

Прогулки

Вторая младшая группа

Месяц	Дни недели	Оздоровительный бег и ходьба	Подвижные игры	Индивидуальная работа
Сентябрь	Понедельник	Ходьба обычная Бег обычный	<p>Подвижные игры (бег) «Медведь и дети» Роль «медведя» исполняет помощник воспитателя или ребенок старшей группы. Дети размещаются на одном конце участка. Воспитатель произносит слова: «Мишка по лесу гулял, Долго, долго он искал, Мишка деточек искал, Сел на травку, задремал». «Медведь» ходит по группе и делает вид, что ищет детей. Затем он садится на противоположном конце комнаты на стул и дремлет. Воспитатель говорит: «Стали деточки плясать, Мишка, Мишка, вставай, Стали ножками стучать. Наших деток догоняй». Под эти слова дети бегают по комнате, топают ножками, выполняют движения по своему желанию. Взрослый поощряет их.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Вторник	Ходьба обычная Бег с одного края площадки на другой	<p>Подвижные игры (прыжки) «Уточки и собачка» Взрослый берет на себя роль «утки-мамы», а дети изображают маленьких «утят». «Утка-мама» показывает «утятам», где пруд, и предлагает пойти поучиться плавать:</p>	

	Вторник		<p>«Рано-рано утречком Вышла мама-уточка Поучить утят. Уж она их учит, учит! Вы плывите, деточки, Плавно в ряд».</p> <p>«Утка-мама» плавно двигается, отводя руки слегка назад, «дети-уточки» подражают ей. Затем она говорит: «Уточки в пруду плавают, крылышки приглаживают» (гладит руки, бока плавными движениями), хвалит деток-уточек: «Вот молодцы, как хорошо пригладили свои крылышки, кря-кря, кря-кря».</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Среда	<p>Ходьба обычная Бег с одного края площадки на другой</p>	<p>Подвижные игры (бросание, ловля) «Попади в обруч» Взрослый размещает обруч на расстоянии 1-1,5 м в зависимости от возраста и возможностей ребенка. Детям предлагается бросить мяч в обруч, затем добежать до мяча, взять его и опять бросить.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Четверг	<p>Ходьба обычная Бег обычный</p>	<p>Подвижные игры (ползание, лазание) «Пробеги как мышка, пройди как мишка» Дети располагаются у одной стены веранды. Инструктор ставит перед ними две дуги: первая дуга высотой 50 см, за нею на расстоянии 2-3 м вторая, высотой 30-35 см. Инструктор вызывает одного ребенка и предлагает ему пройти под первой дугой на четвереньках, как «мишка», т. е. опираясь на ступни ног и на ладони. Под второй дугой – пробежать, как «мышка» (на ладонях и коленях, затем вернуться на свое место).</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя

	Пятница	<p>Ходьба обычная</p> <p>Бег обычный</p>	<p>Подвижные игры (ориентировка в пространстве и внимание) «Найди, где спрятано»</p> <p>Дети встают в шеренгу вдоль одной из сторон веранды или участка. Педагог показывает им цветок (игрушку, флажок и т. п., говорит, что спрячет его). Участники игры поворачиваются к педагогу спиной. Педагог прячет предмет и произносит: «Раз, два, три, четыре, пять, вам пора цветок (флажок и т. д.) искать». Дети ищут спрятанный предмет. Тот из игроков, кто первым найдет его, несет его педагогу. Этот игрок будет прятать предмет при повторении игры. По окончании игры дети (по выбору педагога) рассказывают, как они искали предмет.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
Октябрь	Понедельник	<p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Бег с одного края площадки на другой</p>	<p>Подвижные игры (бег) «Куры и кошка»</p> <p>Дети изображают «курочек». Роль «кошки» исполняет помощник воспитателя. Воспитатель уточняет с детьми, как «курочки» машут крыльями, как они ходят, клюют зернышки. Определяет место, где живут «курочки» и где они будут прятаться от кошки. Затем воспитатель произносит следующие слова: «Выходите, курочки, Собирайте крошки, Жучков, паучков На зеленой дорожке».</p> <p>Дети-«курочки» выбегают на середину зала, машут крыльями, летают. Воспитатель продолжает:</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя

Октябрь	Понедельник		<p>«Куры крыльями махали: Ко-ко-ко, ко-ко-ко! Куры клювиком стучали: Тук-тук-тук, тук-тук-тук!» Дети-курочки присаживаются на корточки и стучат пальцами по полу, произнося: «Тук-тук-тук!» Вдруг появляется кошка (помощник воспитателя): «Выйду, выйду на дорожку, Мяу-мяу-мяу! Там, где куры ищут крошки, Мяу-мяу-мяу!» Куры громко кричат: «Ко-ко-ко, ко-ко-ко!» — и убегают в свои домики.</p>	
	Вторник	<p>Ходьба по два (парами) друг за другом Бег в колонне по одному, в разных направлениях по прямой</p>	<p>Подвижные игры (прыжки) «Зайчик в домике» Обручи лежат на полу — это домики «зайчиков». «Зайчики» прыгают по комнате, бегают. По сигналу взрослого «Серый волк!» бегут в свои домики. Затем игра продолжается. В игре может участвовать один ребенок или несколько детей. Воспитатель хвалит детей: «Молодцы, зайчата! Все убежали от волка!»</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Среда	<p>Ходьба по прямой Бег по извилистым дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м)</p>	<p>Подвижные игры (бросание, ловля) «Передай мяч» Дети встают в круг и по сигналу взрослого передают мяч соседу, называя его имя. Когда дети овладеют движением, можно регулировать темп словами: «Миша, быстро передай мяч Вове» и т. д.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя

	Четверг	Ходьба по кругу Бег по кругу	Подвижные игры (ползание, лазание) «Доползи до погремушки» Дети сидят на скамейках, поставленных вдоль одной из стен веранды. Перед ними на расстоянии 3-4 м на пол положен флажок или погремушка. Воспитатель вызывает кого-нибудь из детей и предлагает на четвереньках доползти до погремушки, взять ее, встать и погребеть (или помахать флажком над головой), затем положить погремушку на пол и вернуться на место.	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Пятница	Ходьба «змейкой» Бег змейкой	Подвижные игры (ориентировка в пространстве и внимание) «Самолеты» Дети сидят на скамейке на одной стороне веранды. По сигналу встают, заводят «моторы» (вращательные движения рук перед грудью). После слов «Внимание! К полёту приготовились! Заводим моторы... Полетели!» Дети разводят руки в стороны (руки прямые) и начинают бегать площадке в рассыпную. После слов «На посадку!» - все дети возвращаются на свои места.	По плану физ. инструктора и воспитателя
Ноябрь	Понедельник	Ходьба с перешагиванием Бег обегая предметы Бег между 2-х или	Подвижные игры (бег) «Мотыльки» Дети изображают «мотыльков». Взрослый поет или говорит: «На зеленом на лугу Мотыльки летают. И с цветочка на цветок Весело порхают». Дети-мотыльки бегают, машут крылышками руками, порхают с кочки на кочку (мягкие дорожки	По плану физ. инструктора и воспитателя

Ноябрь	Понедельник	вдоль одной линии	или коврики, разложенные по группе) «Таня вышла на лужок, У нее в руках сачок. Берегись-ка, мотылек, Улетай скорей, дружок!» Взрослый держит в руках яркий сачок и пытается поймать мотыльков. Дети убегают.	
	Вторник	Ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше) Бег с выполнением заданий (присесть, встать, бежать дальше)	Подвижные игры (прыжки) «Птички в гнездышках» Дети-«птички» встают на небольшие возвышения (кубы, бруски высотой 5—10 см), расположенные на одной стороне площадки. Взрослый говорит: «На улице солнышко светит, все птички вылетают из гнездышек, ищут зернышки». Дети-«птички» спрыгивают или сходят с возвышений, летают, размахивают крылышками, приседают, клюют зернышки. По сигналу взрослого «Дождь пошел!» «птички» улетают в свои гнездышки. Когда дети освоят игру, взрослый вместо слов «Дождь пошел!»- раскрывает зонтик, а дети-«птички» на этот сигнал прячутся в гнездышки.	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Среда	Ходьба с остановкой по сигналу Бег в медленно темпе в течение 50-60 секунд	Подвижные игры (бросание, ловля) «Прокати мяч» Дети садятся на пол друг против друга на расстоянии 1,5—2 м и катают друг другу мячи. Вначале взрослый катит мяч детям, фиксируя внимание на том, что его надо толкнуть двумя руками. Вариант игры. Дети сидят лицом	По плану физ. инструктора и воспитателя

