

Прогулки

Подготовительная группа

Месяц	Дни недели	Оздоровительный бег и ходьба	Подвижные игры	Индивидуальная работа
Сентябрь	Понедельник	Ходьба на носках (руки за голову) Бег с высоким подниманием колена (бедра),	<p style="text-align: center;">Подвижные игры (бег) «Ловишка, бери ленту»</p> <p>Дети стоят в кругу. Каждый получает полоску или цветную ленточку и закладывает ее за пояс. В центре круга «ловишка».</p> <p>По сигналу «Беги!» дети разбегаются по площадке. «Ловишка» бежит за играющими, стараясь вытянуть ленточку.</p> <p>По сигналу «Раз, два, три, в круг скорей беги!» дети строятся в круг. «Ловишка» подсчитывает количество снятых лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым «ловишкой».</p> <p>Указания: ленточку руками придерживать нельзя. Лишившийся ленточки, временно выходит из игры.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Вторник	Ходьба перекатом с пятки на носок Бег мелким и широким шагом	<p style="text-align: center;">Подвижные игры (прыжки) «Не попадись»</p> <p>Дети располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг, и выпрыгивают по мере приближения «ловишек».</p> <p>Кого успели запятнать, получает штрафное очко. После подсчёта пойманных детей, меняются «ловишки», и игра возобновляется.</p> <p>Усложнение: дети запрыгивают в круг на одной ноге или боком.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя

	Среда	<p>Ходьба приставным шагом вправо и влево</p> <p>Бег в колонне по одному</p>	<p>Подвижные игры (бросание, ловля)</p> <p>«Кто самый меткий»</p> <p>Дети соревнуются в метании мячей в цель. У каждого пять мячей. Цели, в которые можно метать мячи, могут быть разными (кегля, корзина, обруч). Расстояние до цели 5-6 м.</p> <p>Указания: мячи для метания следует использовать маленькие, резиновые или теннисные, а для попадания в корзину лучше взять мешочки с песком (150- 200 гр.).</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Четверг	<p>Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое</p> <p>Бег с перестроением на ходу в пары</p>	<p>Подвижные игры (ползание, лазание)</p> <p>«Перелет птиц»</p> <p>На одной стороне участка находятся дети-«птицы». На другой стороне располагают различные пособия – скамейки, кубы, модули и т. д. – это «деревья».</p> <p>По сигналу воспитателя «Птицы летают!» дети, помахивая руками как крыльями, разбегаются по всему залу.</p> <p>По сигналу «Буря!» все «птицы» бегут к деревьям и стараются как можно быстрее занять какое-либо место.</p> <p>Когда воспитатель произносит «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу – «птицы» продолжают свой полет. Страховка воспитателя обязательна.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Пятница	<p>Ходьба с поворотом</p> <p>Бег с перестроением на ходу в звенья</p>	<p>Подвижные игры (эстафеты, элементы спортивных игр)</p> <p>«Эстафеты с мячом»</p> <p>Дети становятся в колонну друг за другом (на расстоянии одного шага) и передают мяч через голову соседу за спиной. Когда мяч попадает в руки игрока,</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя

	Пятница		<p>завершающего колонну, он бежит вперед и становится во главе группы, остальные отходят на шаг назад.</p> <p>Вариант игры: передавать мяч не через голову, а между ногами игроков.</p> <p>«Забрось мяч в корзину»- колоннами.</p> <p>Футбол- введение мяча одной ногой до ориентира и обратно.</p> <p>Боулинг- сбивание кеглей мячом.</p> <p>Мяч в ворота - загнать мяч под дугу.</p>	
Октябрь	Понедельник	<p>Ходьба в разных направлениях</p> <p>Бег с ускорением и замедлением темпа</p>	<p>Подвижные игры (бег)</p> <p>«Третий лишний»</p> <p>Все играющие встают в круг парами - один лицом к центру, другой за ним. Выбираются двое водящих - один убегает, второй догоняет его. Убегающий, спасаясь, становится впереди какой-нибудь пары. Если ему это удалось, его ловить нельзя. В этом случае игрок, стоящий во втором ряду, становится «третьим лишним» и должен убегать от водящего. Так игра продолжается до тех пор, пока водящий не поймает кого-либо из убегающих. Тогда пойманный становится догоняющим.</p> <p>Указания: догоняющий может бегать в любую сторону только за игроками, которые образовали круг. Нельзя пересекать круг по диагонали.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Вторник	<p>Ходьба на внешней стороне стопы</p>	<p>Подвижные игры (прыжки)</p> <p>«Волк во рву»</p> <p>На середине площадки проводится две линии на расстоянии 60-80-см одна от другой, это ров. У одной из сторон площадки дом «коз». Все</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя

	Вторник	Бег со сменой ведущего	<p>играющие - «козы», один - «волк». «Козы» располагаются в доме, «волк» - во рву.</p> <p>По сигналу – «Козы на луг», «козы» бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая ров, «волк» не трогает «коз».</p> <p>По сигналу – «Козы домой», перебегают в дом, перепрыгивая через ров. «Волк», не выходя из рва ловит «коз» касаясь их рукой. Осаленные и наступившие в ров «козы» выбывают из игры.</p>	
	Среда	<p>Ходьба мелким и широким шагом</p> <p>Бег по узкой дорожке между линиями</p>	<p>Подвижные игры (бросание, ловля) «Кого позвали, тот и ловит мяч»</p> <p>Дети стоят в кругу, лицом в круг. Ведущий находится в центре круга с мячом в руках. Ведущий называет имя любого игрока на выбор и подбрасывает мяч вверх, сам отходит назад и встает в круг. Названный ребенок подбегает и ловит мяч после его удара о пол. Игра повторяется.</p> <p>Правила: мяч бросать только вверх. Мяч бросать сразу после того, как назвали имя другого игрока. Мяч ловить только после его отскока о пол. Не выбирать дважды одного игрока, что бы активизировать всех детей.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Четверг	Ходьба с разными положениями рук	<p>Подвижные игры (ползание, лазание)</p> <p>«Ловцы обезьян»</p> <p>Изображающие обезьян дети располагаются на одной стороне площадки у стенки. В противоположной стороне находятся «ловцы обезьян» (4-6 детей). Они хотят сманить «обезьян» с деревьев и поймать их.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя

	Четверг	Бег широким шагом	<p>«Ловцы» договариваются, какие движения они будут делать. Они выходят на середину площадки и показывают задуманные движения. «Обезьяны» в это время быстро прижимаются к стенке и наблюдают оттуда за движениями «ловцов». Прodelав движения, «ловцы» уходят в конец площадки, а «обезьяны» «слезают» с деревьев, приближаются к тому месту, где были «ловцы», и подражают их движениям.</p> <p>По сигналу воспитателя "Ловцы" «обезьяны» бегут к деревьям и «влезают» на них. «Ловцы» ловят тех «обезьян», которые не успели влезть на дерево. Пойманных «обезьян» они уводят к себе.</p> <p>При повторении игры движения ловцов должны быть новыми.</p>	
	Пятница	Ходьба по кругу с переменной направлением Бег в быстром темпе (расстояние 15-20 метров.)	<p>Подвижные игры (эстафеты, элементы спортивных игр)</p> <p>«Весёлые старты»</p> <p>«Чья команда быстрее» соберётся в круг.</p> <p>«Меткие стрелки» - забрасывание мяча (мешочка) в корзину</p> <p>«Не замочи ног» – бег по «кочкам» (кольца, диски)</p> <p>«Быстрые наездники» - бег га «лошадях» - гимнастических палках.</p> <p>«Чья команда быстрее» поменяет место (подлезание, пролезание под дугу или в обруч)</p> <p>«Самые ловкие» - перенести на ложке, теннисной ракетке шарик, кубик.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя

Ноябрь	Понедельник	<p>Ходьба приставным шагом в сторону, вперёд, назад</p> <p>Бег в медленном темпе (1- 1,5 минуты.)</p>	<p>Подвижные игры (бег)</p> <p>«Колдунчики»</p> <p>Перед началом игры выбирают «колдуна». Затем, играющие разбегаются, а «колдун» пытается догнать кого-нибудь и осалить (заколдовать). Осаленный замирает. Расколдовать его могут другие игроки, дотронувшись до него рукой. Но «колдун» следит за своим «пленником», и, как только кто-нибудь снимает чары, он старается снова напустить их. Кроме того, он пытается заколдовать и тех, кто хочет выручить товарища. Трижды заколдованный игрок становится «колдуном».</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Вторник	<p>Ходьба в чередовании с другими движениями,</p> <p>Бег со средней скоростью 40- 60 метров в чередовании с ходьбой.</p>	<p>Подвижные игры (прыжки)</p> <p>«Лягушки и цапля»</p> <p>В середине площадки обозначают болото, вбивают колышки высотой -15см. на них вешают верёвку с грузинками так, чтобы она не провисала. В стороне от болота «цапля». «Лягушки» прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «Цапля!» - она перешагивает через верёвку и начинает ловить «лягушек». Они могут выскакивать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные «лягушки» идут в гнездо «цапли». Перешагнувший через верёвку считается пойманным, можно только перепрыгивать. Усложнение: ввести вторую цаплю, поднять верёвку на высоту – 20см.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя

	Среда	<p>Ходьба в колонне со сменой ведущего и темпа</p> <p>Бег в разных направлениях с ловлей и увёртыванием</p>	<p>Подвижные игры (бросание, ловля)</p> <p>«Охотник и звери»</p> <p>Дети изображают лесных зверей: зайцев, медведей, лисиц. «Охотники» (двое) стоят в стороне, по бокам площадки. В руках у каждого два мяча. Дети бегают по всей площадке, движениями передавая характерные особенности изображаемых зверей. По сигналу «замирают» - присаживаются на корточки, а «охотники» в них «стреляют» - бросают мячом. Затем они отводят в свой дом тех, в кого попали. После одного-двух повторений игры подсчитывают, кто из охотников попал.</p> <p>Правила: охотники бросают два мяча с места в ноги детям.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Четверг	<p>Ходьба мелким и широким шагом</p> <p>Бег с высоким подниманием колен.</p>	<p>Подвижные игры (ползание, лазание)</p> <p>«Медведь и пчелы»</p> <p>На одной стороне площадки находится улей, а на противоположной стороне луг. В стороне располагается берлога «медведей».</p> <p>По условному сигналу воспитателя «пчелы» вылетают из улья (слезают с возвышений, летят на луг за медом и жужжат). «Пчелы» улетают, а «медведи» выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на возвышение) лакомятся медом.</p> <p>Как только воспитатель подает сигнал «Медведи!», «пчелы» летят к ульям, а «медведи» убегают в берлогу. Тех, кто не успел спрятаться, «пчелы» жалят (дотрагиваются рукой). Ужаленные «медведи» пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после ее повторения дети меняются ролями.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя

	Пятница	<p>Ходьба на наружной стороне стопы</p> <p>Бег змейкой, обегая поставленные в ряд предметы</p>	<p>Подвижные игры (эстафеты, элементы спортивных игр)</p> <p>«Эстафеты с прыжками»</p> <p>Прыжки на 2-х ногах до флажка.</p> <p>Прыжки на 2-х ногах с набивным мячом в руках.</p> <p>Прыжки на одной ноге до ориентира.</p> <p>Прыжки боком через предметы.</p> <p>Прыжки с зажатым мешочком между ног.</p> <p>Прыжки «по-лягушачьи».</p> <p>Прыжки «по кочкам».</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
Декабрь	Понедельник	<p>Ходьба с гимнастическим шагом</p> <p>Бег со сменой ведущего</p>	<p>Подвижные игры (бег)</p> <p>«Два мороза»</p> <p>На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки. Воспитатель выделяет двух водящих, которые становятся посередине площадки между «домами», лицом к детям. Это «Мороз - Красный Нос» и «Мороз - Синий Нос».</p> <p>По сигналу воспитателя «Начинайте», оба «Мороза» говорят:</p> <p>«Мы два брата молодые, Два мороза удалые. Я - Мороз Красный Нос. Я - Мороз Синий Нос. Кто из вас решится, В путь-дороженьку пуститься?»</p> <p>Все играющие отвечают:</p> <p>«Не боимся мы угроз И не страшен нам мороз».</p> <p>Начинают перебегать в «дом» на противоположной стороне площадки, а «Морозы» стараются их «заморозить», т.е. коснуться рукой.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя

Декабрь	Понедельник		«Замороженные» останавливаются там, где их захватил «Мороз», и так стоят до окончания перебежки всех остальных игроков. «Замороженных» подсчитывают, после они присоединяются к играющим.	
	Вторник	Ходьба гимнастическим шагом Бег «змейкой»	Подвижные игры (прыжки) «Загони льдинку» Нарисовать большой круг, от него в разные стороны 8-10 цветных линий – лучей, их длина 2,5 – 3м. (можно без линий). В конце этих линий стоят дети. У носка правой ноги каждого играющего лежит льдинка (камешек, мешочек). По сигналу, подпрыгивая на правой ноге, все стараются быстрее загнать свою льдинку в круг. Здесь можно стоять, ожидая остальных играющих. После этого каждый гонит свою льдинку обратно, подпрыгивая на одной ноге стараясь придерживаться нарисованной линии, передаёт льдинку следующему. Гнать льдинку, толкая её вперед носком ноги, на которой выполняется прыжки. 2 вариант: гнать льдинки клюшками.	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Среда	Ходьба мелким и широким шагом Бег враспыну	Подвижные игры (бросание, ловля) «Точный удар» Две команды выстраиваются в колонны по одному, одна напротив другой. Между ними на земле лежит обруч (нарисован круг) D – 100см. по сигналу взрослого первый из одной команды бросает мяч в центр обруча (круга) под углом так, чтобы он отскочил к первому из другой команды, и отходит в сторону.	По плану физ. инструктора и воспитателя

	Среда		Бросает первый играющий из другой команды второму из другой команды. Так сменяя друг друга, мяч бросают и ловят дети обеих команд. Побеждает команда, раньше завершившая игры, у которой было меньше промахов. Правила: мяч бросать в обруч; если мяч задел обруч, бросок выполняется снова; ребёнок, не поймавший мяч, ловит снова, но ему бросает уже другой участник из противоположной команды.	
	Четверг	Ходьба с закрытым и глазами 3-4 мин Бег с препятствиями (пролезанием в обруч, между расставленными предметами)	Подвижные игры (ползание, лазание) «Через обруч к флажку» Группа делится на несколько команд, которые строятся на одной стороне участка в колонны. На другой стороне площадки лежат флажки (напротив команд). А в середине находятся обручи, также напротив команд. По сигналу инструктора «Начинай!» первые в колоннах бегут каждый к своему обручу. Взяв его в руки, ставят его вертикально, прижав одной стороной к полу, сами держат обруч с боковую часть обода. После слов взрослого «Раз, два, три – беги!» бегут дети, стоявшие в колонне вторыми. Они пролезают в обруч, добегают до флажков и поднимают их вверх. Затем, положив флажки на место, дети сменяют товарищей, державших обручи, те бегут в конец своей колонны. А тот, кто оказался первым в колонне бежит за флажком, пролезая в обруч. И т.д.	По плану физ. инструктора и воспитателя

	Пятница	<p>Ходьба «змейкой» без ориентиро в Бег группами , догоняя убегающ их и убегая от ловящих.</p>	<p>Подвижные игры (эстафеты, элементы спортивных игр) «Эстафеты с обручем» «Пройди через обручи» Две команды становятся друг за другом в колонну. На площадке раскладывается 3—4 обруча. Задача участников — добежать до поворотной стойки (это может быть стул, куст, камень, столб, какой-то предмет) и вернуться назад к линии старта. На пути вперед необходимо преодолеть препятствия: поднять каждый обруч, продеть через себя и положить на место. Бег в обруче вдвоем. Пролезь в обруч вперед ногами, опираясь на руки. «Цирк»- бег с двумя обручами (кольцами), одетыми на руки, руки в стороны.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
Январь	Понедельник	<p>Ходьба в полуприс еде Непрерыв ный бег в течение 1,5-2 минут</p>	<p>Подвижные игры (бег) «Краски» Дети выбирают «хозяина» и двух «покупателей», все остальные игроки – «краски». Каждая «краска» придумывает себе цвет, и тихо называют его «хозяину». Когда все «краски» выбрали цвет, «хозяин» приглашает одного из «покупателей». Покупатель: «Тук-тук!» (Стучится) Хозяин: «Кто там?» Покупатель: «Покупатель!» Хозяин: «Зачем пришёл?» Покупатель: «За краской». Хозяин: «За какой?» Покупатель: «За голубой». Если «голубой краски» нет,</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя

Январь	Понедельник		<p>«хозяин» говорит: «Иди (скачи на одной ножке, иди «гуськом») по голубенькой дорожке, найди голубенькие сапожки, поноси да назад принеси». Если покупатель цвет «краски» угадал, то «хозяин» отвечает:</p> <p>- «Есть такая».</p> <p>Покупатель: «Сколько стоит?»</p> <p>Хозяин: «Пять рублей» (покупатель громко хлопает по ладони продавца пять раз).</p> <p>При последнем хлопке названная "краска" вскакивает со своего места и бежит вокруг беседки или шеренги остальных детей. Покупатель пытается ее догнать. Если он догоняет краску, то сам становится краской, а пойманный участник-краска становится покупателем и игра продолжается. Если же покупатель не смог поймать краску, то игра начинается сначала.</p>	
	Вторник	<p>Ходьба на носочках</p> <p>Бег в чередовании с прыжками и на 2-х ногах</p>	<p>Подвижные игры (прыжки)</p> <p>«Невод»</p> <p>Выбирают двух «рыбаков», остальные – «рыбки». «Рыбаки» держат в руках шнур (2 м.) – это «невод».</p> <p>По сигналу «рыбаки» тянут невод с одной стороны площадки на другую, так чтобы он был на высоте 20 см от пола, пытаясь поймать «рыбок». Потом обратно. «Рыбки», чтобы не быть пойманными, перепрыгивают через невод, стараясь не задеть его. Если ребёнок задевает шнур, он считается пойманным и отходит в заранее отведенное место.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя

	Среда	<p>Ходьба на пятках</p> <p>Бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой</p>	<p>Подвижные игры (бросание, ловля)</p> <p>«Снайпер»</p> <p>На площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое водящих-«снайперов», остальные игроки собираются в центре между двух линий. «Снайперы» встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго «снайпера» бросать.</p> <p>Задача «снайпера» — попасть в игроков мячом.</p> <p>Задача игроков — уворачиваться.</p> <p>Тот, в кого попал мяч, считается выбывшим и покидает игровое поле. Если мяч сначала ударился о землю, а потом попал в игрока, данный удар не считается результативным.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Четверг	<p>Ходьба с высоким подниманием колен</p> <p>Челночный бег 3 раза по 10 метров</p>	<p>Подвижные игры (ползание, лазание)</p> <p>«Туннель»</p> <p>Участники стоят в колоннах. Первый делает шаг вперед и встает на высокие четвереньки. Второй участник проползает под первым заданным способом (попластунски, на низких четвереньках с опорой на колени и предплечья) и принимает это же положение рядом с первым. Движение начинает третий участник и т.д.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Пятница	<p>Ходьба на наружной стороне стопы</p>	<p>Подвижные игры (эстафеты, элементы спортивных игр)</p> <p>«Элементы хоккея»</p> <p>Ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы;</p> <p>Прокатывание шайбы клюшкой</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя

	Пятница	Челночный бег 2 раза по 10 метров.	<p>друг другу, задерживание шайбы клюшкой;</p> <p>Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними;</p> <p>Забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева);</p> <p>Попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.</p>	
Февраль	Понедельник	<p>Ходьба на носках (руки за голову)</p> <p>Бег с высоким подниманием колена (бедро)</p>	<p>Подвижные игры (бег)</p> <p>«Коршун и наседка»</p> <p>Перед началом игры выбирается «коршун» и «наседка», остальные играющие – «цыплята». Они встают друг за другом и держатся за пояс, впереди – «наседка». В стороне гнездо «коршуна».</p> <p>По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать «цыплёнка», стоящего последним к колонне. «Наседка», вытягивая руки в стороны, не дает «коршуну» схватить «цыплёнка». Все цыплята следят за движениями «коршуна» и следуют за «наседкой».</p> <p>Правила: не разрывать сцепления в колонне. «Наседка», защищая «цыплят», не должна отталкивать «коршуна» руками.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Вторник	<p>Ходьба перекатом с пятки на носок</p> <p>Бег мелким и широким шагом</p>	<p>Подвижные игры (прыжки)</p> <p>«Не оступись»</p> <p>Соревнуются две команды – по 5-6 детей. Первые в каждой команде продвигаются вперёд прыжками на одной ноге, остальные идут рядом. Как только прыгающий оступится, начинает прыгать второй ребёнок из этой же команды. Выигрывает команда, сумевшая одолеть прыжками более длинную дистанцию.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя

	Вторник		<p>Правила: прыгать на одной ноге, вставшего на обе ноги тут же сменяют. Сменивший начинает прыгать с того места, где ошибся предыдущий играющий.</p> <p><u>2 вариант.</u> прыгать то на правой то на левой ноге, главное не вставать на две ноги.</p>	
	Среда	<p>Ходьба приставным шагом вправо и влево</p> <p>Бег в колонне по одному</p>	<p>Подвижные игры (бросание, ловля)</p> <p>«Мяч водящему»</p> <p>Дети делятся на 2-3 группы и выстраиваются в круг, в центре каждого круга стоит водящий с мячом в руках. По сигналу педагога водящие перебрасывают поочередно детям мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдёт всех игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!»</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Четверг	<p>Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое</p> <p>Бег с перестроением на ходу в пары</p>	<p>Подвижные игры (ползание, лазание)</p> <p>«День, ночь, огонь, вода»</p> <p>«День!» - дети свободно перемещаются по залу.</p> <p>«Ночь!» - замереть.</p> <p>«Огонь!» - надо подняться на предметы высотой не более 30-50 см. (полусферы, скамейки).</p> <p>«Вода!» - дети ложатся на живот, поднимают верхнюю часть туловища, руками имитируя плавание брасом.</p> <p>Команды детям даются быстро.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Пятница	<p>Ходьба с поворотом</p> <p>Бег с перестроением на ходу в звенья</p>	<p>Подвижные игры (эстафеты, элементы спортивных игр)</p> <p>«Элементы баскетбола»</p> <p>И/у «Пас друг другу» - перебрасывание мяча в парах двумя руками от груди;</p> <p>Бросок мяча вниз и ловля его после отскока;</p> <p>Отбивание мяча одной рукой на месте;</p> <p>Ведение мяча правой и левой рукой</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя

	Пятница		на расстояние 5 м. Броски мяча в корзину двумя руками от груди.	
Март	Понедельник	Ходьба перекатом с пятки на носок Бег врассыпную	Подвижные игры (бег) «Догони свою пару» Двое детей становятся один за другим у обозначенного места. По сигналу «Раз, два, три – беги!» стоящий впереди бежит на противоположную сторону площадки, где проведена черта, за которой ловить нельзя. Стоящий сзади ребёнок должен успеть поймать убегающего до того, как он достигнет черты. Если не поймает, дети выполняют задание повторно, а если поймает, меняются местами.	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Вторник	Ходьба в полуприседе Бег парами	Подвижные игры (прыжки) «С кочки на кочку» На земле чертят две линии – два «берега», между которыми «болото». Играющие, распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки (плоские кольца) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90 см. Двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку отталкиваясь двумя ногами или одной, не становясь между кочками, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остаётся в «болоте». Выходит следующая пара. Когда все выполняют задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подаёт увязшему ребёнку руку и показывает прыжками путь выхода из «болота».	По плану физ. инструктора и воспитателя

	Среда	<p>Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге</p> <p>Бег тройками</p>	<p>Подвижные игры (бросание, ловля)</p> <p>«Поймай мяч»</p> <p>Дети распределяются по трое. Двое из них становятся на расстоянии 2-3 м. и перебрасывают мяч друг другу. Третий встаёт между ними и старается поймать мяч или коснуться его рукой.</p> <p>Правила: водящий, коснувшийся мяча, меняется местами с тем, кто бросил мяч; водящий может догнать укатившийся после неудачного броска мяч.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Четверг	<p>Ходьба в разных направлениях</p> <p>Бег четверками</p>	<p>Подвижные игры (ползание, лазание)</p> <p>«Туннель»</p> <p>Участники стоят в колоннах. Первый делает шаг вперед и встает на высокие четвереньки. Второй участник проползает под первым заданным способом (попластунски, на низких четвереньках с опорой на колени и предплечья) и принимает это же положение рядом с первым. Движение начинает третий участник и т.д.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Пятница	<p>Ходьба по прямой с поворотами</p> <p>Бег в разных направлениях, с различными заданиями</p>	<p>Подвижные игры (эстафеты, элементы спортивных игр)</p> <p>«Беговая эстафета» парами</p> <p>Гладкий бег парами (до ориентира и обратно)</p> <p>Стоя спиной друг к другу, взяться за руки, бег боком</p> <p>Бег на трёх ногах (2 ноги в середине связаны)</p> <p>Бег парами между кеглями.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя

Апрель	Понедельник	<p>Ходьба «змейкой» Бег с преодолением препятствий.</p>	<p>Подвижные игры (бег) «Горелки» Играющие становятся в колонну парами. Впереди колоны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. С помощью считалки выбирают «ловишку»: «Косой, косой, Не ходи босой. А ходи обутый, Лапочки закутай. Если будешь ты обут, Волки зайца не найдут. Не найдет тебя медведь. Выходи, тебе гореть». «Ловишка» становится за линию спиной к остальным играющим. Все стоящие парами говорят: «Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо- Птички летят, Колокольчики звенят. Раз, два, три - беги!» С окончанием слов, дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один – справа, другой - слева), стремясь схватиться за руки. «Ловишка» старается поймать одного из пары и соединить с ним руки. Если ловящий успел это сделать, он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится «ловишкой». Если «ловишка» никого не поймал, то он остаётся в той же роли. Правила: во время произнесения слов ловишка не должен оглядываться; ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
--------	-------------	---	---	---

	Вторник	<p>Ходьба враспыну</p> <p>Бег со скакалкой</p>	<p>Подвижные игры (прыжки)</p> <p>«Лягушки и цапля»</p> <p>В середине площадки обозначают болото, вбивают колышки высотой -15 см. на них вешают верёвку с грузиками так, чтобы она не провисала. В стороне от болота «цапля». «Лягушки» прыгают в болоте, ловят комаров.</p> <p>По сигналу «Цапля!» - она перешагивает через верёвку и начинает ловить «лягушек». Они могут выскакивать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные «лягушки» идут в гнездо «цапли». Перешагнувший через верёвку считается пойманным, можно только перепрыгивать.</p> <p>Усложнение: ввести вторую цаплю, поднять верёвку на высоту – 20см.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Среда	<p>Ходьба спиной вперёд</p> <p>Бег в чередовании с ходьбой.</p>	<p>Подвижные игры (бросание, ловля)</p> <p>«Защита крепости»</p> <p>Три палки надо связать в верхней части (форма чума) и положить на них резиновый или волейбольный мяч - это крепость, которую защищает водящий. Остальные играющие стоят в кругу. И перебрасывают между собой мяч. Они стараются в удобный момент, когда водящий отвернется, ударом сбить мяч. Водящий не дает этого сделать. Тот, кто попал, становится водящим.</p> <p>Правила: перебрасывать мяч по кругу можно в любую сторону; водящий отбивает летящий мяч любым способом.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя

	Четверг	<p>Ходьба в сочетании и с другими видами движений (скрестным шагом, приседе, полуприседе и др.)</p> <p>Бег с мячом</p>	<p>Подвижные игры (ползание, лазание)</p> <p>«Медведь и пчелы»</p> <p>На одной стороне площадки находится улей, а на противоположной стороне луг. В стороне располагается берлога «медведей».</p> <p>По условному сигналу воспитателя «пчелы» вылетают из улья (слезают с возвышений, летят на луг за медом и жужжат). «Пчелы» улетают, а «медведи» выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на возвышение/скамейку) лакомятся медом.</p> <p>Как только воспитатель подает сигнал «Медведи!», «пчелы» летят к ульям, а «медведи» убегают в берлогу. Тех, кто не успел спрятаться, «пчелы» жалят (дотрагиваются рукой). Ужаленные «медведи» пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после ее повторения дети меняются ролями.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Пятница	<p>Ходьба вперед с закрытыми глазами 4-5 метров.</p> <p>Бег в чередовании с прыжками и</p>	<p>Подвижные игры (эстафеты, элементы спортивных игр)</p> <p>«Элементы футбола»</p> <p>Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов.</p> <p>Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега.</p> <p>И/у «Проведи мяч»- прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении.</p> <p>Вести мяч вокруг предметов.</p> <p>Вести мяч вокруг предметов и ударять по воротам.</p> <p>Передача мяча друг другу в парах.</p> <p>Удар мяча ногой о стенку и его прием.</p> <p>Игра по упрощенным правилам</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя

Май	Понедельник	<p>Ходьба с преодолением препятствий</p> <p>Бег с изменением темпа</p>	<p>Подвижные игры (бег)</p> <p>«Караси и щука»</p> <p>Половина играющих, становясь друг от друга на расстоянии 3 шагов, образует круг. Это пруд, на берегу которого лежат камешки. Один из играющих, назначенный педагогом, изображает «щуку», он находится вне круга. Остальные играющие – «караси», они плавают (бегают) внутри круга, в пруду. По сигналу «Щука» «щука» быстро выплывает в пруд, стараясь поймать «карасей». «Караси» спешат спрятаться за кем-нибудь из играющих, стоящих по кругу и изображающих камешки. «Щука» ловит тех «карасей», которые не успели спрятаться за камешки, и уводит их к себе в дом. Игра проводится 2-3 раза, после чего подсчитывается число пойманных «щукой» «карасей». Затем на роль «щуки» назначается другой играющий.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Вторник	<p>Ходьба приставным шагом назад</p> <p>Бег 10 метров. с наименьшим числом шагов</p>	<p>Подвижные игры (прыжки)</p> <p>«Классы»</p> <p>На земле чертят обычные «классы» из 6—8 клеток (в 2 ряда по 3—4 клетки), у последней клетки рисуется полукруг — «огонь». Ребенок бросает плоский камешек, плиточку в первую клетку, а затем прыгает в нее на одной ноге. Он должен здесь остановиться, взять камешек и продолжать прыгать до конца. Затем прыжки начинают, забрасывая камешек во вторую клетку, и т. д. Играют в классы по несколько человек, по очереди. Если ребенку не удалось попасть камешком в нужную клетку или во</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя

	Вторник		<p>время прыжков он наступил на линию, то игру продолжает следующий игрок. Если же камешек упадет в «огонь» или ребенок наступит ногой на линию «огня», то он должен начать игру сначала — бросать камешек, начиная с первой клетки.</p> <p>Первый вариант игры: «классы» можно усложнить за счет того, что дети не берут в руки брошенный ими камешек (или плитку), а передвигают ногой. Если ребенку не удалось передвинуть камешек через линию, то игру продолжает другой. Игра заканчивается, когда ребенок попадет камешком во все клетки удачно.</p> <p>Второй вариант: клетки-«классы» могут быть расположены и по-другому, например, в чередовании по одному и по два или по кругу «улиткой». Принцип игры остается тот же.</p>	
	Среда	<p>Ходьба на носках с разными положениями рук</p> <p>Непрерывный медленный бег в течение 2-3 минут</p>	<p>Подвижные игры (бросание, ловля)</p> <p>«Вышибалы»</p> <p>Перед началом игры все игроки делятся на две равные команды. Игроки первой команды делятся еще раз на две группы и встают в две линии на расстоянии 7-10 метров лицом друг к другу. Эта команда – «вышибалы». Игроки второй команды занимают место между двумя линиями.</p> <p>Один из игроков команды «вышибал» берет в руки мяч и бросает мяч, таким образом, чтобы он попал в кого-нибудь из игроков второй команды. Тот игрок второй команды, в которого попал мяч,</p>	<p>По плану физ. инструктора и воспитателя</p>

	Среда		<p>выбывает из игры. Задача игроков второй команды – увернуться от мяча. Игрок, к которому попал мяч, совершает следующий бросок. Игра заканчивается, когда все игроки второй команды будут «выбиты».</p> <p>После этого команды могут поменяться ролями и начать игру заново.</p>	
	Четверг	<p>Ходьба на пятках</p> <p>Быстрый бег 20 метров 2-3 раза с перерывами</p>	<p>Подвижные игры (ползание, лазание)</p> <p>«Перелет птиц»</p> <p>На одной стороне зала находятся дети - птицы. На другой - располагаются различные пособия - скамейки, кубы, модули и т.д. - это деревья.</p> <p>По сигналу воспитателя «Птицы летают!» дети, помахивая руками, как крыльями, разбегаются по всему участку.</p> <p>По сигналу «Буря!» все птицы бегут к деревьям и стараются, как можно быстрее занять какое-либо место.</p> <p>Когда воспитатель произносит «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по участку - «птицы» продолжают свой полёт.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Пятница	<p>Ходьба на наружной стороне стопы</p> <p>Челночный бег 3 раза по 10 метров.</p>	<p>Подвижные игры (эстафеты, элементы спортивных игр)</p> <p>«Прыжки со скакалкой»</p> <p>Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см);</p> <p>Перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом;</p> <p>Прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя