

Комплексно-тематическое планирование двигательной деятельности.

Средняя группа. Март. 4 неделя

При планировании двигательной деятельности, обязательно учитывается тема недели, а так же общие цели и задачи определённой недели. Прописанные в плане пункты носят рекомендательный характер.

Тема: «Я здоровье берегу и спортивным быть хочу»

Цель: Создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья.

Задачи: Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма. Воспитание культуры здорового питания.

Совместная деятельность взрослых и детей		Рекомендации для организации самостоятельной деятельности детей	Взаимодействие с семьями детей
Непосредственная образовательная деятельность Инструктора по физической культуре	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов (рекомендации воспитателям)		
Двигательная деятельность №1 Задачи: Учить правилам безопасности при метании мешочков на дальность. Сочетать отталкивание со взмахом рук при прыжках в длину с места. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Способствовать развитию двигательных качеств детей. Предметно-практическая среда: мешочки, шнур,	Утренняя гимнастика: Комплекс №7 «Весеннее настроение» Пальчиковая гимнастика в рамках НОД: «Фрукты» Знают взрослые и дети: <i>(сжимают и разжимают пальцы)</i> Много фруктов есть на свете!	Внести в уголок музыки и двигательной деятельности: кольцеброс, мешочки, малые мячи, описание игр, самодельные массажные и извилистые	Консультации для родителей: «Здоровье ребёнка наша общая забота» (Инструктор ф.к.)

<p>гимнастические скамейки.</p> <p>Образовательная среда: Среда взаимодействия «взрослый-ребенок»: форма общения ситуативно - деловая, сотрудничество совместно - индивидуальное, способ поддержки - поощрение. Среда взаимодействия «ребенок-ребенок»: форма общения ситуативно - деловая, деятельность по группам и индивидуальная. Среда отношений к миру, другим людям, к себе: отвечает на вопросы, размышляет, выражает свои эмоции.</p> <p>1 часть: Мотивация и постановка цели: Построение в шеренгу, равнение. - Давайте поздороваемся друг с другом. С душой и с сердце. - А знаете, вы не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому, что вы сказали: "Здравствуйте! Здоровья желаю. Недаром русская народная поговорка говорит: "Здороваться не будешь, здоровья не получишь" А есть ещё поговорка" Я здоровье берегу, сам себе я помогу" Как вы думаете, что вы можете сами сделать для своего здоровья? Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины. Строевые упражнения, ходьба на носочках высоко поднимая колено, бег в колонне по одному, по сигналу в рассыпную и снова в колонну по одному. Игровые упражнения: «петушки», «пингвины», «медведи». Перестроение в 3 звена.</p> <p>2 часть: О.Р.У.</p> <p>1. И.П.- ноги узкая дорожка руки опущены; 1,3 – развести широко руками, хлопнуть перед собой; 2,4 – И.П. (браз)</p> <p>2. И.П. – руки в стороны, пальцы разжать; 1,3 – руки к плечам, пальцы в кулак; 2,4 – И.П. (браз)</p> <p>3. И.П. – ноги на ширине плеч, руки на плечи;</p>	<p>Яблоки и апельсины, (<i>загибают пальцы по одному, начиная с мизинца</i>) Абрикосы, мандарины, и бананы, и гранаты витаминами богаты.</p> <p>Гимнастика для глаз: Игровое упражнение "Посмотри - не упусти"</p> <p>Физкультурные минутки: Раз, два, три, четыре. Дети овощи учили. (маршируют на месте) Лук, редиска, кабачок, тут морковь, чеснок. (хлопают в ладоши) Влево, вправо повернись, наклонись и поднимись. Руки вверх и руки в бок. И на месте прыг да скок.</p> <p>Двигательная деятельность на улице: Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Игровые упражнения: «Покружись», «Кто дальше бросит?», «Ласточка или цапля» - поддерживать равновесие на одной ноге. П. игры: «У медведя во бору», «Бездомный заяц», «Тише мыши». П. игра: «Раз, два, три - беги» (в кругу, один ребёнок держит платок и говорит слова, двое детей рядом с ним по</p>	<p>дорожки, карточки, змейки, флажки.</p> <p>В центр сюжетно-ролевых игр внести: маски животных, шапочки овощей и фруктов, элементы спортивной одежды.</p> <p>В книжный уголок внести: книги, картотеку картинок на разные спортивные и оздоровительные темы.</p> <p>В природный уголок и уголок творчества внести: шишки, палочки, сухой бассейн для развития мелкой моторики рук, трафареты по видам спора и физкультурного инвентаря, «разукрашки» полезных продуктов.</p> <p>Для двигательной</p>	<p>Обсуждение с родителями совместного изготовления стенгазеты на тему "Где живут витамины?" (Воспитатели)</p> <p>Консультация - беседа «Слова учат, а пример заставляет подражать» (Воспитатели)</p>
---	--	---	---

