

Циклограмма
Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»
Сквозная тема - Детский сад
Предшкольная группа

Тема		1
Дата:		Сентябрь
Группа:	Предшкольная	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	
Ожидаемый результат:	Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах	
Предварительная работа:	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроя	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную, бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении.	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	2 часть. Общеразвивающие упражнения. 1. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1— руки в стороны; 2— руки вверх, подняться на носки; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение 2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— вернуться в исходное положение. То же влево 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1— руки в стороны; 2— наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение 4. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1— 2— присесть, руки вынести вперед; 3— 4— вернуться в исходное положение 5: И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны 2— правую руку вниз, левую вверх: 3 — руки в стороны; 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево 6. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону (вправо): 3 — назад; 4 вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой 7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1–8 Выполняются в среднем темпе под счет воспитателя	

	или музыкальное сопровождение. Основные виды движений. 1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (расстояние 4 м) 3. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м), двумя руками снизу Подвижная игра «Мышеловка». 3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?». Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6—8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!»— и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить.	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверено: А.Хал

Циклограмма

Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»

Сквозная тема - Детский сад.

Тема		2
Дата:		Сентябрь
Группа:	Предшкольная	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках.	
Ожидаемый результат:	Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах	
Предварительная работа:	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроения	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному (в чередовании). Игровое упражнение «Быстро в колонну». дети выстраиваются в три колонны (можно поставить ориентиры — кубики, кегли, но разного	

	цвета) и по сигналу воспитателя разбегаются в разные стороны (можно использовать бубен), на следующий сигнал (через 25—30 с) — три удара в бубен — каждый должен найти свое место в колонне (звене). Выигрывает та колонна, дети которой быстро нашли свое место.	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	2 часть. игровые упражнения. 1.«Пингвины». Играющие образуют круг. У каждого в руках по одному мешочку. По сигналу воспитателя дети зажимают мешочек между колен и прыгают на двух ногах по кругу (дистанция между детьми должна быть не менее 0,5 м, чтобы они не мешали друг другу). Вначале выполняются прыжки в одну сторону, затем остановка, поворот, и задание повторяется 2. «Не промахнись». Дети выстраиваются в два-три круга, у каждого в руках по мешочку. В центре круга на расстоянии 2,5 м от детей - обруч. По сигналу воспитателя дети бросают мешочек в обруч, стараясь попасть в него. Воспитатель отмечает тех, кто попал, затем дети бегут за мешочками (можно иметь два-три мешочка). 3. «По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка (ширина 15 см). Воспитатель предлагает детям пройти по ней на носках, руки на поясе, с сохранением устойчивого равновесия и правильной осанкой Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками). дети строятся в круг; у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три — лови!» — дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три — в круг скорей беги!» — все строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, т. е. проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки Детям, и игра повторяется, с новым водящим. 3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?» (см. с. 15).	Мешочки по количеству детей, 3 кубика, 2—3 обруча, 2 шнура, ленточки для игры.
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверено: [подпись]

Циклограмма

Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»

Сквозная тема - Детский сад

Тема		3	
Дата:		Сентябрь	
Группа:	Предшкольная		Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках;		

	обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	
Ожидаемый результат:	Прыжки — подпрыгивание на двух ногах Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).	
Предварительная работа:	Ходьба на носках, руки на поясе, бег.	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроя	I часть. Построение в шеренгу, объяснение задания. По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному и идут по залу за ведущим. Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд (расстояние 40 см). При ходьбе на носках воспитатель обращает внимание детей на то, чтобы ноги были прямые, шаги короткие, туловище выпрямлено и подтянуто, пятки не касались пола, руки удобно поставлены на поясе. В ходьбе и беге между предметами главное — ловко, не касаясь и не задевая предметов, пройти и пробежать между ними. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании. Бег не менее 40—50 с. Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя.	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. «Мама, Папа, Я — спортивная семья» 1. И. п.: основная стойка, мяч в Правой руке. 1—руки в стороны; 2—руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3—руки в стороны; 4—вернуться в исходное положение 2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2—поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 3—4—вернуться в исходное положение. То же влево 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2—наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой 3—4 - выпрямиться, затем из левой в правую руку 4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2—присесть, ударить мячом о пол, поймать; 3—4—вернуться в исходное положение 5. И.п.: стоя на коленях, сидя на пятках мяч в правой руке 1-4 наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5-8 вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз). 6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте	Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 стойки, шнур, несколько ленточек.

	Основные виды движений. 1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах («достань до предмета»). Выполняются 4—6 прыжков подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3—4 раза каждой подгруппой). 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. При выполнении бросков воспитатель обращает внимание детей на исходное положение ног: ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Следить за полетом мяча и ловить, стараясь не прижимать его к груди. 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин). Подвижная игра «Сделай фигуру». По сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу (площадке). На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры ему понравились (оказались наиболее удачными). Игра повторяется 2—3 раза (можно назначить, выбрать водящего, который будет определять, чья фигура лучше). 3 часть. Игра «Найди и промолчи». Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к воспитателю и тихонько говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самым внимательным. Ходьба в колонне по одному.	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверено: Жу

Циклограмма

Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»

Сквозная тема - Детский сад.

Тема	4	
Дата:	Сентябрь	
Группа:	Предшкольная	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.	
Ожидаемый результат:	Прыжки — подпрыгивание на двух ногах Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками	

	Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).	
Предварительная работа:	Ходьба на носках, руки на поясе, бег.	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроения	1 часть. Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение заданий. Ходьба в колонне по одному, по определенному сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Следующий сигнал подается к ходьбе в рассыпную, затем к бегу в рассыпную (в чередовании).	
II. Актуализация жизненного опыта	2 часть. Игровые упражнения. 1.«Передай мяч». Играющие распределяются на три-четыре команды и выстраиваются в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20—25 см). По сигналу воспитателя начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) стоящим сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передает мяч. Побеждает та команда, дети которой быстро выполнили упражнение и ни разу не уронили мяч. Упражнение проводится 2 раза. 2.«Не задень». Параллельно в два ряда ставятся кегли на расстоянии 40 см одна от другой (5—6 шт.). Играющие выстраиваются в две шеренги, воспитатель объясняет задание, и его выполняют по два игрока из каждой команды. Затем дети перестраиваются в две колонны и поточно друг за другом, стараясь не задеть за кегли, пробегают «змейкой». Как только игроки всей колонны пробегут, стоящий первым поднимает руку вверх. Подвижная игра «Мы, веселые ребята». дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят: «Мы, веселые ребята, Любим бегать и скакать, Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три — лови!» После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечет черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается второй ловишка.	3—4 мяча, 5—6 кеглей.
III. Работа по теме ОУД	3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	

	(см. с. 18).	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверено: Маг

Циклограмма
Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»
Сквозная тема - Детский сад.

Тема		5
Дата:		Сентябрь
Группа:	Предшкольная	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	
Ожидаемый результат:	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком	
Предварительная работа:	Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком).	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроя	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу. При ходьбе воспитатель обращает особое внимание детей на то, чтобы согнутая в колене нога поднималась вперед-вверх, носок при этом был оттянут, шаги несколько короче, чем при обычной ходьбе. При беге руки согнуты в локтях и туловище наклонено чуть вперед. Воспитатель следит за внешними признаками утомления и при их наступлении предлагает отдельным детям перейти на ходьбу.	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	2 часть. Общеразвивающие упражнения. «Осенний листопад» 1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 руки за голову, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой 2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— поворот вправо, правую руку вправо; 2— вернуться в исходное положение. То же влево 3. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1— выпад правой ногой вперед; 2—3— пружинистые	Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2 каната (шнура).

	покачивания: 4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой 4. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 сесть Справа на бедро, руки вперед; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево 5 И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение. То же к правой ноге 6. И. п.: сидя на полу, руки в упоре сзади. 1- поднять вверх-вперед прямые ноги («угол»); 2- вернуться в исходное положение 7. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняются под счет воспитателя 1—8, затем пауза и снова прыжки Основные виды движений. 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком Подвижная игра «Удочка». Играющие стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитывается количество задевших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков. 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Циклограмма

Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»

Сквозная тема - Детский сад.

Тема	6		
Дата:	Сентябрь		
Группа:	Предшкольная	Количество присутствующих детей:	

Цель/Задачи:	Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми».	
Ожидаемый результат:	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком	
Предварительная работа:	Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком).	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроя	1 часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, затем на пятках, руки за голову; бег в среднем темпе за воспитателем (до 2 мин); ходьба.	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	2 часть. Игровые упражнения. 1.«Не попадись». На земле (полу) чертится (обозначается шнуром) круг. В центре круга 2—3 водящих. по сигналу воспитателя дети начинают прыгать на двух ногах в круг и из него по мере приближения водящих. Если водящий коснулся кого-либо из играющих, тот считается проигравшим, но из игры не выбывает. Через 30—40 с игра останавливается, подсчитывается количество проигравших, выбирается новый водящий из числа тех, кто ни разу не был пойман, и игра повторяется. 2.«Мяч о стенку». Играющие выстраиваются перед стенкой (это может быть щит из фанеры, досок) на расстоянии 3 м, в руках у каждого по одному малому мячу. По сигналу воспитателя дети бросают мяч о стену и ловят его двумя руками после отскока от земли (8- 10 раз). Подвижная игра « Быстро возьми ». дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки и т. д.), которых должно быть на один или два меньше. На следующий сигнал: «Быстро возьми!» — каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2—3 раза. 3 часть. Ходьба в колонне по одному между предметами (6—8 шт.), положенными в одну линию.	Мячи (диаметр 6—8 см), кубики по количеству детей, 6—8 кеглей.
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверил: Мау

Циклограмма
Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»
Сквозная тема - Детский сад.

Тема		7
Дата:		Сентябрь
Группа:	Предшкольная	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	
Ожидаемый результат:	Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины»	
Предварительная работа:	Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и врассыпную, перестроение в колонну по три	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроя	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу в медленном темпе. При таком виде ходьбы им приходится выполнять более широкие шаги и ставить ноги перекатом с пятки на носок. На следующий сигнал дети идут обычно, затем на частые удары в бубен (или музыкальное сопровождение) выполняют мелкий, семенящий шаг. Ходьба в различном темпе проводится в чередовании и непродолжительно; ходьба в колонне по одному и врассыпную — в среднем темпе до 30—40 с. Переход на ходьбу и перестроение в колонну по три, размыкание на вытянутые руки для проведения упражнений общеразвивающего характера.	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой. «В саду у бабушки» 1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— палку вперед, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой 2. И. п.: основная стойка, палка сверху, руки прямые. 1 — присесть, палку вперед; 2— вернуться в исходное положение 3. И. п.: стоя ноги врозь, палка внизу. 1—2— поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево	Гимнастические палки по количеству детей, бруски или кубики (6—8 шт., высота 15 см), 2—4 обруча (дуги), мешочки.

	4. И. п.: сидя ноги врозь, палка на коленях. 1—палку вверх; 2—наклониться к правой ноге, коснуться носка; 3—выпрямиться, палку вверх; 4—вернуться в исходное положение. То же к левой ноге 5. И. п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1—поднять правую прямую ногу, коснуться палкой голени ноги; 2—вернуться в исходное положение. То же левой ногой 6. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2—прогнуть, палку вынести вперед; 3—4 вернуться в исходное положение 7. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1—прыжком ноги врозь, палку вверх; 2—вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1—8, затем пауза и снова прыжки Основные виды движений. 1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины» (расстояние 3 м) Подвижная игра «Мы, веселые ребята». (см. с. 19). 3 часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Протерши: Мау.

Циклограмма

Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»

Сквозная тема - Детский сад.

Тема	8	
Дата:	Сентябрь	
Группа:	Предшкольная	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках.	

Ожидаемый результат:	Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке Перешиазивание через бруски (кубики) с мешочком на голове Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, — «Пингвины»	
Предварительная работа:	Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и врассыпную, перестроение в колонну по три	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроения	1 часть. Ходьба в колонне по одному и врассыпную, бег в умеренном темпе до 1 мин (в чередовании).	
II. Актуализация жизненного опыта	2 часть. Игровые упражнения. 1. «Поймай мяч». Играющие распределяются на тройки. Двое встают на расстоянии 2—2,5 м друг от друга и перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться или поймать его. Если водящий дотронется до мяча или поймает его, то меняется местами с проигравшим и игра продолжается. Игра прекращается по сигналу воспитателя. Воспитатель предлагает распределиться детям так, чтобы по росту и своим двигательным возможностям они были примерно равны. 2. «Будь ловким». Воспитатель ставит в две линии кегли на расстоянии 40 см одна от другой. Играющие выстраиваются в две колонны и по сигналу воспитателя начинают (по одному) прыгать на двух ногах между кеглями. Достигнув линии финиша, ребенок возвращается в свою колонну шагом. Задание выполняет следующий игрок, оказавшийся вновь первым, поднимает руку над головой (2—3 раза). 3. «Найди свой цвет». В разных концах площадки воспитатель ставит в небольшие кружки кегли разного цвета. Играющие плотно располагаются вокруг них. На первый условный сигнал воспитателя все разбегаются по площадке врассыпную. На другой сигнал: «Найди свой цвет!» — каждый должен не только найти свой цвет, но и не уронить кеглю. Побеждают игроки команды, построившие правильный круг, не задевшие за предмет и не перепутавшие место расположения своего круга.	Мячи (диаметр 20 см), 8—10 кеглей.
III. Работа по теме ОУД	3 часть. Ходьба в колонне по одному и между кеглями, не задевая за них (расстояние между предметами 50 см).	

IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		
---	--	--

Проверено: Мака

Циклограмма
Образовательные области: Здоровье Раздел: «Физкультура»
Сквозная тема – Моя семья

Тема		1
Дата:		Октябрь
Группа:	Предшкольная	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	
Ожидаемый результат:	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах через шнуры, Бросание мяча двумя руками от груди	
Предварительная работа:	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроения	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	2 часть. Общеразвивающие упражнения. 1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1— шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 вернуться в исходное положение. То же влево . 2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— наклон вправо, левую руку за голову; 2— вернуться в исходное положение. То же в другую сторону . 3. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4 - вернуться в исходное положение . 4. И. п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые). 1— поднять вверх-вперед прямые ноги — «угол» (плечи не пронашивать); 2— вернуться в исходное положение . 5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1— поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2— вернуться в исходное положение; 3— 4 то же к левой ноге	Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы детей, 8—10 коротких шнуров (косичек), 2 гимнастические скамейки.

