияПрисесть, встатьПедагог протопывает ритмическую фразу, дети повторяютХодьба в наклоне, обхватив голень рукамиПрисесть, встатьПедагог соединяет притопы с хлопками, дети повторяютОбычная 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 врассыпную2. Пальчиковая гимнастика3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба | **4-5 мин**30 сек1 мин2 мин30 сек**17-19 мин**6-8 раз30 сек1-1,5 мин1,5-2 мин30 сек4-6 раз2-3 раза**2-3 мин**30 сек1-1,5 мин1 мин |  Запомнить свои местаПо команде или стихотворное сопровождениеЗа направляющимВ круг самостоятельноЗа направляющимСкамейки, модулиЗвуковой сигналЧерез серединуСтраховкаСчёт до 5, набивные мячи, модулиВспомнить правилаПроизвольно |

**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 парами2. Малоподвижная игра «Зеркало»3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба | **4-5 мин**30 сек1-1,5 мин2 мин30 сек**17-19 мин**6-8 раз30 сек1 мин1,5-2 мин30 сек4-6 раз2-3 раза**2-3 мин**1 мин1-1,5 мин30 сек |  Запомнить свои местаСохранять осанкуПо командеЗа направляющимСчёт, качество выполненияЗа направляющимПо командеСкамейки, модулиЧерез серединуДоска выбораТехника безопасностиНабивные мячи, модули, кочкиВспомнить правилаСамостоятельно |

**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 вниз1-руки к плечам2-руки вперёд3-4-два хлопка в ладоши5-руки к плечам6-руки вниз**2.** И.П.- о.с, руки на пояс1-шаг вправо2-наклон вперёд3-выпрямиться4-и.п.5-8-тоже, с левой ноги**3.** И.П.-узкая стойка, руки на пояс1-упор присев2-прыжком упор лёжа3-прыжком упор присев4-и.п.**4.** И.П.- сидя на полу, ноги прямые, руки согнуты в локтяхХодьба 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 колонны2. Самомассаж «Дождь»3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба | **4-5 мин**30 сек1 мин1,5-2 мин30 сек**17-19 мин**6-8 раз1 раз1 мин30 сек1 мин1,5-2 мин4-6 раз2-3 раза**2-3 мин**1 мин 2 раза1 мин |  Запомнить свои местаПомощь педагога при затрудненииНазначить звеньевыхСамостоятельно, ориентирыПоказ, счётНазначить водящегоСамостоятельноЗвуковой сигналСоблюдать дистанциюСмена упражнений по команде, техника безопасностиДоска выбораСамостоятельно |

**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 круг2. Дыхательная гимнастика3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба | **4-5 мин**30 сек1 мин2 мин30 сек**17-19 мин**6-8 раз1 раз1,5-2 мин30 сек4-6 раз2-3 раза**2-3 мин**30 сек1-1,5 мин1мин |  Запомнить свои местаПоказ картинок или командыМузыкальное сопровождениеКачество выполнения, счётТемп и ритм музыкиЗвуковой сигналСамостоятельноТехника безопасностиВспомнить правилаСамостоятельно |

**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 вниз1-мяч вперёд2-мяч к груди3-4-два притопа5-мяч вперёд6-мяч вниз**2.** И.П.- о.с, руки на пояс1-шаг вправо, мяч вперёд2-наклон вперёд, коснуться мячом пола3-выпрямиться, мяч вперёд4-и.п.5-8-тоже, с левой ноги**3.** И.П.-узкая стойка, руки на пояс1-присесть, положить мяч на пол2-встать, руки на пояс3-прыжком упор присев4-и.п.**4.** И.П.- сидя на полу, ноги прямые, мяч перед грудьюХодьба 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 круг2. Упражнения на расслабление3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба | **4-5 мин**30 сек1 мин2 мин30 сек**17-19 мин**6-8 раз1 раз1 мин30 сек1 мин3 мин4-6 раз2-3 раза**2-3 мин**30 сек1-1,5 мин1 мин |  Запомнить свои местаМяч в согнутых руках, колено к мячуС мячом, показНазначить водящегоНа свои местаПо команде, показ и.п.1 колонна убирает мячиПоменять мячи на набивныеДоска выбораСамостоятельно |

**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 шеренгу2. Пальчиковая гимнастика3. Поворот, спокойная ходьба в колонне | **4-5 мин**30 сек1 мин2 мин1 мин**17-19 мин**6-8 раз1 мин2 мин30 сек4-6 раз30 сек2-3 раза**2-3 мин**30 сек1-1,5 мин1 мин |  Запомнить свои местаПо команде, показ картинокСоблюдать дистанциюВзять мячи, командыДополнительное задание вращение мяча пальцамиС мячом, выбор детейСамостоятельноПо командеКачество выполненияЧерез середину1 колонна убирает мячиПоменять мячи на обручиДоска 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.