<p>1,3 –поворот туловища вправо (влево), руки в стороны; 2,4 – И.П. (5раз)</p> <p>4. И.П. – ноги на ширине плеч, руки на плечи; 1,3 – наклон вперед, руки за спиной; 2,4 – И.П. (5раз)</p> <p>5. И.П. – ноги вместе, руки на поясе ; 1,3 – присесть руки в стороны; 2,4 – И.П. (5раз)</p> <p>6. И.П. – ноги вместе, руки на поясе. Прыжки: 6 раз - на месте; 7,8 раз - сильный прыжок вверх, руки вверх. (3раза)</p> <p>7. Упражнение на дыхание «Насос» И.П. – ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулак перед грудью, наклоны вниз, руки выпрямляем и произносим на выдохе звук «ш-ш-ш».</p> <p>Основные движения:</p> <p>1. Метание мешочка вдаль способом из-за спины правой рукой (обратить внимание на правильное положение рук и ног, на замахах) (4раза)</p> <p>2. Прыжки в длину с места, согласовывая движения рук с отталкиванием, мягкое приземляясь. Через шнур, отрабатывая команду «кругом» (10раз)</p> <p>П./игра: «Ловишки с домами» Считалкой выбирается Ловишка, дети убегают и спасаются в «домиках» - вставая на скамейки.</p> <p>Помощь и поддержка: повторение знакомых действий, демонстрация похожих действий, показ.</p> <p>Организация контроля и самоконтроля: дети сравнивают своё выполнение упражнений с другими сверстниками.</p> <p>3 часть:</p>	<p>команде бегут в разные стороны по кругу, победивший говорит слова).</p> <p>Гимнастика после сна: Гимнастика после сна лёжа на кровати. Хождение по массажным дорожкам.</p> <p>Игра для профилактики плоскостопия "Рыболов" (на полу разноцветные рыбки из поролона, дети собирают их ногами и складывают в корзинку) - Д/и «Угадай и изобрази вид спорта»</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в спортивном уголке: Игра - упражнение "Кто ловкий?"</p> <p>Беседы:</p> <p>Беседа о вкусной и здоровой пище: "Приятного аппетита!" С. р. игра: "Кафе Здоровичек."</p> <p>Беседа: "Почему нужно много двигаться?" (Чем полезна зарядка, занятия спортом, игры на свежем воздухе, закаливающие процедуры и т. д.)</p> <p>Беседа "Мы дружим с физкультурой" (Рассматривание иллюстраций спортсмены в разных видах спорта. составление рассказа о разных видах спортивного инвентаря с описанием их</p>	<p>деятельности на улице вынести: обручи, мячи малые и средние, платок, маска.</p> <p>Внести самодельную игру «Рыболов»</p> <p>Внести карточки для игры "Угадай и изобрази вид спорта"</p> <p>Преобразовать среду для игры "Кто ловкий? "</p> <p>Внести неоформленный материал для с. р. игры</p>	<p>Итоговое мероприятие: Совместное рассматривание и обсуждение Стенгазеты "Правильное питание - залог здоровья". Или "Где живут витамины? "</p>
---	---	--	---