	Среда		в круг и прокатывают мяч по желанию от одного ребенка другому, называя имя: «Вова, лови мяч!» И т. д.	
	Четверг	Ходьба с высоким подниманием колен Бег в быстром темпе - расстояние 10 метров.	Подвижные игры (ползание, лазание) «Перелезть через бревно» Детям предлагают пойти в гости к «зайчику». Взрослый объясняет, что, для того чтобы попасть к нему, надо перелезть через бревно. Дети перелезают через бревно, играют с зайчиком (прыгают, играют в догонялки), но вот приходит время возвращаться домой, и малыши опять перелезают через бревно. Игра повторяется 3—4 раза. Вариант игры. За забором может жить медведь, собака, кошка и др. В зависимости от этого дети производят разные движения: ходят как мишка, ползают, прогибая спинку как кошка...	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Пятница	Ходьба с высоким подниманием колен Бег в быстром темпе - расстояние 10 метров.	Подвижные игры (ориентировка в пространстве и внимание) «Парами на прогулку!» На одной стороне площадки из шнуров (стульев, стоек) образуют ворота. Дети, держась за руки, встают парами (произвольно, кто с кем хочет), воспитатель помогает им в этом. На сигнал «Идем гулять» дети парами проходят через ворота, а затем расходятся по площадке. Здесь они могут попрыгать, присесть — «Собираем ягоды, цветы». На сигнал «Идем домой» малыши снова встают парами и проходят через ворота.	По плану физ. инструктора и воспитателя

	Пятница		<p><u>Правила:</u> идти парами, держась за руки; согласовывать свои движения, не отставать и не опережать; уступать дорогу, проходя ворота.</p> <p>Во время игры вводится кратковременное кружение на месте.</p>	
Декабрь	Понедельник	<p>Ходьба обычная</p> <p>Бег обычный</p>	<p>Подвижные игры (бег)</p> <p>«Воронята»</p> <p>Взрослый показывает, где гнездышки (круги, нарисованные на полу по количеству детей), в которых живут «воронята». Вспоминает с детьми, как кричат воронята, как клюют зернышки. Затем «воронята» занимают свои гнездышки, а взрослый читает стихи:</p> <p>«Воронята крепко спят, А проснутся на заре, Все по гнездышкам сидят, Будут каркать во дворе».</p> <p>В соответствии с текстом «воронята» присаживаются на корточки, склоняют голову, закрывают глазки.</p> <p>На последние слова текста они просыпаются и произносят: «Кар-кар-кар!», затем летают по комнате, машут крыльями. Взрослый сопровождает их действия словами:</p> <p>«Полетели, полетели, Воронята прилетали, Воронята полетели, Все до крошки поклевали. Кар-кар, кар-кар! Тук-тук-тук, тук-тук-туй, Вышла Таня на дорожку,</p>	