	6. И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1—поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2—вернуться в исходное положение; 3—4—то же другой ногой 7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4—прыжки на правой ноге; на счет 5—8—прыжки на левой ноге; 9—12—прыжки на двух ногах, пауза и повторить еще 2-3 раза. Основные виды движений Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шт.). 3. Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой, на расстоянии 1,5—2 м от них кладет 4—5 шнуров. Дети выстраиваются в две колонны и поточно выполняют сначала ходьбу по гимнастической скамейке, затем прыжки. Подвижная игра «Перелет птиц». На одном конце зала находятся дети — они птицы. На другом конце зала — пособия, на которые можно «залететь» (гимнастические скамейки, кубы и т.д.) - это деревья. По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» --- дети, махая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на следующий сигнал: «Буря!» — бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произнесет: «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске. 3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверил: Мауф

Циклограмма
Образовательные области: Здоровье Раздел: «Физкультура»
Сквозная тема – Моя семья

Тема		2
Дата:		Октябрь
Группа:	Предшкольная	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках.	
Ожидаемый результат:	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах через шнуры, Бросание мяча двумя руками от груди	
Предварительная работа:	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроя	1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с высоким подниманием колен; бег врассыпную; ходьба между кеглями, поставленными в один ряд; бег до 1,5 мин в умеренном темпе, переход на ходьбу.	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	2 часть. Игровые упражнения. Дети разделяются на две группы (мальчики и девочки), каждый берет по одному мячу. Воспитатель дает задание вначале девочкам: отбивать мяч правой и левой рукой на месте, выполнять ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой; при этом ладонь согнута в виде чашечки, пальцы удобно разведены. Введение начинается мягким движением кисти. После объяснения девочки выполняют упражнения самостоятельно, а воспитатель занимается с группой мальчиков. Мальчики распределяются на пары на расстоянии 2—3 м и отбивают мяч друг другу правой и левой ногой. Мяч при передаче не должен посыпаться с большой силой и тем более попадать выше уровня голени. Затем они располагаются у исходной черты и по сигналу воспитателя начинают передвигаться, отбивая мяч правой и левой ногой, но не отпуская его далеко от себя. достигнув финишной черты, поворачиваются кругом и таким же образом возвращаются на исходную линию (2—3 раза). Подвижная игра «Не попадись». Играющие располагаются вокруг шнура, положенного в форме	Большой шнур (веревка), мячи (диаметр 20 см) по количеству детей, 6—8 кеглей

	круга. В центре — двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и выпрыгивают по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. Через 40—50 с игра останавливается, подсчитываются проигравшие, и игра повторяется с новыми водящими. 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверил: Мац

Циклограмма
Образовательные области: Здоровье Раздел: «Физкультура»
Сквозная тема – Моя семья

Тема		3
Дата:		Октябрь
Группа:	Предшкольная	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	
Ожидаемый результат:	Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги) Переползание через препятствия Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	
Предварительная работа:	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроения	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу; бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70—80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	
II. Актуализация жизненного опыта	2 часть. Общеразвивающие упражнения с большим мячом. «Одеваемся на прогулку» 1. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1—2 поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).	2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20 см). по количеству детей, маты или резиновая дорожка, 5—6 брусков (высота
III. Работа по теме ОУД	2. И. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой.	

	1—4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5—8— влево (6 раз). 3. И. п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 1—2— наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3—4— вернуться в исходное положение (5—6 раз). 4. И. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз). 5. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить. 6. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках. 1— присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение (6 раз). 7. И. п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1—8— прыжки вокруг мяча на двух ногах (3—4 раза). Основные виды движений. 1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз). 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз). 3. Переползание через препятствия (гимнастическая скамейка). дети выстраиваются перед гимнастическими скамейками на расстоянии одного шага. Воспитатель с помощью одного-двух детей показывает выполнение прыжков: встать на скамейку, ноги слегка расставить, руки отвести назад, спрыгнуть, приземляясь на полусогнутые ноги, руки вынести вперед, затем выпрямиться. После прыжков воспитатель ставит гимнастические скамейки для переползания, которое выполняется двумя-тремя колоннами от исходной черты (на расстоянии 3 м от скамеек обозначается линия старта). Для перебрасывания мячей дети строятся двумя шеренгами на расстоянии 3 м одна от другой. В руках у детей одной из шеренг по одному мячу. Исходное положение: ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой, ноги слегка согнуты в коленях. По сигналу воспитателя дети первой шеренги перебрасывают мячи своим партнерам; те ловят их, не прижимая к груди, и опять возвращают.	10 см).
--	---	---------

	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Выбирается ловишка, который вместе с детьми бегают по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» — все убегают от ловишки и взбираются на предметы (скамейки, кубы, и т. д.). Ловишка старается осалить убегающих. дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании подсчитывают количество пойманных и выбирают ловишек. Игра возобновляется. 3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?»	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверено: А.М.А.

Циклограмма

Образовательные области: Здоровье Раздел: «Физкультура»

Сквозная тема – Моя семья

Тема		4
Дата:		Октябрь
Группа:	Предшкольная	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	
Ожидаемый результат:	Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги) Переползание через препятствия Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	
Предварительная работа:	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроения	1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя ходьба на носках, руки на поясе, на другой сигнал бег до 1,5 мин, затем ходьба обычная, на пятках и снова бег до 30 с.	
II. Актуализация жизненного опыта	2 часть. Игровые упражнения. «Проведи мяч» (баскетбольный вариант). Все играющие получают по одному мячу большого диаметра. Воспитатель показывает, как следует провести мяч: передвигаться надо на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, а	Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей.
III. Работа по теме ОУД		

	кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Воспитатель объясняет детям, что отбивать мяч (вести его) надо несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно с передвижением вперед. Вначале воспитатель предлагает детям попробовать ведение мяча на месте, а затем, продвигаясь вперед на расстояние 5—6 м; причем с таким расчетом, чтобы они не мешали друг другу. Можно разделить на две Подгруппы: одна выполняет ведение на месте, вторая — с продвижением вперед, затем они меняются местами. «Не попадись». «Мяч водящему». Играющие распределяются на две-Три команды и выстраиваются в круг, в Центре каждого находится водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно игрокам мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех Игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!». При проведении данного игрового упражнения возможно деление на большее количество команд при повторении на следующих занятиях или на прогулке. Подвижная игра «Ловишки». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверил: Яков

Циклограмма

Образовательные области: Здоровье Раздел: «Физкультура»

Сквозная тема – Моя семья

Тема		5	
Дата:		Октябрь	
Группа:	Предшколя	Количество присутствующих детей:	
Цель/Задачи:	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.		
Ожидаемый результат:	Метание мяча в горизонтальную цель Лазанье Ходьба с перешагиванием через набивные мячи		
Предварительная	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном		

работа:	темпе	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроя	1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе (на редкие удары в бубен) и в быстром (на частые удары в бубен), в чередовании. Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя: при слове «Аист!» дети должны встать на одну ногу, подогнув вторую, при слове «Зайцы!» — выполнить три прыжка подряд.	
II. Актуализация жизненного опыта	2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. 1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2—поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же левой рукой 2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—руки вперед; 2—поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3—руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4—вернуться в исходное положение 3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2 - присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение 4. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1—4—прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5—8—то же влево 5. И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2—поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3—4—вернуться в исходное положение. То же к левой ноге 6. И. п.: основная стойка, мяч в левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1—12.. 7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2—вернуться в исходное положение	Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 4—6 дуг, 6—8 набивных мячей.
III. Работа по теме ОУД	Основные виды движений. 1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м 2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не задевать В две линии, параллельно одна другой, воспитатель ставит по две дуги, напротив каждой кладет набивные мячи (также в две линии 5—6 шт.)	

	на расстоянии 40 см. дети выстраиваются в две шеренги, а после показа и объяснения перестраиваются в две колонны и выполняют упражнения в подлезании и равновесии поточным способом. Основное внимание воспитатель уделяет тому, чтобы при подлезании дети хорошо группировались и не задевали за верхний край обода, при выполнении упражнения на равновесие выполняли ходьбу переменным шагом, т. е. правой и левой ногой, сохраняя равновесие и удерживая правильную осанку. Подвижная игра «Удочка» 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	
--	--	--

Проверил: Маф

Циклограмма

Образовательные области: Здоровье Раздел: «Физкультура»

Сквозная тема – Моя семья

Тема		6	
Дата:		Октябрь	
Группа:	Предшкола		Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.		
Ожидаемый результат:	Метание мяча в горизонтальную цель Лазанье Ходьба с перешагиванием через набивные мячи		
Предварительная работа:	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе		
ХОД ОУД			
Планируемое время	Запланированная деятельность		Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроения	1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии одного шага ребенка (5—6 шт.); бег (по другой стороне площадки поставлены бруски — высота 10 см) с перешагиванием через предметы (расстояние между предметами 70—80 см); ходьба обычная, переход на непрерывный бег до 2 мин в медленном темпе.		
II. Актуализация жизненного опыта	2 часть. Игровые упражнения. «Пас друг другу». Воспитатель предлагает мальчикам образовать пары, взять по одному мячу, и, передавая его друг другу, выполнять упражнение		Несколько мячей (диаметр 20—25 см), 5—6 коротких шнуров, 6—8 брусков, ракетки
III. Работа по теме ОУД			

	(на правой и левой ногой попеременно, расстояние между детьми 3 м). «Отбей волан». Девочки занимаются под руководством воспитателя. Они также распределяются на пары. В руках у каждой по ракетке, у другой еще и волан. Воспитатель показывает, как надо подбросить волан, ударить по нему ракеткой, направляя в сторону товарища. Тот должен отбить волан ракеткой на партнера. Главное — чтобы волан падал на землю как можно реже. Затем воспитатель подает команду, и дети меняются ролями. Эстафета «Будь ловким». Повторить 2—3 раза. 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	и воланы для игры в бадминтон.
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверено: М.А.Ф.

Циклограмма
Образовательные области: Здоровье Раздел: «Физкультура»
Сквозная тема – Моя семья

Тема		7
Дата:		Октябрь
Группа:	Предшкола	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	
Ожидаемый результат:	Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие Ходьба по гимнастической скамейке на носках Пролезание	
Предварительная работа:	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроения	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал воспитателя: «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег в колонне по два, на сигнал воспитателя также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба проводятся в чередовании.	
II. Актуализация	2 часть.. Общеразвивающие упражнения с	Обручи по

<i>жизненного опыта</i> III. Работа по теме ОУД	обручем. «Богатыри» 1. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1— поднять обруч вперед; 2— вверх, вертикально; 3— вперед; 4— вернуться в исходное положение, (5—6 раз). 2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1— поворот туловища вправо, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение То же влево (6 раз). 3. И. п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью. 1-поднять обруч вверх; 2-наклон вправо, руки прямые; 3-обруч прямо вперед; 4— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз). 4. И. п.: основная стойка в обруче, руки на поясе, обруч на полу. 1 — присесть, взять обруч с боков; 2 выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3— присесть, положить обруч; 4— выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз). 5. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2—наклониться, коснуться ободом пола между носками ног; 3-4— вернуться в исходное положение (6—7 раз). 6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3—4 раза). Основные виды движений. 1. Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м один от другого (2—3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет (кубик или набивной мяч) и сойти не спрыгивая (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие (высота 20 см), прыжки с трех шагов на препятствие (5—6 раз). Вначале выполняются упражнения в пролезании подряд через три обруча, затем дети переходят к выполнению упражнения в равновесии (поточно двумя колоннами после показа и объяснения). После этого пособия убираются; воспитатель кладет два мата (один на другой) и предлагает выполнить прыжок на препятствие (с места), используя взмах рук, затем прыжок с трех шагов разбега. Выполняется двумя колоннами поточно. Подвижная игра «Гуси-лебеди». 3 часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает». Дети стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает вверх руки. Например, воспитатель говорит: Птица	количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 1—2 мата (или поролоновые коврики).
--	---	---

	летает, стул летает, самолет летает» и т. д. дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет.	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверено: Мау

Циклограмма
Образовательные области: Здоровье Раздел: «Физкультура»
Сквозная тема – Моя семья

Тема		8
Дата:		Октябрь
Группа:	Предшкола	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».	
Ожидаемый результат:	Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие Ходьба по гимнастической скамейке на носках Пролезание	
Предварительная работа:	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроя	1 часть. Ходьба «змейкой» в колонне по одному между предметами, бег в медленном темпе до 1,5 мин, ходьба врассыпную, бег «змейкой» между предметами (в чередовании).	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	2 часть. Игровые упражнения. «Посадка картофеля». Дети выстраиваются в три-четыре колонны перед линией старта. У детей, стоящих в колоннах первыми, в руках по одному мешочку с 5—6 мелкими предметами — картофелинами. Напротив колонн, в 10—12 м от стартовой линии, чертят кружки по количеству картофелин, т. е. 5-6 штук (можно положить кружки из фанеры, картона). (3—4 раза). «Попади в корзину» (баскетбольный вариант). Игроющие (с мячами) располагаются полукругом вокруг корзины, и воспитатель показывает, как надо бросать мяч: ноги слегка расставлены и согнуты, мяч в обеих руках у груди — это исходное положение; описав небольшую дугу вниз на себя и выпрямляя руки вверх, - бросить мяч с одновременным разгибанием	Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, 3 мешочка, 15—20 мелких предметов, 15—20 кружков.

	нос. Пальцы при этом мяским толчком направляют мяч в корзину. После показа и объяснения дети поочередно, в колонне по одному (6—8 детей), выполняют броски с места в корзину. Вторая подгруппа детей в это время выполняет другое задание — «Проведи мяч» (ведение мяча одной рукой на расстояние 4—5 м). По сигналу воспитателя игроки меняются местами и приступают к выполнению очередного задания. Подвижная игра «Ловишки-перебежки». 3 часть. Игра малой подвижности «Затейники». Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят: «Ровным кругом друг за другом Мы идем за шагом шаг. Стой на месте! дружно вместе Сделаем вот так...» дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3—4 раза).	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверено: Мама

Циклограмма

Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»

Сквозная тема – Растем здоровыми

Тема		I
Дата:		Ноябрь
Группа:	Предшкола	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекалывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	
Ожидаемый результат:	Равновесие Прыжки на правой и левой ноге Перебрасывание мяча двумя руками снизу «Мяч о стенку» «Поймай мяч». «Не задень».	
Предварительная работа:	Построение в шеренгу, проверка осанки	

ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроя	<i>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 40 см); обычная ходьба в колонне по одному.</i>	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	<i>2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</i> <i>1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2—руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3—4—опустить руки вниз, вернуться в исходное положение. То же левой рукой</i> <i>2. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2—поднять правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3—4—вернуться в исходное положение. Так же переложить мяч в правую руку</i> <i>3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2—вернуться в исходное положение</i> <i>4. И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—3—прокатить мяч вправо от себя (по прямой); 4—взять мяч, выпрямиться, переложить его в левую руку. То же влево</i> <i>5. И. п.: сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1—2—поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать; 3—4—вернуться в исходное положение. Выполняется в среднем темпе</i> <i>6. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч и поймать</i> <i>7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вправо и влево на счет воспитателя 1—8</i> Основные виды движений. <i>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной</i> <i>2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой</i> <i>3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии 3 м).</i> Подвижная игра «Пожарные на учении». Дети строятся в тричетыре колонны лицом к гимнастической стенке — это пожарные. Первые в колоннах стоят перед чертой (исходная	Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, мячи малые (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 6—8 кеглей.