<p>М./подвижная игра «Сыщики» (или «Найди и промолчи».) Заключительная ходьба по сигналу врассыпную. Упражнение на дыхание «Гуси».</p> <p>Практическое применение и мониторинг индивидуального развития: дети получают удовлетворение от понимания собственной деятельности и могут применять полученные двигательные умения в играх.</p> <p>Двигательная деятельность №2</p> <p>Задачи: Учить правилам безопасности и сочетать отталкивание с взмахом рук при метании мячей в цель. Упражнять в ходьбе на четвереньках, с подлезанием под дуги. Продолжать прививать интерес к занятиям физической культурой.</p> <p>Предметно-практическая среда: мячи Д-8см., обручи, напольные дуги В-50см., маска курицы.</p> <p>Образовательная среда: Среда взаимодействия «взрослый-ребенок»: сотрудничество совместно-индивидуальное, способ поддержки - поощрения. Среда взаимодействия «ребенок-ребенок»: способ общения групповой, деятельность индивидуальная. Среда отношений к миру, другим людям, к себе: выражает свои эмоции, размышляет, делятся впечатлениями.</p> <p>1 часть: Мотивация и постановка цели: Построение в шеренгу, равнение. - Хочу рассказать вам про страну Здоровья. Вам интересно? Тогда слушайте. В этой стране живут здоровячки, потому, что каждый день следят за своим здоровьем. - А, мы с вами, будем продолжать оздоравливаться? Тогда вперед!</p> <p>Строевые упражнения, ходьба на носках и на пятках с дополнительным заданием для рук, бег врассыпную между предметами с последующим построением в колонну по одному.</p> <p>2 часть: О.Р.У.</p> <p>1. И.П.- ноги узкая дорожка руки опущены;</p>	<p>внешнего вида).</p>		
--	------------------------	--	--

<p>1,3 – развести широко руками, хлопнуть перед собой; 2,4 – И.П. (браз)</p> <p>2. И.П. – руки в стороны, пальцы разжать; 1,3 – руки к плечам, пальцы в кулак; 2,4 – И.П. (браз)</p> <p>3. И.П. – ноги на ширине плеч, руки на плечи; 1,3 – поворот туловища вправо (влево), руки в стороны; 2,4 – И.П. (браз)</p> <p>4. И.П. – ноги на ширине плеч, руки на плечи; 1,3 – наклон вперед, руки за спиной; 2,4 – И.П. (браз)</p> <p>5. И.П. – ноги вместе, руки на поясе; 1,3 – присесть руки в стороны; 2,4 – И.П. (браз)</p> <p>6. И.П. – ноги вместе, руки на поясе. Прыжки: 6 раз - на месте; 7,8 раз - сильный прыжок вверх, руки вверх. (3раза)</p> <p>7. Упражнение на дыхание «Насос» И.П. – ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулак перед грудью, наклоны вниз, руки выпрямляем и произносим на выдохе звук «ш-ш-ш».</p> <p>Основные движения:</p> <p>1. Метание мячей (Д-8) в горизонтальную цель – обручи на полу, правой и левой рукой по (3 раза).</p> <p>2. Ползание на четвереньках как медведи с под лазанием под дуги. В 2-х колоннах поточно (3 раза).</p> <p>П./игра «Наседка и цыплята»</p> <p>Помощь и поддержка: индивидуальная помощь и поддержка в выполнении упражнений.</p> <p>Организация контроля и самоконтроля: дети понимают</p>			
--	--	--	--

<p>значимость предлагаемых игровых упражнений, сравнивают с образцом.</p> <p>3 часть: М./подвижная игра «Узнай чей голос», «Топ-топ».</p> <p>Практическое применение и мониторинг индивидуального развития: активно взаимодействуют со сверстниками, могут применить полученные двигательные навыки в играх и жизни.</p>			
--	--	--	--