Декабрь	Понедельник		<p>Клювами стучали. Воронятам сыплет крошки». «Воронята»-дети присаживаются на корточки и стучат пальчиками об пол, произнося: «Тук-тук-тук!» Взрослый берет собачку и говорит: «Тузик по двору гулял, Вороняток испугал: «Ав-ав, ав-ав!» «Собачка» догоняет «воронят», а «воронята» улетаю т в свои гнездышки.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Вторник	<p>Ходьба на носочках Бег на носочках</p>	<p>Подвижные игры (прыжки) «Подпрыгни до ладони» Дети по очереди подпрыгивают, пытаясь достать головой до ладони инструктора/воспитателя. Руку надо держать на небольшом расстоянии от головы ребенка. Если малыш достает до ладони без затруднения, инструктор может поднять руку повыше. Упражнение на подпрыгивание должно выполняться в удобной форме. Можно предложить малышам попрыгать, как мячики или как зайчики. В игре могут участвовать несколько детей. Инструктор показывает и подсказывает: «Прыгайте повыше и мягко приземляйтесь!».</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Среда	<p>Ходьба с высоким подниманием колен Бег в быстром темпе -</p>	<p>Подвижные игры (бросание, ловля) «Тяжелый-легкий» Взрослый предлагает детям по очереди взять сначала тяжелый мяч, а потом легкий. При этом он обозначает словами свойство мяча: тяжелый, легкий.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя

		расстояние 10 метров.	Затем дети садятся около черты, обозначенной взрослым, и катят по очереди мячи, при этом произнося: «Тяжелый мяч, легкий мяч». Затем бегут за мячами.	
	Четверг	Ходьба с высоким подниманием колен Бег с высоким подниманием колен.	Подвижные игры (ползание, лазание) «Мыши в кладовой» Дети – «мышки» находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне протянута верёвка на высоте 50 см от уровня земли – это «кладовка». Сбоку от играющих находится «кошка» (её роль выполняет воспитатель). Кошка: «Напилась я молока, Спать прилягу я пока». «Кошка» засыпает, и «мышки» потихоньку бегут в «кладовую». Проникая в «кладовую», они нагибаются, чтобы не задеть верёвку. Там они присаживаются и как будто «грызут» сухари. «Кошка» просыпается, мяукает и говорит: «Как я сладко спала. Кладовая – то целая?» Ох, мышей полна кладовка, Убегайте-ка плутовки!» После этих слов она бежит за «мышками». Они быстро убегают в свои норки. Игра возобновляется. В дальнейшем по мере усвоения правил игры, роль «кошки» может исполнять ребенок.	По плану физ. инструктора и воспитателя

Январь	Пятница	Ходьба на носочках Бег на носочках	Подвижные игры (ориентировка в пространстве и внимание) «Цветные автомобили» У воспитателя три флажка разного цвета. Он поднимает один или все флажки сразу. Дети, держащие такие же флажки, разбегаются по площадке. Когда воспитатель опускает флажок, "автомобили" останавливаются и шагом возвращаются в "гараж".	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Понедельник	Ходьба в колонне по одному Бег с одного края площадки на другой	Подвижные игры (бег) «Кот и мыши» Дети – «мыши» сидят в норках (на скамейке). В одном из углов площадки сидит «кошка» - воспитатель. «Кошка» засыпает, и «мыши» разбегаются по площадке. «Кошка» просыпается, мяукает, начинает ловить «мышей», которые бегут в норки и занимают свои места. Когда все «мыши» вернутся в норки, «кошка» еще раз проходит по залу, затем возвращается на свое место и засыпает.	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Вторник	Ходьба по два (парами) друг за другом Бег в колонне по одному, в разных направлениях по прямой	Подвижные игры (прыжки) «Зайка беленький сидит» Дети располагаются на одной стороне площадки. Инструктор говорит: «Ну-ка, зайки, на полянку!». Дети выходят на середину комнаты и садятся на корточки рядом. Инструктор читает стихотворение: «Зайка беленький сидит И ушами шевелит. (Дети шевелят кистями рук, подняв их к голове.)	По плану физ. инструктора и воспитателя