	линия) на расстоянии 4–5 м от гимнастической стенки. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя (удар в бубен или на слово «Марш!») дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в ее конец. Воспитатель отмечает того, кто быстрее всех выполнил задание. Потом снова дается сигнал и бежит следующая группа детей и т. д. В конце игры воспитатель отмечает ту колонну, дети которой быстрее справились с заданием, т. е. ловко забрались и позвонили в колокольчик. При лазанье по гимнастической стенке обращается внимание на то, чтобы дети не пропускали реек и не спрыгивали, а сходили с последней рейки гимнастической стенки. При проведении данной игры воспитатель осуществляет страховку детей. 3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверяет: Мах

Циклограмма

Образовательные области: Здоровье. **Раздел:** «Физкультура»

Сквозная тема – Растем здоровыми

Тема		2
Дата:		Ноябрь
Группа:	Предшкола	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	
Ожидаемый результат:	Равновесие Прыжки на правой и левой ноге Перебрасывание мяча двумя руками снизу «Мяч о стенку» «Поймай мяч». «Не задень».	
Предварительная работа:	Построение в шеренгу, проверка осанки	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального	1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться; бег в медленном темпе до	

<i>настроя</i>	1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную.	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	2 часть. Игровые упражнения. 1. «Мяч о стенку». Одна подгруппа детей выстраивается в шеренгу перед стеной (заборчик, стенка веранды и т. д.) и одновременно бросает мяч о стенку и ловит его после отскока (расстояние от стенки 3 м). 2. «Поймай мяч». другая подгруппа делится на тройки. двое встают на расстоянии 2 м, а третий — между ними. Игроки перебрасывают мяч друг другу, а третий старается коснуться или поймать его. Если это ему удастся, он меняется местами с проигравшим. По сигналу воспитателя дети заканчивают упражнения и меняются местами. 3. «Не задень». Подвижная игра «Мышеловка».. 3 часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».	Малые мячи (диаметр 6—8 см) на полгруппы, несколько мячей большого диаметра, 10—12 кеглей, бруски.
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверено: Маша

Циклограмма

Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»

Сквозная тема – Растем здоровыми

Тема		3
Дата:		Ноябрь
Группа:	Предиккола	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	
Ожидаемый результат:	Прыжки с продвижением вперед Ползание по гимнастической скамейке на животе Отбивание мяча о землю «Мяч водящему». «По мостику»	
Предварительная работа:	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения.	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения (к	

эмоционального настроя	окну, к двери, к флажку или кегле и т. д.). Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба и бег чередуются. Перестроение в колонну по два, а затем в колонну по три.	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. 1. И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1—обруч вперед; 2—обруч назад; 3—обруч вперед; 4—переложить обруч в левую руку. То же левой рукой 2. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2—присесть, обруч вынести вперед; 3—4—вернуться в исходное положение 3. И. п.: ноги врозь, обруч внизу. 1—поднять обруч вверх; 2—наклониться вправо, руки прямые; 3—прямо, обруч вверх; 4—вернуться в исходное положение. То же влево 4. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1—2—наклониться, коснуться ободом носка правой ноги; 3—4—вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (8 раз). 5. И. п.: обруч на полу, основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг обруча на счет 1—8, на счет 9—прыгнуть в обруч 6. И. п.: основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками. 1—сделать шаг в обруч (вертикальный) правой ногой; 2—левой ногой; 3—шаг назад правой ногой; 4—шаг назад левой ногой. Основные виды движений. 1. Прыжки с продвижением вперед — поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге (расстояние 4 м) — 2—3 раза. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) — 2—3 раза. 3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом (расстояние 5 м) — 2—3 раза. После прыжков воспитатель ставит две скамейки и с двух сторон, параллельно каждой (расстояние от скамеек 2 м), два короба с мячами. Одна подгруппа детей выполняет ведение мяча до обозначенного места, затем шагом возвращается на исходную позицию. Вторая подгруппа занимается с воспитателем, выполняя переползание по скамейке на животе. После того как дети выполняют упражнение в ползании 2—3 раза, подается сигнал к смене мест. Подвижная игра «Не оставайся на полу». (см. с. 31). 3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20—25 см), 5—6 кеглей.
IV. Итог ОУД.		

Рефлексия Конец ОУД		
------------------------	--	--

Протерши: Маша

Циклограмма

Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»

Сквозная тема – Растем здоровыми

Тема		4
Дата:		Ноябрь
Группа:	Предшкола	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	
Ожидаемый результат:	Прыжки с продвижением вперед Ползание по гимнастической скамейке на животе Отбивание мяча о землю «Мяч водящему». «По мостику»	
Предварительная работа:	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения.	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроения	1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	2 часть. Игровые упражнения. «Мяч водящему». Играющие строятся в три-четыре колонны. На расстоянии 2—2,5 м от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. Воспитатель проводит черту (кладет шнур) для игроков всех колонн и для водящих. «По мостику». Из шнуров выкладывается дорожка (ширина 15 см), посередине ставится кубик. Воспитатель предлагает пройти «по мостику» на носочках, руки за головой, на середине перешагнуть через препятствие и пройти дальше (2—3 раза). Подвижная игра «Ловишки». (с ленточками) III часть. Игра малой подвижности «Затейники»	Ленточки для игры, 3 мяча (диаметр 20—25 см), 4 шнур, 2 кубика.
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Циклограмма
Образовательные области:Здоровье. **Раздел:** «Физкультура»
Сквозная тема – Растем здоровыми

Тема		5
Дата:		Ноябрь
Группа:	Старшая	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	
Ожидаемый результат:	Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках «Перебрось и поймай». «Перепрыгни - не задень»	
Предварительная работа:	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроя	1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную.	
II. Актуализация жизненного опыта	2 часть. Общеразвивающие упражнения с большим мячом. 1. И. п.: присед, мяч в руках внизу. 1—2 — встать, мяч поднять вверх, правую ногу отвести назад на носок, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз). 2. И. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч вперед; 2 — поворот туловища вправо, руки прямые; 3 — прямо, мяч вперед; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону. При поворотах туловища ноги не сдвигать (6—8 раз). 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. 1—3 — наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; — вернуться в исходное положение (5—6 раз). 4. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч поднять вверх; 2 — наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону (6—8 раз). 5. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3—4 — исходное положение (6—7 раз). 6. И. п.: лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, мяч вынести	Мячи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2—4 дуги (обруча).
III. Работа по теме ОУД		

	вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 7. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево. Повторить 3—4 раза. Основные виды движений. 1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (расстояние 5 м) — 2—3 раза. 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода (2—4 раза). 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой (2—3 раза). Подвижная игра «Удочка» (см. с. 21). 3 часть. Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверено: А.М.А.

Циклограмма

Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»

Сквозная тема — Растем здоровыми

Тема		6
Дата:		Ноябрь
Группа:	Преддиплома	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	
Ожидаемый результат:	Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках «Перебрось и поймай». «Перепрыгни - не задень»	
Предварительная работа:	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроения	1 часть.. Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба враспытную.	
II. Актуализация жизненного опыта	2 часть. Игровые упражнения. 1. «Перебрось и поймай». дети выстраиваются в две шеренги на расстоянии 3 м. Между шеренгами на равном расстоянии от каждой проводится	Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, шнур.
III. Работа по теме ОУД	«коридор» шириной в 0,5 м. По сигналу воспитателя	

	игроки команды, имеющей мячи, бросают мяч в «коридор» правой рукой, а игроки второй шеренги ловят его двумя руками после отскока. В данном упражнении развиваются глазомер и ловкость, а также координация движений. 2.«Перепрыгни - не задень». Дети выстраиваются в две-три колонны. Играющие перепрыгивают (продвигаясь вперед) через шнур (длина 4 м) на двух ногах без пауз, стоя боком, то справа, то слева. В конце своей колонны возвращаются шагом. П.И. «Ловишки парами». дети выстраиваются в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой. По сигналу воспитателя: «Беги!» — дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют каждый свою пару и стараются осалить прежде, чем первые пересекут обозначенную линию финиша (расстояние 12 м).. 3 часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверил: А.Кол

Циклограмма

Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»

Сквозная тема – Растем здоровыми

Тема		7
Дата:		Ноябрь
Группа:	Предшколя	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	
Ожидаемый результат:	Лазанье — подлезание под шнур Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета Равновесие «Кто быстрее». «Мяч о стенку».	
Предварительная работа:	Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением «фигуры»;	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного	I часть. Ходьба в колонне по одному, врассыпную (по сигналу воспитателя) с выполнением «фигуры»;	

эмоционального настроения	бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	2 часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. 1. И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — вверх; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение 2. И. п.: сидя верхом, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон влево (вправо), коснуться пальцами рук пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в Исходное положение 3. И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги прямые, руки за головой. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение 4. И. п.: стоя перед скамейкой, руки вдоль туловища. 1 — шаг правой ногой на скамейку; 2 шаг левой ногой на скамейку; 3 — опустить правую ногу на пол; 4 — шаг левой ногой со скамейки; повернуться кругом и повторить упражнение 5. И. п.: сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки. 1—2 — поднять прямые ноги вверх-вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение 6. И. п.: стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1—8 — прыжки вокруг скамейки, затем пауза и снова прыжки 2—3 раза. Основные виды движений. 1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета (расстояние 5 м) 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур (40 см от уровня пола), вдоль зала ставит две гимнастические скамейки. После показа и объяснения дети подлезают под шнур три раза подряд, а затем приступают к заданию в равновесии поточным способом двумя колоннами. Вначале выполняет первая подгруппа детей, а вторая, стоя в шеренге, наблюдает; потом по сигналу воспитателя подходит следующая подгруппа детей. Подвижная игра в «Пожарные на учении» 3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».	3 гимнастические скамейки, 2 стойки и шнур, мешочки на полгруппы.

IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		
---	--	--

Продеримо: Маш-

Циклограмма

Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»

Сквозная тема – Растем здоровыми

Тема		8
Дата:		Ноябрь
Группа:	Предшкола	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.	
Ожидаемый результат:	Лазанье — подлезание под штур Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета Равновесие «Кто быстрее». «Мяч о стенку».	
Предварительная работа:	Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением «фигуры»;	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроя	1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в один ряд (на одной стороне площадки), и бег с преодолением препятствий (через бруски, высота 15 см); ходьба и бег в чередовании.	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	2 часть. Игровые упражнения. 1.«Кто быстрее». Дети строятся в три-четыре колонны у исходной черты, на расстоянии 5 м стоят кегли (по количеству команд), затем проводится еще одна черта (линия финиша). У каждого играющего по одному малому мячу. По сигналу воспитателя стоящие первыми выполняют прыжки на двух ногах до предмета; затем, отбивая мяч в ходьбе, идут до второй финишной черты, поворачиваются кругом и становятся лицом к играющим. Прыжки начинает выполнять второй игрок и т. д. Выигрывает колонна, дети которой быстро и правильно выполнили задание (2 раза) 2.«Мяч о стенку». Одна подгруппа играющих встает на расстоянии 3 м от стенки (заборчика) и выполняет броски о стену и ловлю двумя или одной рукой после отскока от земли. Каждый выполняет задание в произвольном темпе. Вторая подгруппа	Малые мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 5—6 кубиков, 5—6 брусков.

	детей выполняет отбивание мяча в ходьбе или на месте правой или левой рукой. Подвижная игра «Ловишки-перебежки». Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне площадки также проведена черта. Сбоку стоит ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три — беги!» — дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит (осаливает рукой), прежде чем они успеют пересечь черту. Проводится подсчет пойманных, и перебежка повторяется. После двух-трех перебежек выбирается другой ловишка из числа наиболее ловких и быстрых ребят, которые не были пойманы. 3. часть. Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим. Игра малой подвижности.	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверено: А.А.А.

Циклограмма

Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»

Сквозная тема – Мой Казахстан.

Тема		1	
Дата:		Декабрь	
Группа:	Предшкола	Количество присутствующих детей:	
Цель/Задачи:	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.		
Ожидаемый результат:	Равновесие Прыжки Перебрасывание мяча двумя «Кто дальше бросит». «Не задень».		
Предварительная работа:	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения		
ХОД ОУД			
Планируемое время	Запланированная деятельность		Ресурсы
I. Создание положительного	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, —		

эмоционального настроения	ходьба в колонне по одному, бег между предметами (мячами).	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой. 1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — опустить за голову; 3 — палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение 2. И. п.: ноги врозь, палка внизу. 1 — поднять палку вверх; 2 — наклониться вправо, руки прямые; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево 3. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1—2 — присесть, палку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение 4. И. п.: основная Стойка, палка внизу за спиной. 1—2 — наклон вперед, палку назад-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение 5. И. п.: сидя ноги врозь, палка за головой. 1 — палка вверх; 2 — наклониться, коснуться палкой носка правой ноги; 3 — выпрямиться палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение 6. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. Темп упражнения средний, выполняется под счет воспитателя 1—8 7. И. п.: основная стойка, палка у груди в согнутых руках. 1 — правую ногу в Сторону на носок, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой Основные виды движений. 1. Равновесие — ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны 2. Прыжки — перепрыгивание на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см) 3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах (способ — стоя на коленях). Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Дети распределяются на три колонны с равным количеством играющих в каждой. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги (обручи), можно натянуть шнур (высота 50 см от уровня пола), и затем на расстоянии 3 м ставятся флажки на подставке. дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны. Воспитатель отмечает тех детей в каждой колонне, которые быстро и правильно справились с заданием, а по окончании игры отмечает команду, набравшую большее количество очков.	Гимнастические палки по количеству детей, 4 доски, бруски (высота 12—20 см), мячи на Полгруппы (диаметр 20 см).

	3 часть.. «Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному (или врассыпную), по сигналу воспитателя: «Стоп!» — дети останавливаются и выполняют какую-либо «фигуру» - позу. Отмечаются «фигуры», выполненные четко, быстро и интересно.	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверено: А.И.И.

Циклограмма

Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»

Сквозная тема – Мой Казахстан.

Тема		2
Дата:		Декабрь
Группа:	Предшкола	Количество присутствующих детей:
Цель/ Задачи:	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.	
Ожидаемый результат:	Равновесие Прыжки Перебрасывание мяча двумя «Кто дальше бросит». «Не задень».	
Предварительная работа:	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроения	1 часть. Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную.	
II. Актуализация жизненного опыта	2 часть.. Игровые упражнения. 1.«Кто дальше бросит». Дети распределяются по всей площадке и лепят по несколько снежков (4—5 шт.). По сигналу воспитателя на исходную позицию выходит первая группа детей, дается задание: бросить снежки до кеглей, стоящих на расстоянии 3—4 м, вторая линия — 5—6 м и третья — 8—10 м. Отмечается самый ловкий из играющих, подходит вторая подгруппа ребят, задание повторяется. 2.«Не задень». Воспитатель вместе с детьми, предварительно объяснив задание, выкладывает в одну линию (в чередовании) горку снежков (из 3—4 шт.), затем ставит кеглю, опять снежки и т. д. на расстоянии 50 см одну от другой (5 горок и 5 кеглей). Играющие распределяются на две команды,	8—10 кеглей
III. Работа по теме ОУД		

	дается задание: быстро пройти, не задев предметы. Сначала выполняет одна команда, затем вторая, и подсчитывается количество задетых предметов. Игра повторяется 2–3 раза. Подвижная игра «Мороз-Красный нос». 3 часть. Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом».	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверила: Мау

Циклограмма

Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»

Сквозная тема – Мой Казахстан.

Тема		3
Дата:		Декабрь
Группа:	Предиккола	Количество присутствующих детей:
Цель/ Задачи:	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.	
Ожидаемый результат:	Прыжки Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши Ползание «Метко в цель». «Кто быстрее до снеговика». «Пройдем по мостику».	
Предварительная работа:	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроя	1 часть.. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ведущий по сигналу воспитателя ведет колонну и, приближаясь к ребенку, идущему в колонне последним, образует круг, предлагая детям взяться за руки. Взявшись за руки, дети находятся на таком расстоянии друг от друга, чтобы круг не растягивался и не сужался, т. е. его форма выдерживалась при ходьбе. Подается сигнал к остановке, повороту в другую сторону, и ходьба продолжается; затем дети переходят на бег в обе стороны поочередно. Перестроение в колонны.	

II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	2 часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. 1. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение 2. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — шаг правой ногой вперед, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой 3. И. п.: сидя на полу, флажки у груди. 1 — наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться пальчиками носков; 2 — вернуться в исходное положение 4. И. п.: стоя на коленях, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение 5. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1—2 — присесть, флажки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение 6. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1—8 Основные виды движений. 1. Прыжки — подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 5 м 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши 3. Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них Воспитатель ставит кегли на расстоянии 1 м одну от другой, и первая подгруппа детей выполняет ползание между кеглями, стараясь не задеть их. Детям второй подгруппы предлагается упражнение с мячом: подбросить и поймать его после хлопка в ладоши. Бросание мяча вверх и его ловлю дети выполняют в произвольном темпе, расположившись в рассыпную. По сигналу воспитателя дети меняются местами. Подвижная игра «Не оставайся на полу» (см. с. 31). 3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».	Флажки по количеству детей, мячи (диаметр 8—10 см) на подгруппы, 8—10 кеглей.
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверено: А. Коф

Циклограмма
Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»
Сквозная тема – Мой Казахстан.

Тема		4	
Дата:		Декабрь	
Группа:	Предшкола		Количество присутствующих детей:
Цель/ Задачи:	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».		
Ожидаемый результат:	Прыжки Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши Ползание «Метко в цель». «Кто быстрее до снеговика». «Пройдем по мостику».		
Предварительная работа:	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному		
ХОД ОУД			
Планируемое время	Запланированная деятельность		Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроя	1 часть.. Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель		
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	2 часть. Игровые упражнения. 1.«Метко в цель». Играющие метают снежки в вертикальную цель (щит, забор) с расстояния 3 м правой и левой рукой способом от плеча. 2.«Кто быстрее до снеговика». 3.«Пройдем по мостику». Ходьба по снежному валу в медленном темпе, балансируя руками, в колонне по одному. В конце мостика надо сойти не спрыгивая. Воспитатель осуществляет страховку. Подвижная игра «Мороз-Красный нос (см. с. 52). 3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игры малой подвижности «Найди предмет».		
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД			

Проверено: Аюл

Циклограмма
Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»
Сквозная тема – Мой Казахстан.

Тема		5
Дата:		Декабрь
Группа:	Предшколя	Количество присутствующих детей:
Цель/ Задачи:	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	
Ожидаемый результат:	Перебрасывание мяча стоя в шеренгах Ползание по гимнастической скамейке на животе Равновесие «Метко в цель». «Смелые воробышки»	
Предварительная работа:	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроения	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя остановиться и «сделать фигуру», затем снова ходьба; бег врассыпную.	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	2 часть. Общеразвивающие упражнения. 1. И. п.: основная стойка руки в стороны. 1— согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 2— вернуться в исходное положение 2. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу поставить вперед на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой 3. И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1 —2 — наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3—4 — вернуться в исходное положение 4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 2 — вернуться в исходное положение 5. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вращение попеременно согнутыми ногами («велосипед») на счет 1—8, затем пауза, отдых и снова повторить 6. И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 вернуться в исходное положение. То же влево 7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4 — прыжки на правой ноге, на счет 5—8 — на	Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы, 2 гимнастические скамейки, мешочки (8 - 10 шт.).

	левой ногой, и так попеременно под счет воспитателя, затем пауза и снова прыжки Основные виды движений. 1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (двумя руками снизу) с расстояния 2,5 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе) Первое упражнение проводится в шеренгах, у одной группы детей в руках мячи. Воспитатель напоминает, что надо следить за полетом мяча, как во время переброски, так и при его ловле, т. е. осуществлять зрительный контроль. Прежде чем дети приступят к перебрасыванию, необходимо проверить исходное положение — ноги на ширине плеч. Упражнение выполняется по команде воспитателя. Упражнение в ползании и равновесии проводится двумя колоннами поточным способом после краткого объяснения. В начале дети выполняют ползание (желательно по двум скамейкам), основное внимание уделяется правильному хвату с боков скамейки и энергичному подтягиванию. После того как все выполнит упражнение в ползании, переходят к равновесию — ходьбе с мешочком на голове, спина прямая. Подвижная игра «Охотники и зайцы» 3 часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверено: А.Жай

Циклограмма

Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»

Сквозная тема — Мой Казахстан.

Тема	6	
Дата:	Декабрь	
Группа:	Предшкола	Количество присутствующих детей:
Цель/ Задачи:	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.	
Ожидаемый результат:	Перебрасывание мяча стоя в шеренгах	

	Ползание по гимнастической скамейке на животе Равновесие «Метко в цель». «Смелые воробышки	
Предварительная работа:	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроя	1 часть. Одна подгруппа детей занимается с воспитателем, отрабатывая скользящий шаг в сочетании с энергичной работой рук (дистанция до 50 м). Вторая подгруппа в это время летит снежки и выкладывает их горками вдоль обозначенной воспитателем линии (шнуром, веревкой и т. д.) с таким расчетом, чтобы на каждого пришлось по 3–4 снежка. После того как первая подгруппа закончит ходьбу на лыжах, по сигналу воспитателя дети меняются: первая летит снежки и выкладывает на другой линии, а вторая надевает лыжи и выполняет задание.	
II. Актуализация жизненного опыта	2 часть. Игровые упражнения. 1.«Метко в цель». Играющие выстраиваются шеренгой, на расстоянии 4 м от них воспитатель ставит цветные кегли. По сигналу дети метают снежки, стараясь их сбить. Затем подходит вторая подгруппа детей и также выполняет броски по цели. 2.«Смелые воробышки». Дети строятся в круг, перед каждым лежит по два снежка.	10—12 кеглей.
III. Работа по теме ОУД	3 часть. Ходьба между кеглями, поставленными на расстоянии 50 см одна от другой. Дети идут между кеглями в быстром темпе, стараясь их не задевать и не нарушать цепочку.	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверил: А.Х.

Циклограмма
Образовательные области: Здоровье. **Раздел:** «Физкультура»
Сквозная тема – Мой Казахстан.

Тема	7	
Дата:	Декабрь	
Группа:	Предшколя	Количество присутствующих детей:
Цель/ Задачи:	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	
Ожидаемый	Лазанье	

результат:	Равновесие Прыжки на правой и левой ноге между кеглями Бросание мяча о стену. «Забей шайбу». «По дорожке»	
Предварительная работа:	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроения	1 часть. Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Основное внимание обращается на соблюдение дистанции друг от друга и форму круга. Это может быть обеспечено равномерностью и ритмичностью ходьбы и бега. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	2 часть.. Общеразвивающие упражнения с обручем. 1. И. п.: основная стойка, обруч в правой руке. 1 — обруч маховым движением вперед; 2 — обруч назад; 3 — обруч вперед; 4 — переложить в левую руку. То же левой рукой 2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1—2 — наклониться вперед, положить обруч на пол; 3—4 выпрямиться, руки на пояс; 5—6 — наклониться, взять обруч; 7—8 — вернуться в исходное положение 3. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — поднять обруч вверх; 2 — наклониться вправо; 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево 4. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед, руки прямые; 3—4 — вернуться в исходное положение 5. И. п.: стоя перед обручем, обруч на полу. Прыжки в обруч и из обруча под счет воспитателя 6. И. п.: основная стойка, обруч хватом с боков обеими руками. 1—2 — поднять обруч вверх, отставить правую ногу назад на носок; 3—4 — вернуться в исходное положение Основные виды движений. 1. Лазанье — влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (расстояние между кеглями 40 см) 4. Бросание мяча о стену. Лазанье дети выполняют по два-три человека (по количеству пролетов). Воспитатель обращает	Обручи по количеству детей, скамейка гимнастическая (высота 30 см), кубики (высота 6 см), 6—8 кеглей, мячи.

	внимание детей на работу рук и ног при разноименном способе – движения начинают правая рука и левая нога и т. д. Вторая подгруппа бросает мяч о стену (расстояние до стенки 3 м) и ловит его после отскока от пола. Упражнение дети выполняют самостоятельно, каждый в своем темпе и ритме. По сигналу воспитателя дети меняются местами. Затем выполняются упражнения в равновесии и прыжках двумя колоннами поточным способом. При выполнении упражнений в равновесии на повышенной опоре обязательна страховка, поэтому воспитатель находится рядом с детьми и в случае потери равновесия осуществляет поддержку. Подвижная игра «Хитрая лиса». 3 часть.. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей.	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Протокол Мад

Циклограмма

Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»

Сквозная тема – Мой Казахстан.

Тема		8	
Дата:		Декабрь	
Группа:	Предшкола	Количество присутствующих детей:	
Цель/ Задачи:	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.		
Ожидаемый результат:	Лазанье Равновесие Прыжки на правой и левой ноге между кеглями Бросание мяча о стену. «Забей шайбу». «По дорожке»		
Предварительная работа:	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу		
ХОД ОУД			
Планируемое время	Запланированная деятельность		Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроения	1 часть.. Ходьба в быстром темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку.		

II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	2 часть. Игровые упражнения. «Забей шайбу». Вторая подгруппа детей (после показа и объяснения) выполняет игровое упражнение с шайбой и клюшкой. Из снега делаются ворота (заранее) шириной 1,5 м и глубиной 0,5 м, и с расстояния 2 м играющие поочередно стараются загнать в них шайбу. для увеличения двигательной активности детей можно сделать несколько ворот (2—3 шт.). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями. Время рассчитывается по упражнению в ходьбе на лыжах. «По дорожке». На утрамбованной снежной дорожке заливается отрезок длиной в 4—8 м, шириной в 40—50 см. Играющие энергично разбегаются по снегу и скользят по ледяной дорожке, стараясь прокатиться как можно дальше. Сбоку можно поставить ориентиры (цветные кубики или кегли) с обозначением расстояния чтобы отметить, кто дальше проскользит. Воспитатель отмечает самых ловких детей. Подвижная игра Мы, веселые ребята» (см. с. 21). 3 часть. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем («туристы»).	Лыжи на полгруппы, несколько клюшек и шайб.
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверено: Мац

Циклограмма

Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»

Сквозная тема –Мир природы

Тема	I	
Дата:	Январь	
Группа:	Предшкола	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в Кольцо, развивая ловкость и Глазомер.	
Ожидаемый результат:	Равновесие Прыжки на правой и левой ноге между кубиками Метание упражняются в ходьбе на лыжах «Сбей кеглю»	
Предварительная работа:	Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному.	

ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроя	1 часть. Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	2 часть.. Общеразвивающие упражнения с кубиком. 1. И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — вверх, переложить кубик в левую руку; 3 — в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться кубиком носка правой ноги; 3 — выпрямиться, переложить кубик в другую руку. То же к левой ноге (6 раз). 3. И. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (6—8 раз). 4. И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1 — 2 — присесть, кубик вперед; 3—4 выпрямиться (6—7 раз). 5. И. п.: лежа на спине, кубик в обеих руках за головой. 1 — 2 — поднять прямые ноги вверх-вперед, коснуться кубиком носков ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз). 6. И. п.: основная стойка, руки свободно, кубик лежит на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в чередовании с кратким отдыхом или ходьбой вокруг кубика в другую сторону. Основные виды движений. 1. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см) — 2—3 раза. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) — 3—4 раза. 3. Метание — забрасывание мяча в корзину двумя руками (5—6 раз). Подвижная игра «Медведи и пчелы. Играющие делятся на две равные команды: одна — пчелы, другая — медведи. На одной стороне зала находится улей, а на противоположной луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя пчелы вылетают из улья (сезают с возвышений гимнастической стенки, гимнастических скамеек и т. д.), жужжат и летят на луг за медом. Как только пчелы улетят,	2 скамейки с прорезями и 4 доски, кубики по количеству детей, несколько мячей (диаметр 25 см).

	медведи выбегают из берлоги, забираются в улей (влезают на возвышения) и лакомятся медом. Воспитатель подает сигнал: «Медведи!», пчелы летят к ульям, стараясь ужалить (дотронуться рукой) медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после повторения дети меняются ролями. Перед игрой воспитатель напоминает детям, что с возвышений нужно слезать, а не спрыгивать, на лестницу залезать не выше 4—5-й рейки. Воспитатель обязательно осуществляет страховку детей; если возникает необходимость, оказывает помощь 3 часть.. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конца ОУД		

Проверено: Маф

Циклограмма
Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»
Сквозная тема – Мир природы

Тема	2	
Дата:	Январь	
Группа:	Предшкола	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	
Ожидаемый результат:	Равновесие Прыжки на правой и левой ноге между кубиками Метание упражняются в ходьбе на лыжах «Сбей кеглю»	
Предварительная работа:	Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному.	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроения	1 часть.. Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками.	
II. Актуализация жизненного опыта	2 часть.. Игровые упражнения. Первая подгруппа детей, разбившись на пары, примерно равные по своим физическим	
III. Работа по теме ОУД	возможностям, катают друг друга на санках. Дети второй подгруппы под руководством	

	воспитателя упражняются в ходьбе на лыжах: переступание на лыжах вправо влево; ходьба по лыжне, держа руки за спиной; ходьба между флажками; ходьба по лыжне до 80 м. По Сигналу воспитателя дети меняются. «Сбей кеглю». Дети лепят снежки и встают на исходную линию шеренгу. На расстоянии 2—2,5 м от исходной черты ставятся в ряд (в одну линию) несколько цветных кеглей. По сигналу воспитателя: «Бросили!» — дети метают снежки, стараясь сбить их. Отмечаются те дети, которым удалось попасть по мишени. Затем метание выполняет вторая шеренга (каждый бросает по 2 раза). Подвижная игра «Ловишки парами». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверяю! Мама

Циклограмма

Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»

Сквозная тема – Мир природы

Тема		3	
Дата:		Январь	
Группа:	Предшкола	Количество присутствующих детей:	
Цель/Задачи:	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.		
Ожидаемый результат:	Прыжки в длину с места Проползание под дугами на четвереньках Бросание мяча вверх. «Кто быстрее». «Пробеги — не задень».		
Предварительная работа:	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу		
ХОД ОУД			
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы	
I. Создание положительного эмоционального настроения	I часть.. Построение в шеренгу. Воспитатель обращает внимание детей на круг, сделанный из шнура. Перестроение в колонну по одному; ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Воспитатель предлагает детям присесть и взять веревку в		

	левую руку, повернуться вполоборота и подготовиться к ходьбе по кругу в правую сторону. Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону.	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	2 часть. Общеразвивающие упражнения с веревкой. 1. И. п.: основная стойка лицом в круг, веревка внизу хватом сверху обеими руками. 1 — веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз). 2. И. п.: ноги врозь, веревка в обеих руках внизу. 1 — поднять веревку вверх; 2 — наклониться вниз, коснуться пола; 3 — выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз). 3. И. п.: основная стойка, веревка хватом обеими руками у груди. 1—2 — присесть, веревку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз). 4. И. п.: стойка на коленях, веревка внизу хватом сверху. 1 — поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз). 5. И. п.: лежа на животе, руки с веревкой согнуты в локтях. 1 — вынести веревку вперед-вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз). 6. И. п.: основная стойка, веревка внизу. 1 — согнуть правую ногу, положить веревку на колено; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз). 7. И. п.: стоя боком к веревке, веревка на полу. Прыжки через веревку справа и слева, в чередовании с ходьбой на месте или по кругу (3—4 раза). Основные виды движений. 1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) — 6—8 раз. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой. 3. Бросание мяча вверх. Подвижная игра «Совушка». На одной стороне зала обозначается гнездо совы. В гнезде помещается водящий — совышка. Остальные играющие изображают птиц, бабочек, жуков и т. д.; они разлетаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель	Длинный шнур (веревка), 4—6 дуг, несколько набивных мячей, мячи (диаметр 10—12 см) на подгруппы.

	произносит: «Ночь!» Играющие останавливаются на месте в той позе, в какой их застала ночь. Совушка вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Того, кто пошевелился, уводит в свое гнездо, а воспитатель произносит: «день!» Бабочки, жуки, птицы оживают и опять начинают кружиться, летать. После двух вылетов на охоту подсчитывается количество пойманных. Выбирается другая совушка. 3 часть.. Игра малой подвижности «Летает - не летает».	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Протокол: Жак

Циклограмма
Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»
Сквозная тема – Мир природы

Тема		4
Дата:		Январь
Группа:	Предшколя	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	
Ожидаемый результат:	Прыжки в длину с места Проползание под дугами на четвереньках Бросание мяча вверх. «Кто быстрее». «Пробеги — не задень».	
Предварительная работа:	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроения	1 часть.. Одна подгруппа детей (парами) катается со склона на санках. При этом воспитатель напоминает, что садиться на санки надо вплотную друг к другу, ноги ставить на полозья. Сидящий первым держится за шнур, натягивая его на себя, а сидящий сзади держится руками за переднего примерно на уровне пояса. При повторном спуске дети меняются местами. Вторая подгруппа детей под руководством воспитателя выполняет подъем на склон ступающим шагом и спуск со склона в основной стойке. При этом воспитатель объясняет, что лыжи должны быть расставлены на ширину ступни, ноги в полуприседе, туловище наклонено немного вперед, руки свободно согнуты в локтях, опущены вниз и прижаты к туловищу. Вначале воспитатель предлагает всем детям поупражняться на месте: занять необходимую стойку, которая поможет выполнить спуск со склона, а затем они выполняют подъем и спуск. Через некоторое время дети меняются местами.	
II. Актуализация жизненного опыта	2 часть. Игровые упражнения. «Кто быстрее».	
III. Работа по теме ОУД	«Пробеги — не задень». Из кеглей (кубиков) воспитатель делает дорожку (расстояние между предметами 50 см). детям предлагается пробежать	

	«змейкой» между предметами первого ряда и в обратном направлении между предметами второго, не задев за них. Игровое упражнение выполняет сначала первая подгруппа, затем вторая (2—3 раза). 3 часть.. Игра малой подвижности «Найдем зайца».	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Протокол 1 Маиф

Циклограмма

Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»

Сквозная тема – Мой Казахстан.

Тема		5
Дата:		Январь
Группа:	Предшкола	Количество присутствующих детей:
Цель/ Задачи:	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	
Ожидаемый результат:	Лазанье Равновесие Прыжки на правой и левой ноге между кеглями Бросание мяча о стену. «Забей шайбу». «По дорожке»	
Предварительная работа:	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроения	1 часть. Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Основное внимание обращается на соблюдение дистанции друг от друга и форму круга. Это может быть обеспечено равномерностью и ритмичностью ходьбы и бега. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.	
II. Актуализация жизненного опыта	2 часть.. Общеразвивающие упражнения с обручем.	Обручи по количеству детей, скамейка гимнастическая (высота 30 см), кубики (высота 6 см), 6—8 кеглей, мячи.
III. Работа по теме ОУД	1. И. п.: основная стойка, обруч в правой руке. 1 — обруч маховым движением вперед; 2 — обруч назад; 3 — обруч вперед; 4 — переложить в левую руку. То же левой рукой 2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1—2 — наклониться вперед, положить обруч на пол; 3—4 выпрямиться, руки на	

	поясе; 5—6 — наклониться, взять обруч; 7—8 — вернуться в исходное положение 3. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — поднять обруч вверх; 2 — наклониться вправо; 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево 4. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед, руки прямые; 3—4 — вернуться в исходное положение 5. И. п.: стоя перед обручем, обруч на полу. Прыжки в обруч и из обруча под счет воспитателя 6. И. п.: основная стойка, обруч хватом с боков обеими руками. 1—2 — поднять обруч вверх, отставить правую ногу назад на носок; 3—4 — вернуться в исходное положение Основные виды движений. 1. Лазанье — влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (расстояние между кеглями 40 см) 4. Бросание мяча о стену. Лазанье дети выполняют по два-три человека (по количеству пролетов). Воспитатель обращает внимание детей на работу рук и ног при разноименном способе — движения начинают правая рука и левая нога и т. д. Вторая подгруппа бросает мяч о стену (расстояние до стенки 3 м) и ловит его после отскока от пола. Упражнение дети выполняют самостоятельно, каждый в своем темпе и ритме. По сигналу воспитателя дети меняются местами. Затем выполняются упражнения в равновесии и прыжках двумя колоннами поточным способом. При выполнении упражнений в равновесии на повышенной опоре обязательна страховка, поэтому воспитатель находится рядом с детьми и в случае потери равновесия осуществляет поддержку. Подвижная игра «Хитрая лиса». 3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей.	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Протоио: Маф

Циклограмма
Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»
Сквозная тема – Мой Казахстан.

Тема		6	
Дата:		Январь	
Группа:	Предшколя	Количество присутствующих детей:	
Цель/ Задачи:	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.		
Ожидаемый результат:	Перебрасывание мяча стоя в шеренгах Ползание по гимнастической скамейке на животе Равновесие «Метко в цель». «Смелые воробышки		
Предварительная работа:	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.		
ХОД ОУД			
Планируемое время	Запланированная деятельность		Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроя	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя остановиться и «сделать фигуру», затем снова ходьба; бег врассыпную.		
II. Актуализация жизненного опыта	2 часть. Общеразвивающие упражнения. 1. И. п.: основная стойка руки в стороны. 1— согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 2 — вернуться в исходное положение 2. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу поставить вперед на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой 3. И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1—2 — наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3—4 — вернуться в исходное положение 4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 2 — вернуться в исходное положение 5. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вращение попеременно согнутыми ногами («велосипед») на счет 1—8, затем пауза, отдых и снова повторить 6. И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 вернуться в исходное положение. То же влево 7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4 — прыжки на правой ноге, на счет 5—8—		Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы, 2 гимнастические скамейки, мешочки (8 - 10 шт.).
III. Работа по теме ОУД			

	на левой ноге, и так попеременно под счет воспитателя, затем пауза и снова прыжки Основные виды движений. 1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (двумя руками снизу) с расстояния 2,5 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс) Первое упражнение проводится в шеренгах, у одной группы детей в руках мячи. Воспитатель напоминает, что надо следить за полетом мяча, как во время переброски, так и при его ловле, т. е. осуществлять зрительный контроль. Прежде чем дети приступят к перебрасыванию, необходимо проверить исходное положение — ноги на ширине плеч. Упражнение выполняется по команде воспитателя. Упражнение в ползании и равновесии проводится двумя колоннами поточным способом после краткого объяснения. В начале дети выполняют ползание (желательно по двум скамейкам), основное внимание уделяется правильному хвату с боков скамейки и энергичному подтягиванию. После того как все выполнит упражнение в ползании, переходят к равновесию — ходьбе с мешочком на голове, спина прямая. Подвижная игра «Охотники и зайцы» 3 часть.. Игра малой подвижности «Летает — не летает».	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Протокол: Мака

Циклограмма
Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»
Сквозная тема – Мой Казахстан.

Тема	7		
Дата:	Январь		
Группа:	Предшкола		Количество присутствующих детей:
Цель/ Задачи:	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.		
Ожидаемый результат:	Лазанье Равновесие		

	Прыжки на правой и левой ноге между кеглями Бросание мяча о стену. «Забей шайбу». «По дорожке»	
Предварительная работа:	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроя	1 часть.. Ходьба в быстром темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку.	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	2 часть. Игровые упражнения. «Забей шайбу». Вторая подгруппа детей (после показа и объяснения) выполняет игровое упражнение с шайбой и клюшкой. Из снега делаются ворота (заранее) шириной 1,5 м и глубиной 0,5 м, и с расстояния 2 м играющие поочередно стараются загнать в них шайбу. для увеличения двигательной активности детей можно сделать несколько ворот (2—3 шт.). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями. Время рассчитывается по упражнению в ходьбе на лыжах. «По дорожке». На утрамбованной снежной дорожке заливается отрезок длиной в 4—8 м, шириной в 40—50 см. Играющие энергично разбегаются по снегу и скользят по ледяной дорожке, стараясь прокатиться как можно дальше. Сбоку можно поставить ориентиры (цветные кубики или кегли) с обозначением расстояния чтобы отметить, кто дальше проскользит. Воспитатель отмечает самых ловких детей. Подвижная игра Мы, веселые ребята» (см. с. 21). 3 часть. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем («туристы»).	Лыжи на полгруппы, несколько клюшек и шайб.
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Прокриво: Маф

Циклограмма
Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»
Сквозная тема – Мой Казахстан.

Тема		8	
Дата:		Январь	
Группа:	Предшкола	Количество присутствующих детей:	
Цель/ Задачи:	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.		
Ожидаемый результат:	Перебрасывание мяча стоя в шеренгах Ползание по гимнастической скамейке на животе Равновесие «Метко в цель». «Смелые воробышки»		
Предварительная работа:	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.		
ХОД ОУД			
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы	
I. Создание положительного эмоционального настроения	1 часть. Одна подгруппа детей занимается с воспитателем, отрабатывая скользящий шаг в сочетании с энергичной работой рук (дистанция до 50 м). Вторая подгруппа в это время лепит снежки и выкладывает их горками вдоль обозначенной воспитателем линии (шнуром, веревкой и т. д.) с таким расчетом, чтобы на каждого пришлось по 3—4 снежка. После того как первая подгруппа закончит ходьбу на лыжах, по сигналу воспитателя дети меняются: первая лепит снежки и выкладывает на другой линии, а вторая надевает лыжи и выполняет задание.		
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	2 часть. Игровые упражнения. 1.«Метко в цель». Играющие выстраиваются шеренгой, на расстоянии 4 м от них воспитатель ставит цветные кегли. По сигналу дети метают снежки, стараясь их сбить. Затем подходит вторая подгруппа детей и также выполняет броски по цели. 2.«Смелые воробышки». Дети строятся в круг, перед каждым лежит по два снежка. 3 часть. Ходьба между кеглями, поставленными на расстоянии 50 см одна от другой. Дети идут между кеглями в быстром темпе, стараясь их не задевать и не нарушать цепочку.	10—12 кеглей.	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД			

Проверено: Мац

Циклограмма
Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»
Сквозная тема – Мир вокруг нас

Тема		1
Дата:		Февраль
Группа:	Предшкола	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	
Ожидаемый результат:	Ходьба по наклонной доске Прыжки - перепрыгивание через бруски Забрасывание мячей в корзину «Точный пас» «По дорожке»	
Предварительная работа:	Ходьба в колонне по одному бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроя	1 часть. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя ходьба врассыпную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.	
II. Актуализация жизненного опыта	2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. 1. И. п.: основная Стойка, обруч внизу (хват с боков обеими руками). 1-обруч вперед; 2-обруч вверх; 3 обруч вперед; 4 вернуться в исходное положение (6 раз). 2. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вправо, руки прямые; 3 — обруч вверх; 4 — вернуться в исходное положение То же влево (6 раз). 3. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1-2 - присесть, обруч вынести вперед; 3 - вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п.: сидя на полу, обруч в согнутых руках у груди. 1 — наклон вперед к правой ноге; 2 вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз). 5. И. п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой (хват за середину). 1—2-согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз). 6. И. п.: стоя в обруче. Прыжки из обруча и	Обручи по количеству детей, 6—8 брусков, 2—4 доски, несколько больших мячей (диаметр 20—25 см).
III. Работа по теме ОУД		

	обратно в обруч на двух ногах под счет воспитателя 1—8 в чередовании с ходьбой в обруче (3-4 раза). 7. И. п.: обруч в обеих руках внизу (хват с боков). 1 — обруч вперед, правую ногу назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение То же левой ногой (6 раз). Основные виды движений. 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 30 см), руки в стороны (2—3 раза). 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски (6-8 шт. высотой до 10 см) без паузы (2-3 раза). 3. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз). Подвижная игра «Охотники и зайцы» (см. с. 56). 3 часть. Игра малой подвижности	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверил: Матвеев

Циклограмма

Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»

Сквозная тема – Мир вокруг нас

Тема		2	
Дата:		Февраль	
Группа:	Предшкола	Количество присутствующих детей:	
Цель/Задачи:	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.		
Ожидаемый результат:	Ходьба по наклонной доске Прыжки - перепрыгивание через бруски Забрасывание мячей в корзину «Точный пас» «По дорожке»		
Предварительная работа:	Ходьба в колонне по одному бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения		
ХОД ОУД			
Планируемое время	Запланированная деятельность		Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроения	1 часть. Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах, Дети первой подгруппы катают друг друга поочередно на санках и съезжают с горки парами. Предварительно им напоминаются правила: во		

	избежание травм подниматься на горку в том месте, где ребята не спускаются на санках. Вторая подгруппа выстраивается в одну шеренгу и выполняет шаги на лыжах вправо и влево — упражнение «пружинка» (сгибание разгибание колен, как бы приседая); подъем на пологий склон «лесенкой» и спуск в основной стойке. Ходьба по лыжне до 100 м. По сигналу воспитателя дети меняются местами.	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	2 часть. Игровые упражнения. 1.«Точный пас». Играющие распределяются на пары, в руках у каждого по клюшке и у одного шайба. Дети встают на расстояние 2—2,5 м один от другого и перебрасывают шайбу плавными, несильными движениями, чтобы она точно попадала на клюшку партнеру. 2.«По дорожке». Вторая подгруппа детей под наблюдением воспитателя выполняет скольжение по ледяной дорожке (двум-трем дорожкам), разбежавшись по снегу. Пока один ребенок не сойдет с дорожки, второй не начинает разбега; каждый, выполнивший задание, должен быстро отойти в сторону. Подвижная игра «Мороз-Красный нос». 3 часть. Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.	Лыжи и санки на полгруппы, несколько клюшек и шайб.
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверил: Моч

Циклограмма

Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»

Сквозная тема — Мир вокруг нас

Тема	3	
Дата:	Февраль	
Группа:	предшкола	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	

Ожидаемый результат:	Прыжки в длину с места Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом Лазанье «Кто дальше». «Кто быстрее».	
Предварительная работа:	Построение в шеренгу, объяснение задания	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроя	1 часть. Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!»	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой. 1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — поднять палку до груди; 2 — вверх; 3 - к груди; 4 вернуться в исходное положение (6—7 раз). 2. И. п.: Основная стойка, палка внизу. 1 - палку вверх; 2 - наклон к правой ноге; 3 - выпрямить палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение То же к левой ноге (6 раз). 3. И. п.: основная стойка, палка на плечах. 1 - присесть, спину и голову держать прямо; 2 — вернуться в исходное положение (5—6 раз). 4. И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 - палку вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 - выпрямить палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение (6—8 раз). 5. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2 - прогнуть палку вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 6. И. п.: стоя перед палкой, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг палки вправо (Влево) с поворотами в движении (3—4 раза). Основные виды движений Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) — 8—10 раз. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м) — 2—3 раза. 3. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см) 2—3 раза. Подвижная игра «Не оставайся на полу». 3 часть. Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.	Палки по количеству детей, 4-6 дуг, мячи (диаметр 10-12 см).
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверил: Мад

Циклограмма
Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»
Сквозная тема – Мир вокруг нас

Тема		4	
Дата:		Февраль	
Группа:	Предшкола	Количество присутствующих детей:	
Цель/Задачи:	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками		
Ожидаемый результат:	Прыжки в длину с места Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом Лазанье «Кто дальше». «Кто быстрее».		
Предварительная работа:	Построение в шеренгу, объяснение задания		
ХОД ОУД			
Планируемое время	Запланированная деятельность		Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроя	1 часть. Построение в шеренгу (вся группа) на лыжах. выполнение приставных шагов на лыжах вправо и влево; повороты вправо и влево; ходьба по лыжне скользящим шагом за воспитателем (дистанция до 150—200 м), затем самостоятельно под его наблюдением.		
II. Актуализация жизненного опыта	2 часть. Игровые упражнения. «Кто дальше». На расстоянии 8—9 м от исходной черты воспитатель ставит в одну линию кегли (8—10 шт.). Приглашается первая подгруппа детей (у каждого по три снежка); по сигналу воспитателя они бросают снежки, стараясь метнуть как можно дальше. Воспитатель отмечает детей, у которых бросок получился самый дальний. Затем приглашается вторая подгруппа. «Кто быстрее». Играющие (подгруппы) выстраиваются на исходной черте в шеренгу. По сигналу воспитателя они должны быстро добежать до кубика, повернуться кругом, сделать два прыжка на одной ноге и бегом вернуться на исходную линию. Воспитатель отмечает, кто быстрее всех выполнил задание. Затем приглашается вторая подгруппа детей.		
III. Работа по теме ОУД	3 часть. Игра малой подвижности «Найдем следы зайца».		
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД			

Провела А.А.Т.

Циклограмма
Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»
Сквозная тема – Мир вокруг нас

Тема		5
Дата:		Февраль
Группа:	Предшкола	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	
Ожидаемый результат:	Метание мешочков в вертикальную цель Подлезание под палку Перешагивание через шнур «Точно в круг». «Кто дальше».	
Предварительная работа:	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроя	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	2 часть. Общеразвивающие упражнения на скамейках. 1. И. п.: сидя верхом, руки на поясе. 1 — руки в Стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз). 2. И. п.: сидя верхом, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение — 6 раз. 3. И. п.: сидя верхом, руки за голову. 1 — поворот вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п.: стоя лицом к скамейке. 1 — шаг правой ногой на скамейку; 2 — шаг левой ногой на скамейку; 3 — шаг правой со скамейки; 4 — то же левой. Поворот кругом, повторить упражнение (4—5 раз). 5. И. п.: лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки. 1—2 — поднять прямые ноги вверх; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз). 6. И. п.: стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1—8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторить прыжки (3 раза). Основные виды движений.	3—4 гимнастические скамейки, мешочки по количеству детей, несколько палок или резинок для подлезания и перешагивания.

Проведена Охот

	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой (от плеча) с расстояния 3 м (5 - 6 раз). 2. Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см (2 - 3 раза). 3. Перешагивание через шнур (высота 40 см) — 2—3 раза. Воспитатель делит детей на 3—4 подгруппы (по количеству мишеней), и после показа и объяснения они приступают к метанию мешочков в цель. Основное внимание уделяется правильному исходному положению (при метании правой рукой правая нога отставлена назад и чуть согнута в колене) и энергичному замаху. Затем воспитатель подготавливает пособия для выполнения подлезания и перешагивания. Можно поставить стулья и положить рейки. Через одну ребенок перешагивает, под другую подлезает, и так в чередовании по количеству пособий. Удобно использовать резинки, прикрепляя их за крючки. Предварительно необходимо проверить, чтобы закрепление было прочным. Подвижная игра «Мышеловка». (см. с. 14). 3 часть. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Циклограмма

Образовательные области: Здоровье. **Раздел:** «Физкультура»

Сквозная тема – Мир вокруг нас

Тема	6	
Дата:	Февраль	
Группа:	Предшкола	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.	
Ожидаемый результат:	Метание мешочков в вертикальную цель Подлезание под палку Перешагивание через шнур «Точно в круг». «Кто дальше».	
Предварительная работа:	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения	

Проверено: [подпись]

ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроения	1 часть. Построение в колонну по одному, перестроение в круг, вокруг снеговика, взявшись за руки. По сигналу воспитателя дети идут сначала медленно, а затем убыстряют движение и переходят на бег. Через 2—3 круга воспитатель останавливает детей и предлагает им изменить направление движения. Ходьба и бег выполняются в другую сторону (можно придумать сюжет — двигаются конькобежцы, лыжники или просто кружатся снежинки).	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	2 часть. Игровые упражнения. 1.«Точно в круг». Воспитатель кладет три обруча и предлагает детям встать на расстоянии 2—3 м от них, положив снежки у ног (предварительно каждый лепит по три снежка). По сигналу воспитателя они бросают снежки в круг одной рукой снизу. Количество снежков можно увеличить. 2.«Кто дальше». Дети выстраиваются в две шеренги. По сигналу воспитателя дети первой шеренги метают по три снежка на дальность. В качестве ориентира можно положить те же обручи на разное расстояние — на 6, 8 и 10 м. Воспитатель отмечает самые дальние три броска. Подходит вторая подгруппа и также выполняет задание. Подвижная игра «Ловишки-перебежки» 3 часть. Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.	3 обруча.
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Циклограмма
Образовательные области: Здоровье. **Раздел:** «Физкультура»
Сквозная тема – Мир вокруг нас

Тема		7
Дата:		Февраль
Группа:	Предшкола	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.	
Ожидаемый результат:	Лазанье Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки с ноги на ногу Отбивания мяча в ходьбе «Гонки санок». «Не попадись». «По мостику».	
Предварительная работа:	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроя	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег за воспитателем между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба врассыпную; построение в колонны.	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	2 часть. Общеразвивающие упражнения. 1. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг влево ногой в сторону, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз). 2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-3 — пружинисты приседания, руки вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз). 3. И. п.: Ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки согнуть перед грудью 2 - поворот вправо, руки в стороны; 3 - руки перед грудью; 4 - вернуться в исходное положение То же влево (6—8 раз). 4. И. п.: Ноги параллельно, руки на поясе. 1 — поднять прямую правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 сесть справа на правое бедро, руки вперед прямые; 3 - 4 — вернуться в исходное положение то же влево (6—8 раз)	2 гимнастические скамейки, 2—4 кегли для ориентира, мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы.

	6. И. п.: сидя Ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться правой (левой) ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (6—7 раз). 7. И. п.: Основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на правой и левой ноге под счет Воспитателя 1—8 (3—4 раза). Основные виды движений. 1. Лазанье влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—3 раза). 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (расстояние 6 м) — 2—3 раза. 4. Отбивания мяча в ходьбе (баскетбольный вариант мяч большого диаметра) на расстояние 8 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди». (см. с. 36). 3 часть. Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Циклограмма

Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»

Сквозная тема – Мир вокруг нас

Тема		8
Дата:		Февраль
Группа:	предшкола	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.	
Ожидаемый результат:	Лазанье Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки с ноги на ногу Отбивания мяча в ходьбе «Гонки санок». «Не попадись». «По мостику».	
Предварительная работа:	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному	

ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроения	1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному: ходьба с выполнением различных заданий по сигналу воспитателя (попрыгать на двух ногах, как зайцы; помахать крыльями, как птицы; постоять на одной ноге, как аист; покружиться).	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	2 часть. Игровые упражнения. 1. «Гонки санок». Играющие (первая шеренга) ставят санки на одну линию и садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу воспитателя: «Марш!» — играющие передвигаются на санках до обозначенного места (расстояние 8—10 м), отталкиваясь ногами. Воспитатель отмечает тех, кто быстрее всех достиг линии финиша. Затем соревнуются дети второй шеренги. Игра повторяется 2—3 раза. 2. «Не попадись». 3. «По мостику». Ходьба по снежному валу, свободно балансируя руками. Подвижная игра «Ловишки парами» 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверила Ольга

Циклограмма
Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»
Сквозная тема – Традиции и фольклор.

Тема		1
Дата:		Март
Группа:	Предшкола	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнур) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.	
Ожидаемый результат:	Равновесие Прыжки из обруча в обруч Перебрасывание мяча друг другу «Пас точно на клюшку». «Проведи — не задень».	
Предварительная работа:	Ходьба в колонне по одному бег с поворотами в другую сторону	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроения	1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны.	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. 1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение (6—7 раз). 2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке внизу. 1 — наклон к правой ноге; 2—3 — прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; 4 - вернуться в исходное положение (5—6 раз). 3. И. п.: стойка на коленях, мяч в обеих руках. 1—2 — садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз). 4. И. п.: сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять прямые ноги вверх, стараясь не уронить мяч; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—7 раз). 5. И. п.: лежа на спине, мяч в прямых руках за	Мячи и мешочки с песком по количеству детей, 8—10 обручей, канат.

	головой. 1—2 — поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз). 6. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1 — ударить мячом о пол и поймать двумя руками (8—10 раз подряд). 7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Подбрасывание мяча вверх и ловля его (5—6 раз подряд). 8. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (на счет 1—8), поворот кругом и снова прыжки (повторить 3—4 раза). Основные виды движений. 1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза). 2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6—8 обручей) — 2—3 раза. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя (10-12 раз). Подвижная игра «Пожарные на учении». 3 часть. Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Циклограмма

Образовательные области: Здоровье. **Раздел:** «Физкультура»

Сквозная тема – Традиции и фольклор.

Тема		2	
Дата:		Март	
Группа:	Предшкола	Количество присутствующих детей:	
Цель/Задачи:	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость.		
Ожидаемый результат:	Равновесие Прыжки из обруча в обруч Перебрасывание мяча друг другу «Пас точно на клюшку». «Проведи — не задень».		
Предварительная работа:	Ходьба в колонне по одному бег с поворотами в другую сторону		
ХОД ОУД			
Планируемое время	Запланированная деятельность		Ресурсы

I. Создание положительного эмоционального настроя	1 часть. Построение в колонну по одному; непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу.	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	2 часть. Игровые упражнения. 1. «Пас точно на клюшку». Дети разбиваются на пары, в руках у каждого по клюшке и у одного шайба. Играющий несильным движением подает шайбу партнеру на клюшку, а он, поймав ее, тем же движением возвращает обратно. Воспитатель следит, чтобы дети не подбрасывали шайбу, как мяч, а передавали ее скользящим движением друг другу, свободно расположившись по всей площадке. 2.«Проведи — не задень». Играющие выстраиваются в три-четыре колонны, в руках у каждого клюшка и шайба. Воспитатель дает задание: провести шайбу между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между ними 1 м). По сигналу воспитателя начинают игроки, стоящие в колоннах первыми. Как только они пересекут условную линию и встанут лицом к играющим, в игру вступает следующий игрок. Таким образом надо провести шайбу с одной стороны площадки на другую и встать в свою колонну. Побеждает команда (колонна), правильно и быстро выполнившая задание. Подвижная игра «Горелки, 3 часть. Ходьба в колонне по одному, построение в круг, игра малой подвижности «Летает — не летает».	Клюшки и шайбы по количеству детей.
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверено: [подпись]

Циклограмма

Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»

Сквозная тема – Традиции и фольклор.

Тема	3	
Дата:	Март	
Группа:	Предшкола	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	
Ожидаемый результат:	Прыжок в высоту с разбега Метание мешочков в цель правой и левой рукой	

	Ползание на четвереньках между кеглями «Поймай мяч». «Кто быстрее».	
Предварительная работа:	Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроя	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.	
II. Актуализация жизненного опыта	2 часть. Общеразвивающие упражнения. 1. И. п.: основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу. 1—3 — три рынка руками в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 2. И. п.: ноги врозь, руки вверх. 1 наклон вправо; 2 — наклон влево; 3 — наклон вправо; 4 — вернуться в исходное положение (3—4 раза). 3. И. п.: лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять таз, прогнуться; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз). 4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, одна нога поднята вверх-вперед. Менять положение ног на счет 1 - 4. Затем сделать паузу и повторить еще раз (пятками о пол не ударять, ноги прямые) — 2—3 раза. 5. И. п.: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой ноге, коснуться руками носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз). 6. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на носках сначала в одну сторону, затем в другую под счет воспитателя (по 3—4 раза в каждую сторону). 7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз). Основные виды движений 1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз. 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча) — 5—6 раз. 3. Ползание на четвереньках между кеглями (2—3 раза). После того как каждый прыгнет не менее 5—6 раз, пособия убираются и дети переходят к	2 стойки, шнур, 8 10 кеглей (кубиков), мешочки для метания.
III. Работа по теме ОУД		

	метанию мешочков в цель с расстояния 3 м. Цель расположена на высоте 2 м. дети выстраиваются в звенья по количеству мишеней у каждого в руках по два мешочка. После того как все выполнят по два броска, мешочки подбираются, и упражнение повторяется еще 2 раза. Если после выполнения двух упражнений останется резерв времени, воспитатель предлагает ползание на четвереньках между кеглями. Подвижная игра «Медведи и пчелы». 3 часть. Эстафета с мячом (большого диаметра)	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверено

Циклограмма

Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»

Сквозная тема – Традиции и фольклор.

Тема		4
Дата:		Март
Группа:	Предшкола	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	
Ожидаемый результат:	Прыжок в высоту с разбега Метание мешочков в цель правой и левой рукой Ползание на четвереньках между кеглями «Поймай мяч». «Кто быстрее».	
Предварительная работа:	Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроя	1 часть. Построение в Шеренгу, проверка осанки и равнения, объяснение задания. Воспитатель встает впереди колонны и идет вместе с детьми, затем переходит на бег. Через некоторое время (15—20 с) отходит в сторону, предлагая детям продолжать бег (до 2 мин), и Внимательно следит за внешними признаками утомления. для некоторых он делает знак рукой к остановке, остальные продолжают. После бега и ходьбы врассыпную перестроение в колонну по одному.	
II. Актуализация жизненного опыта	2 часть. Игровые упражнения. 1.«Поймай мяч».	Шнур длинный (или веревка), мячи (диаметр

III. Работа по теме ОУД	2.«Кто быстрее». Играющие выстраиваются в две (три-четыре) колонны у исходной черты. По сигналу воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, выполняют прыжки на правой (левой) ноге до кегли (флажка), расположенной на расстоянии 4 м. Обогнув предмет, они бегут к своей команде, и, как только пересекут черту, упражнение начинает выполнять следующий игрок в колонне. Побеждает команда, быстро выполнившая задание. Подвижная игра «Карусель». Дети образуют круг, держась за шнур правой рукой, и идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и переходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом, произносимым вслух: «Еле, еле, еле, еле Закружились карусели, А потом кругом, кругом, Все бегом, бегом, бегом!» После того как дети пробегут 2—3 круга, воспитатель останавливает их и подает сигнал к изменению направления движения. Играющие поворачиваются кругом и, перехватив шнур другой рукой, продолжают выполнять ходьбу и бег. Затем воспитатель вместе с детьми произносит: «Тише, тише, не спешите! Карусель остановите! Раз-два, раз-два. Вот и кончилась игра!» Движение карусели постепенно замедляется. При словах «Вот и кончилась игра!» дети останавливаются, кладут шнур на землю и расходятся по всей площадке. Игра проводится 2 раза. 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	20—25 см) на треть группы.
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Маврина Жард

Циклограмма
Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»
Сквозная тема – Традиции и фольклор.

Тема		5
Дата:		Март
Группа:	Предшкола	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	
Ожидаемый результат:	Ползание по гимнастической скамейке Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки правым (левым) боком «Канатоходец». «Удочка».	
Предварительная работа:	Ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками)	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроения	1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения: на частые удары бубна (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары широкие шаги; ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	2 часть.. Общеразвивающие упражнения с обручем 1. И. п.: основная стойка внутри обруча, руки вдоль туловища 1 присесть; 2 взять обруч с боков и выпрямиться обруч на линии пояса; 3 - присесть, положить обруч; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1—2 поворот туловища вправо; 3 - 4 вернуться в исходное положение то же влево (6 раз). 3. И. п.: основная стойка обруч вертикально на полу, хват обеими руками сверху. 1—2 опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз). 4. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно обруч в согнутых руках перед собой. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3—4- вернуться в исходное положение (6—7 раз). 5. И. п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. согнуть правую ногу в колене, коснуться	Обручи по количеству детей, 2 скамейки, кубики, шнуры.

	ободом обруча; 2 - вернуться в исходное положение то же левой ногой (6 раз). 6. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки из обруча и в обруч под счет воспитателя (до 20 раз). Основные виды движений 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи» (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой (2—3 раза). 3. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры, положенные на расстоянии 40 см один от другого (2—3 раза). Подвижная игра «Ловишки». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверил Кост

Циклограмма
Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»
Сквозная тема – Традиции и фольклор.

Тема		6
Дата:		Март
Группа:	Предшкола	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	
Ожидаемый результат:	Ползание по гимнастической скамейке Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки правым (левым) боком «Канатоходец». «Удочка».	
Предварительная работа:	Ходьба и бег в рассыпную между предметами (кубиками)	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроения	1 часть.. Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м, и так повторить 4 раза.	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	2 часть. Игровые упражнения. 1.«Канатоходец». Играющие выстраиваются у исходной черты в три колонны. На расстоянии 3 м напротив каждой колонны ставится по одному предмету (кубик, кегля, флажок на подставке). 2.«Удочка». Дети становятся по кругу на расстоянии одного-двух шагов. В центре воспитатель, он вращает по кругу шнур, на конце которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка к каждому играющему следует подпрыгнуть на месте, не задев за него. Тот, кто задел за мешочек, делает шаг назад. Воспитатель делает паузу, и выбывшие из игры возвращают в круг. Упражнение повторяется 3-4 раза. 3 часть. Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге».	Мешочки с песком (3 шт.), длинный шнур, 2—3 мяча (диаметр 20—25 см).
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверено

Циклограмма
Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»
Сквозная тема – Традиции и фольклор.

Тема		7
Дата:		Март
Группа:	Предшкола	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.	
Ожидаемый результат:	Метание мешочков горизонтальную цель Подлезание под шнур Ходьба на носках между «Прокати и сбей». «Пробеги - не задень».	
Предварительная работа:	Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроя	1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе; Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя.	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	2 часть. Общеразвивающие упражнения 1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1—2 - отставить правую ногу назад на носок с одновременным подниманием рук через стороны вверх; 3—4 приставить ногу, опустить руки, вернуться в исходное положение то же другой ногой (5—6 раз). 2. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 присесть, спину и голову держать прямо; — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 3. И. п.: ноги врозь, руки внизу. 1 — наклон влево, левая рука скользит вниз по ноге; правая, сгибаясь, скользит по телу вверх; 2 - вернуться в исходное положение то же в другую сторону (6—8 раз). 4. И. п.: Сидя глубоко на пятках с наклоном вперед, руки впереди, ладони на полу. 1-3 — «скользя» грудью над полом, вначале сгибая, а затем выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах; 4 - сгибая ноги, быстро вернуться в исходное положение (4—5 раз). 5. И. п.: лежа на спине, руки за головой прямые. 1—2 — поднять прямые ноги вперед-вверх, коснуться руками голеней; 3 - 4 — вернуться в	По два мешочка на каждого ребенка, 3 обруча, 2 стойки и шнур, 5—6 набивных мячей.

	исходное положение (6—7 раз). 6. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — мах правой ногой вперед; 2 — мах назад; 3 — мах вперед; 4 — вернуться в исходное положение той же другой ногой (по 4 раза каждой ногой). 7. И. п.: основная стойка, руки внизу. На счет 1 — 8 прыжки на двух ногах вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте (3—4 раза). Основные виды движений 1. Метание мешочков горизонтальную цель с расстояния 3 м одной рукой снизу (5—6 раз). 2. Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева (6 раз) 3. Ходьба на носках между набивными мячами 2—3 раза. Подвижная игра «Не оставайся на полу». III часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверено: [подпись]

Циклограмма

Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»

Сквозная тема – Традиции и фольклор.

Тема	8	
Дата:	Март	
Группа:	Предшкола	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	
Ожидаемый результат:	Метание мешочков горизонтальную цель Подлезание под шнур Ходьба на носках между «Прокати и сбей». «Пробеги - не задень».	
Предварительная работа:	Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроя	I часть. Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги по сигналу воспитателя дети первой шеренги бегут в быстром темпе до обозначенной линии (расстояние 20 м), обратно возвращаются шагом. На исходную линию	

	выходит вторая группа детей и по сигналу выполняет такое же задание. Упражнение в беге на скорость повторяется 2—3 раза.	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	2 часть. Игровые упражнения 1.«Прокати и сбей». На расстоянии 5 м от исходной линии воспитатель ставит кегли по количеству играющих дети делятся на две подгруппы. выстраивается первая подгруппа, в руках у детей по одному большому мячу. По сигналу воспитателя ребята прокатывают его в прямом направлении, стараясь сбить кеглю. Дети, стоящие на противоположной стороне, подхватывают мячи и переходят на место тех, кто выполнил упражнение, т. е. меняются местами. Упражнение повторяется 2—3 раза. 2.«Пробеги - не задень». Воспитатель ставит кегли в одну линию на расстоянии 40 см одну от другой. Дети строятся в колонну по одному и пробегают между кеглями, стараясь не задеть их. Упражнение повторяется 2—3 раза. Ведущих колонны можно заменят при каждом повторении. Подвижная игра Удочка 3 часть. Эстафета с мячом.	Кегли и мячи на полгруппы детей.
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверено

Циклограмма

Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»

Сквозная тема – Трудимся вместе.

Тема		I	
Дата:		Апрель	
Группа:	Предшкола		Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.		
Ожидаемый результат:	Равновесие Прыжки из обруча в обруч Метание в вертикальную цель Игровые Упражнения. «Ловишки-перебежки» «Стой». «Передача мяча в колонне».		
Предварительная работа:	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой		
ХОД ОУД			

Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроя	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии 30—40 см один от другого).	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	II часть. Общеразвивающие упражнения. 1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, руки вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз). 3. И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1—2 — глубоко присесть, колени обхватить руками, голову опустить; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз). 4. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1 — поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз). 5.И. п.: стоя в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 — выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (4—5 раз). 6. И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1 - 2 — прогнуться, руки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз). Основные виды движений. 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине (2—3 раза). 2. Прыжки из обруча в обруч (6—8 шт.) на правой и левой ноге (2—3 раза). 3. Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой (5—6 раз). Подвижная игра «Медведи и пчелы». III часть. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!»	2 гимнастические скамейки, 6—8 обручей, мешочки на полгруппы.

IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		
---	--	--

Проверенная Маша

Циклограмма

Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»

Сквозная тема – Трудимся вместе.

Тема		2
Дата:		Апрель
Группа:	Предшкола	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	
Ожидаемый результат:	Равновесие Прыжки из обруча в обруч Метание в вертикальную цель Игровые Упражнения. «Ловишки-перебежки» «Стой». «Передача мяча в колонне».	
Предварительная работа:	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроения	I часть. Построение в колонну. Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании: 10 м—ходьба и 20 м—бег (2 раза).	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	II часть. Игровые Упражнения. 1.«Ловишки-перебежки» (см. с. 48). 2.«Стой». Играющие образуют круг, в центре которого стоит Водящий, в руках у него малый мяч. Он подбрасывает мяч вверх и произносит имя кого-либо из детей. Ребенок, которого назвали, бежит за мячом, а остальные разбегаются в разные стороны. Как только названный ребенок поймает мяч, он громко произносит: «Стой!» Все играющие должны остановиться на том месте, где их застала команда. Водящий старается попасть в игрока, находящегося ближе к нему. Если водящий промахнется, то он снова бежит за мячом, а все играющие разбегаются взяв мяч, водящий опять подает команду: «Стой!» — и	Один малый мяч (диаметр 6—8 см), 3 мяча большого диаметра.

	старается попасть в кого-либо. Осаленный становится новым водящим, и игра продолжается. 3.«Передача мяча в колонне». Играющие выстраиваются в три колонны, в руках у первых игроков по одному большому мячу. По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч назад двумя руками над головой. Как только последний игрок в колонне получает мяч, он бежит вперед колонны и также передает мяч, и так до тех пор, пока впереди не окажется ведущий колонны. Побеждает колонна, дети которой быстро и правильно выполнили задание. III часть ь. Ходьба в колонне по одному за командой победителей.	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверено: [подпись]

Циклограмма

Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»

Сквозная тема – Трудимся вместе.

Тема		3
Дата:		Апрель
Группа:	Предшкола	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	
Ожидаемый результат:	Прыжки через короткую скакалку Прокатывание обруча друг другу Пролезание в обруч «Пройди — не задень» «Догони обруч». «Перебрось и поймай»	
Предварительная работа:	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроя	I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	II часть. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой. 1. Н. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу. 1 — правую ногу на носок, скакалку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз). 2. Н. п.: ноги врозь, скакалка внизу. 1 — скакалку вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз). 3. И. п.: сидя ноги врозь, скакалка сверху. 1—2 — наклониться, положить скакалку на носки ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 4. И. п.: стоя на коленях, скакалка внизу. 1—2 — сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз). 5. И. п.: лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, выпрямить руки вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).	Скакалки по количеству детей, 8—10 кубиков, обручи с широким ободом на полгруппы.

	6. И. п.: основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на Полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом (8—10 раз). Основные виды движений. 1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд (3—4 раза). 2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах (4—5 раз). 3. Пролезание в обруч (4—5 раз). (3) После этого дети выполняют пролезание в обруч. Одна шеренга детей держит обручи, другая пролезает в них три раза подряд, стараясь не задеть за верхний край обода; затем они меняются местами. Подвижная игра Ловишки-перебежки. III часть. Ходьба в колонне по одному.	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверено

Циклограмма

Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»

Сквозная тема – Трудимся вместе.

Тема		4
Дата:		Апрель
Группа:	Предшкола	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Упражнять детей в непрерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	
Ожидаемый результат:	Прыжки через короткую скакалку Прокатывание обруча друг другу Пролезание в обруч «Пройди — не задень» «Догони обруч». «Перебрось и поймай»	
Предварительная работа:	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроя	I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами.	
II. Актуализация жизненного опыта	II часть. Игровые	Обручи по количеству детей,

III. Работа по теме ОУД	упражнения. 1. «Пройди — не задень». Ходьба на носочках, руки за головой между кеглями (8—10 шт.), поставленными на расстоянии 30 см одна от другой в один ряд. 2. «Догони обруч». Дети выстраиваются на исходную линию в две шеренги, в руках у каждого по одному обручу. По сигналу воспитателя дети первой шеренги, подталкивая обруч одной рукой, перебегают на другую сторону площадки, берут обруч в руки и становятся лицом ко второй шеренге. Задание выполняет следующая подгруппа. Воспитатель отмечает тех детей, кто не уронил обруч и быстро достиг линии финиша. 3. «Перебрось и поймай». Дети распределяются на пары, в руках у одного из играющих мяч (диаметр 20 см). Свободно расположившись, дети перебрасывают его друг другу двумя руками от груди и ловят, не прижимая к туловищу (баскетбольный вариант). Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка». III часть. Игра малой подвижности «Кто ушел?».	мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы, 2—3 флажка (или кубика).
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверено: [подпись]

Циклограмма
Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»
Сквозная тема – Трудимся вместе.

Тема		5
Дата:		Апрель
Группа:	Предшкола	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.	
Ожидаемый результат:	Метание мешочков в вертикальную цель Ползание по полу Ходьба по гимнастической «Кто быстрее». «Мяч в кругу».	
Предварительная работа:	Построение в шеренгу, перестроение в колонну	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроя	1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики (по одной стороне кубики положены на расстоянии 40 см один от другого, по другой—на 70—80 см).	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. 1. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4—вернуться в исходное положение (6—7 раз). 2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед, положить мяч на пол между ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой (7—8 раз). 3. И. п.: стойка на коленях, мяч в правой руке. 1—3 прокатить мяч вокруг туловища; 4 — взять мяч левой рукой. То же другой рукой (по 4 раза в каждую сторону). 4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке внизу. 1 — присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — встать,	Мячи по количеству детей, 2. гимнастические скамейки, по два мешочка на каждого ребенка, 10—12 кубиков.

	вернуться в исходное положение (6—7 раз).. 5. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — руки за спину, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же другой рукой (6—8 раз). 6. И. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. Подбрасывание мяча вверх (подряд 3—4 раза), пауза и вновь броски (3—4 раза). 7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки под счет воспитателя 1—8: ноги врозь, ноги скрестно, пауза и снова прыжки (повторить 3—4 раза). Основные виды движений. 1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м одной рукой (правой и левой) способом от плеча (5—6 раз). 2. Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку (2—3 раза). 3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову (2 - 3 раза). Подвижная игра «Удочка» 3 часть. Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверен: Жарен

Циклограмма

Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»

Сквозная тема – Трудимся вместе.

Тема		6	
Дата:		Апрель	
Группа:	Предшкола	Количество присутствующих детей:	
Цель/Задачи:	Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками в с бегом.		
Ожидаемый результат:	Метание мешочков в вертикальную цель Ползание по полу Ходьба по гимнастической «Кто быстрее». «Мяч в кругу».		
Предварительная работа:	Построение в шеренгу, перестроение в колонну		
ХОД ОУД			

Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроя	1 часть. Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в две (три) шеренги. Воспитатель дает указание: как можно быстрее перебежать с одной стороны площадки на другую до обозначенной линии. Ориентиры (кубики, кегли или просто шнур) ставятся на два-три метра дальше линии, до которой следует добежать, чтобы дети не замедляли движения раньше пересечения линии финиша. Расстояние для перебежки составляет 20 м. После двух-трех перебежек ходьба в колонне.	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	2 часть. Игровые упражнения. 1.«Кто быстрее». Играющие строятся в три колонны. По сигналу воспитателя игроки, стоящие первыми, выполняют прыжки на двух ногах до своего обруча, в котором находится мяч, берут его и возвращаются бегом к своей команде. Второй игрок с мячом в руках прыгает на двух ногах до обруча, кладет его и возвращается бегом назад. Как только он пересечет обозначенную линию, прыжки начинает следующий игрок и т. д. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание. Воспитатель заранее в зависимости от количества играющих просчитывает и объявляет, где должен оказаться мяч: в руках у играющих или в обруче. 2.«Мяч в кругу». Играющие разбиваются на несколько групп по 5—6 человек и строятся в круги. В центре круга водящий, у него перед ногами большой мяч (диаметр 25 см). Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (вас ногой); каждый на несколько секунд задерживает его, принимая ногой, и снова посылает водящему. Подвижная игра «Горелки» III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.	3—6 мячей (диаметр 20—25 см), 3 обруча.
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверила: *Мед*

Циклограмма
Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»
Сквозная тема – Трудимся вместе.

Тема		7
Дата:		Апрель
Группа:	Предшкола	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	
Ожидаемый результат:	Лазанье по гимнастической стенке Прыжки через короткую скакалку Ходьба по канату «Сбей кеглю». «Пробеги — не задень».	
Предварительная работа:	Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроя	I часть. Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	II часть. Общеразвивающие упражнения. 1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1—2 — сжать кисти в кулаки, руки согнуть к плечам; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 2. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — подняться на носки, руки вверх, потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз). 3. И. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — поворот туловища вправо; 3 — прямо; 4 — вернуться в исходное положение (по 3—4 раза в каждую сторону). 4. И. п.: пятки и носки вместе, руки вверх. 1—2 — глубоко присесть, руки за голову, локти свести вперед, голову наклонить; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз). 5. И. п.: стоя на коленях, руки опущены. 1 — правую ногу в сторону на носок, руки на пояс; 2—3 — наклон вправо; 4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой, наклон влево (6—8 раз). 6. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.	Большой шнур, скакалки на полгруппы.

	1—2 — поднять обе прямые ноги вверх-вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 7. И. п.: основная стойка, руки внизу. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте со свободным взмахом рук. Выполняются под счет воспитателя (4—5 раз). Основные виды движений. 1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза). 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8—10 м) — 3—4 раза. 3. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе — 2-3 раза. Вторая подгруппа упражняется в прыжках через короткую скакалку. Предварительно воспитатель дает указание, по какой стороне выполнять прыжки, а с какой стороны возвращаться шагом на исходную линию. По сигналу воспитателя дети меняются местами. Подвижная игра «Карусель». 3 часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверено: [подпись]

Циклограмма

Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»

Сквозная тема – Трудимся вместе.

Тема		8	
Дата:		Апрель	
Группа:	Предшкола		Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.		
Ожидаемый результат:	Лазанье по гимнастической стенке Прыжки через короткую скакалку Ходьба по канату «Сбей кеглю». «Пробеги — не задень».		

Предварительная работа:		Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами	
ХОД ОУД			
Планируемое время	Запланированная деятельность		Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроя	1 часть. Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места (повторит 2—3 раза).		
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	2 часть. Игровые упражнения. 1.«Сбей кеглю». Играющие становятся в одну шеренгу на исходную линию, на расстоянии 4 м ставятся кегли по числу детей, дается задание: сбить кеглю, прокатывая мяч вперед энергичным движением обеих рук. Воспитатель отмечает детей, которые справились с заданием. На исходную линию выходит рая подгруппа и повторяет то же упражнение (2—3 раза). 2.«Пробеги — не задень». Воспитатель ставит кегли в один ряд на расстоянии 30 см одну от другой. дается задание: пробежать не задев за них. Выполняется в колонне по одному двумя командами 2—3 раза. Подвижная игра «С кочки на кочку». Воспитатель выкладывает в шахматном порядке плоские обручи (6—8 шт. в две линии). Играющие выстраиваются в две колонны. По сигналу воспитателя первые игроки начинают перепрыгивать на двух ногах из обруча в обруч. Как только первый игрок прыгнет из последнего обруча, прыжки начинает второй игрок колонны и т. д. Побеждает команда быстро и правильно (не оступившись ни разу) перебравшаяся на другой берег. Игра повторяется 2—3 раза. 3 часть. Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».		Мячи и кегли на полгруппы, 12—16 обручей.
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД			

Проверил: 

Циклограмма
Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»
Сквозная тема – Пусть всегда будет солнце

Тема		1
Дата:		Май
Группа:	Предшкола	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену	
Ожидаемый результат:	Равновесие Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Бросание мяча «Проведи мяч». «Пас друг другу». «Отбей волан»	
Предварительная работа:	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроя	1 часть. Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.	
II. Актуализация жизненного опыта	2 часть. Общеразвивающие упражнения.	2 гимнастические скамейки, 4—5 набивных мячей, малые мячи на полгруппы.
III. Работа по теме ОУД	1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз). 2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1—2 — глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 3. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 - наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4—вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз). 4. И. п.: упор стоя на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз). 5. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1	

	— руки в стороны; 2 — поднять левую прямую ногу вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. Так же под правой ногой (8 раз). 6. И. п.: стойка с сомкнутыми ногами, руки на поясе. На счет 1—8 прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова прыжки под счет воспитателя (повторить 3-4 раза). 7. И. п.: основная стойка, руки за головой. 1 — отставить правую ногу назад на носок, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз). Основные виды движений. 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза). 3. Бросание мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками (8—10 раз). Подвижная игра Мышеловка. 3 часть. Игра «Что изменилось?».	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверил: [подпись]

Циклограмма
Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»
Сквозная тема – Пусть всегда будет солнце

Тема		2
Дата:		Май
Группа:	Предшкола	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.	
Ожидаемый результат:	Равновесие Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Бросание мяча «Проведи мяч». «Пас друг другу». «Отбей волан»	
Предварительная работа:	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроя	I часть. Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	II часть. Игровые упражнения. «Проведи мяч». Воспитатель ставит в два ряда кегли (5—6 шт.), расстояние между ними 1,5 м. дается задание: провести мяч ногами с таким расчетом, чтобы не отпускать его от себя далеко. Дети распределяются на две команды и выполняют упражнение в среднем темпе. «Пас друг другу». Одна подгруппа детей распределяется на пары и перекатывает мяч друг другу, отбивая его поочередно то правой, то левой ногой (расстояние между играющими 1,5—2 м). «Отбей волан». Вторая подгруппа также распределяется на пары, в руках у каждого по одной ракетке и один волан на двоих. дети отбивают волан друг другу, стараясь, чтобы он как можно дольше находился в воздухе. Подвижная игра «Гуси-лебеди». III часть. Ходьба в колонне по одному	10—12 кеглей, мячи на подгруппы, ракетки и воланы для игры в бадминтон.
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверил: [подпись]

Циклограмма
Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»
Сквозная тема – Пусть всегда будет солнце

Тема		3
Дата:		Май
Группа:	Предшкола	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.	
Ожидаемый результат:	Прыжки в длину с разбега Перебрасывание мяча Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» «Прокати — не урони». «Кто быстрее». «Забрось в кольцо».	
Предварительная работа:	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроя	I часть. Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную.	
II. Актуализация жизненного опыта	II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.	По два флажка на каждого ребенка, шнуры, мячи на пол группы детей.
III. Работа по теме ОУД	1. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — правую руку вверх, левую в сторону; 2 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (5—6 раз). 2. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны шаг правой ногой вперед; 2 — вернуться в исходное положение То же левой ногой (5—6 раз). 3. И. п.: ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1—2 — присесть флажки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п.: стоя на коленях, флажки у плеч. 1 — поворот вправо рука прямая с флажком вправо; 2— вернуться в исходное положение То же влево (6 раз). 5. И. п.: сидя ноги врозь, флажки у плеч. 1 — наклониться, коснуться палочками носков ног; 2 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).	

	б. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять правую (левую) прямую ногу, флажки назад, руки прямые; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 7. И. п.: основная стойка, флажки внизу — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком вернуться в исходное положение (8 прыжков), повторить 2—3 раза. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе. Перед детьми можно поставить наиболее подготовленного ребенка. Основные виды движений. 1. Прыжки в длину с разбега (5—6 раз). 2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз). 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (расстояние 5 м) — 2 раза. После выполнения прыжков в длину с разбега по сигналу воспитателя дети перестраиваются в две шеренги и начинают переброску мячей двумя руками от груди, а затем переходят к выполнению задания в ползании на четвереньках. Подвижная игра «Не оставайся на полу» III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверено [подпись]

Циклограмма

Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»

Сквозная тема – Пусть всегда будет солнце

Тема	4	
Дата:	Май	
Группа:	Предшкола	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	
Ожидаемый результат:	Прыжки в длину с разбега Перебрасывание мяча Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» «Прокати — не урони». «Кто быстрее». «Забрось в кольцо».	
Предварительная работа:	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному	

ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроя	I часть. Построение в колонну; бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой).	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	II часть. Игровые упражнения. «Прокати — не урони». Играющие распределяются на две подгруппы: первая выходит на линию старта и по сигналу воспитателя, подталкивая обруч рукой, перебегают на другую сторону площадки за обозначенную линию. Воспитатель отмечает самых быстрых и ловких игроков, затем упражнение выполняет вторая подгруппа детей. Упражнение повторяется 2—3 раза. «Кто быстрее». Играющие встают в две колонны парами. дается задание: прыжками преодолеть дистанцию в 4 м, держась за руки (парами). По сигналу воспитателя упражнение начинают игроки, стоящие первыми в колонне. Отмечается пара, быстрее выполнившая задание. Затем подается сигнал вторым парам в колоннах и т. д. «Забрось в кольцо». Дети располагаются двумя колоннами на расстоянии 1,5 м от кольца и по сигналу воспитателя забрасывают в него мяч двумя руками от груди, а затем встают в конец своей колонны. Подвижная игра «Совушка». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Обручи на подгруппы детей, большие мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей.
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверено: [подпись]

Циклограмма

Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»

Сквозная тема – Пусть всегда будет солнце

Тема	5		
Дата:	Май		
Группа:	Предшкола	Количество	

		присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	
Ожидаемый результат:	Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя Лазанье - пролезание в обруч правым Ходьба по гимнастической	
Предварительная работа:	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроя	I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. 1. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — прогнуться, подняться на носки, руки через стороны вверх; 3—4 — переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение (5—6 раз). 2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки вверх; 2 — наклониться, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; 3 — выпрямиться, руки вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (6—8 раз). 3. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — поворот туловища вправо, ударить мячом о пол около правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же с поворотом в левую сторону (4—6 раз). 4. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу. 1 — подбросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши; 2 — вставая, поймать мяч двумя руками (4—5 раз). 5. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — наклон туловища вперед, переложить мяч в левую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же в правую руку (6 раз). 6. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на счет 1—3, на счет 4 подпрыгнуть повыше в чередовании с ходьбой на месте (повторить 4—5 раз под счет воспитателя). Основные виды движений. 1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя (8—10 раз).	Малые мячи по количеству детей, 2 скамейки, кубики или кегли (8—10 шт.), обручи.

	2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком (5—6 раз). 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. Подвижная игра «Пожарные на учении» 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверено: Мад

Циклограмма

Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»

Сквозная тема – Пусть всегда будет солнце

Тема		6
Дата:		Май
Группа:	Предшкола	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	
Ожидаемый результат:	Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя Лазанье - пролезание в обруч правым Ходьба по гимнастической	
Предварительная работа:	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроя	1 часть. Построение в колонну; ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через бруски (высота 10 см); перестроение в две шеренги; ходьба и бег на скорость (дистанция 20 м). По сигналу воспитателя перебегают первая подгруппа детей, обратно возвращается шагом, для выполнения бегового упражнения приглашается вторая подгруппа (2—3 раза).	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	2 часть. Игровые упражнения Дети распределяются на две подгруппы. Первая выполняет бросание мяча о землю в ходьбе ловлю его одной рукой (расстояние 8 м); вторая под наблюдением воспитателя прыгает из обруча в обруч, положенные в шахматном порядке (прыжок без паузы вправо и влево). По сигналу воспитателя	Мячи на полгруппы детей, 6—8 брусков, 6—8 обручей.

	дети меняются местами. Подвижная игра «Мышеловка». 3 часть. Игра малой подвижности или эстафета с мячом.	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверила: Мещу

Циклограмма

Образовательные области: Здоровье. **Раздел:** «Физкультура»

Сквозная тема – Пусть всегда будет солнце

Тема		7
Дата:		Май
Группа:	Предшкола	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.	
Ожидаемый результат:	Ползание по гимнастической скамейке на животе Ходьба с перешагиванием через набивные мячи Прыжки на двух ногах между «Сделай фигуру!» «Мяч водящему». «Кто быстрее»	
Предварительная работа:	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроя	I часть. Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».	
II. Актуализация жизненного опыта	II часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом. 1. И. п.: основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи. 1—2 — повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом; 3—4 — вернуться в исходное положение — 5—6 раз. 2. И. п.: основная стойка, кольцо в обеих руках внизу хватом двумя руками за середину снаружи. 1 — присесть, кольцо вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 3. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить кольцо в другую руку; 3 — руки в	гимнастические скамейки, кегли и набивные мячи (по 12 шт.), по одному кольцу на каждого ребенка.
III. Работа по теме ОУД		

	стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (6—8 раз). 4. И. п.: ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу. 1 — поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; 2 опустить ногу, вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз). 5. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи. 1 — прямые руки вперед; 2 — наклониться, коснуться кольцом пола; 3 — выпрямиться, кольцо вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз). 6. И. п.: основная стойка, Рис. кольцо на голове, руки на поясе. 1 — правую ногу В Сторону; 2 — приставить левую ногу; 3 — левую ногу в сторону; 4 - приставить правую ногу (6—7 раз). 7. И. п.: кольцо на полу, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг кольца вправо (на счет 1—4) и влево (на счет 5—8) — 3—4 раза. Основные виды движений 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) 2—3 раза. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза). Подвижная игра «Караси и щука». Один ребенок выбирается Щукой, остальные играющие делятся на две группы. Одна из них образует круг - это камешки, другая - караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу воспитателя: «Щука!» — она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой Щукой. По окончании игры, которая повторяется 3—4 раза, воспитатель отмечает водящего, поймавшего больше всего карасей. 3 часть. Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой.	
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверила: 

Циклограмма
Образовательные области: Здоровье. Раздел: «Физкультура»
Сквозная тема – Пусть всегда будет солнце

Тема		8
Дата:		Май
Группа:	Предшкола	Количество присутствующих детей:
Цель/Задачи:	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.	
Ожидаемый результат:	Ползание по гимнастической скамейке на животе Ходьба с перешагиванием через набивные мячи Прыжки на двух ногах между «Сделай фигуру!» «Мяч водящему». «Кто быстрее»	
Предварительная работа:	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя	
ХОД ОУД		
Планируемое время	Запланированная деятельность	Ресурсы
I. Создание положительного эмоционального настроения	I часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя замедлять или ускорять темп движения; ходьба с остановкой на сигнал воспитателя: «Сделай фигуру!»	
II. Актуализация жизненного опыта III. Работа по теме ОУД	II часть. Игровые упражнения. «Мяч водящему». Играющие строятся в три-четыре круга, в центре каждого находится водящий, который поочередно перебрасывает мяч игрокам. Как только все выполнят упражнение, водящий поднимает мяч высоко над головой. «Кто быстрее». Играющие выстраиваются в три-четыре колонны у исходной черты. Перед каждой колонной лежит большой обруч (корзина), в котором находятся различные предметы — кубики, кегли, мячи и т. д. По сигналу воспитателя игроки, стоящие первыми бегут к нему, берут по одному предмету и возвращаются в конец своей колонны. Как только они пересекут обозначенную линию, в игру вступают следующие игроки и т. д. Выигрывает та команда, которая быстрее перенесет все предметы. Подвижная игра «Не оставайся на земле». III часть. Ходьба в колонне по одному.	3—4 мяча (диаметр 20—25 см), 3—4 обруча и мелкие предметы по количеству детей.
IV. Итог ОУД. Рефлексия Конец ОУД		

Проверено: Дядя