	Вторник		<p>Вот так, вот так, Он ушами шевелит. Зайке холодно сидеть, Надо лапочки погреть. Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп, (Дети хлопают в ладоши.) Надо лапочки погреть. Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать. Скок-скок, скок-скок, (дети подпрыгивают на обеих ногах на месте.) Надо зайке поскакать. Кто-то зайку испугал, Зайка прыг... и ускакал (дети убегают на свои места.)</p>	
	Среда	<p>Ходьба по прямой друг за другом Бег по извилистым дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 метров)</p>	<p>Подвижные игры (бросание, ловля) «Сбей кеглю» На земле чертят линию. На расстоянии 1-1,5 м от нее ставят 2-3 большие кегли (расстояние между кеглями 15-20 см). Дети по очереди подходят к этому месту, берут в руки лежащие мячи, катят их, стараясь сбить кеглю. Прокатив 3 мяча, ребенок бежит, собирает их и передает следующему играющему.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Четверг	<p>Ходьба по кругу, Бег по кругу</p>	<p>Подвижные игры (ползание, лазание) «Наседка и цыплята» Дети, изображающие «цыплят», воспитатель – «наседку» - находятся за натянутой на высоте 35-40 см верёвкой – «домом». На противоположной стороне площадки сидит большая «птица». «Наседка» выходит из «дома» и отправляется на поиск корма, она зовёт «цыплят»: «Ко-ко-ко-ко».</p>	

Февраль	Четверг		По её зову «цыплята» подлезают под верёвку, бегут к «наседке» и вместе с ней гуляют, ищут корм. По сигналу: «Большая птица!» - «цыплята» быстро убегают в дом. Когда «цыплята» возвращаются в «дом», убегая от большой «птицы», воспитатель может приподнять верёвку повыше, чтобы дети не задевали её.	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Пятница	Ходьба «змейкой» Бег «змейкой»	Подвижные игры (ориентировка в пространстве и внимание) «Самолеты» Дети сидят на скамейке на одной стороне веранды. По сигналу встают, заводят «моторы» (вращательные движения рук перед грудью). -«Внимание! К полёту приготовились! Заводим моторы... Полетели!» Дети разводят руки в стороны (руки прямые) и начинают бегать по площадке врассыпную. После слов «На посадку!»- все дети возвращаются на свои места.	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Понедельник	Ходьба, перешагивая предметы Бег обегая предметы между 2-х или вдоль одной линии	Подвижные игры (бег) «Быстро в домик» Дети располагаются в «домике» (на гимнастических скамейках). Воспитатель предлагает им пойти на лужок – цветочками полюбоваться, на бабочек посмотреть – ходьба врассыпную, в разных направлениях. На сигнал: «Быстро в домик, дождь пошел!» - малыши бегут занимать место в «домике» (любое место)	По плану физ. инструктора и воспитателя

	Вторник	<p>Ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)</p> <p>Бег с выполнением заданий (присесть, встать, бежать дальше)</p>	<p>Подвижные игры (прыжки)</p> <p>«Веселые зайчата»</p> <p>На площадке проведена черта. По сигналу воспитателя дети прыгают на обеих ногах по площадке, согнув руки в локтях. По сигналу «Помой!» «зайчата» бегут к черте и становятся за нее.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Среда	<p>Ходьба с остановкой по сигналу</p> <p>Бег в медленном темпе в течение 50-60 секунд</p>	<p>Подвижные игры (бросание, ловля)</p> <p>«Кто дальше бросит»</p> <p>Дети стоят по одной стороне за начерченной линией или положенной веревкой. Все получают мешочки и по сигналу бросают их вдаль. Каждый должен заметить, куда упал его мешочек. По сигналу воспитателя дети бегут к своим мешочкам и становятся возле них; двумя руками они поднимают мешочки вверх над головой. Воспитатель отмечает тех детей, которые дальше бросили мешочек.</p> <p><u>Указания:</u> дети бросают то левой, то правой рукой. Количество играющих может быть разным, но не более 10-12 человек. Вес мешочка 150 грамм.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя

	Четверг	<p>Ходьба с высоким подниманием колен</p> <p>Бег в быстром темпе - расстояние 10 – 15 м.</p>	<p>Подвижные игры (ползание, лазание)</p> <p>«Мишка идет по мостику»</p> <p>На землю кладут доски (ширина 25 см, длина 2—2,5 м). За ними на высоте поднятой руки ребенка подвешивают на веревке ленточки. Соответственно количеству досок вызывают детей, они встают на четвереньки и по сигналу ползут до конца доски. Сходят с доски, подпрыгивают, снимают по одной ленточке — медведи достают малину. Когда все дети проползут, воспитатель предлагает побегать с ленточками по площадке. По сигналу все собираются, воспитатель вешает ленточки на веревку. Игра повторяется.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Пятница	<p>Ходьба с высоким подниманием колен</p> <p>Медленный бег 120-150 м.</p>	<p>Подвижные игры (ориентировка в пространстве и внимание)</p> <p>«Ворона и воробьи»</p> <p>С помощью считалочки выбрать ребёнка на роль "Вороны", остальные дети - "воробьи". Дети - "воробьи" бегают, клюют зёрнышки, ищут червячков. По сигналу воспитателя: "Прилетела ворона" дети - "воробьи" "разлетаются" по домикам, ребёнок - "ворона" догоняет их. Кого поймала "ворона", тот ребёнок становится "воробьём", игра продолжается.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
Март	Понедельник	<p>Ходьба обычная</p> <p>Бег обычный</p>	<p>Подвижные игры (бег)</p> <p>«Ловкий шофер»</p> <p>Дети располагаются произвольно по всему залу, в руках у каждого ребенка руль (обруч). По сигналу воспитателя: «Поехали!» - дети — «машины» разъезжаются по всему залу в разных направлениях, стараясь</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя

Март	Понедельник		не мешать друг другу. Если педагог поднимает флажок красного цвета, то все машины останавливаются. Если зеленый – продолжают движение.	
	Вторник	Ходьба на носочках Бег на носочках	Подвижные игры (прыжки) «Мой веселый, звонкий мяч» Взрослый читает стихи: «Мой веселый, звонкий мяч, (дети имитируют движения мяча, прыгают на месте) Ты куда помчался вскачь? Желтый, красный, голубой, Не угнаться за тобой!» (дети бегут от взрослого, который догоняет их). Дети, не умеющие прыгать, делают «пружинку».	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Среда	Ходьба на носочках Бег на носочках	Подвижные игры (бросание, ловля) «Сбей кеглю» На земле чертят линию. На расстоянии 1-1,5 м от нее ставят 2-3 большие кегли (расстояние между кеглями 15-20 см). Дети по очереди подходят к этому месту, берут в руки лежащие мячи, катят их, стараясь сбить кеглю. Прокатив 3 мяча, ребенок бежит, собирает их и передает следующему играющему.	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Четверг	Ходьба с высоким подниманием колен	Подвижные игры (ползание, лазание) «Воротики» Дети располагаются на стульях. Впереди на расстоянии 2,5 м стоит дуга – воротики. Дальше, на расстоянии еще 2 м, находится стойка с сеткой, у стойки на полу лежит мяч. Воспитатель вызывает кого-нибудь из детей и предлагает на	

Апрель	Четверг	Бег с высоким подниманием колен.	четвереньках доползти до дуги, подлезть под нее, подползти к мячу, затем встать, поднять мяч двумя руками и опустить его в сетку.	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Пятница	Ходьба с остановкой по сигналу Бег в медленном темпе в течение 50-60 секунд	Подвижные игры (ориентировка в пространстве и внимание) «Найди свой домик» Каждый ребёнок выбирает для себя "домик". Играет музыка (звонит бубен), дети бегают, прыгают, играют. По сигналу, когда воспитатель выключает музыку, дети должны быстро найти "свой домик" и занять его.	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Понедельник	Ходьба в колонне по одному Бег с одного края площадки на другой	Подвижные игры (бег) «Пчелки» Дети изображают «пчел», они бегают по площадке, размахивая крыльями, жужжат: «Ж-ж-ж». Появляется «медведь» (помощник воспитателя, игрушка). Воспитатель-«пчела» говорит: «Мишка-медведь идет, Мед у пчелок унесет, Пчелки, домой!» «Пчелки» летят в определенный угол комнаты — улей. «Медведь», переваливаясь с ноги на ногу, идет туда же. «Пчелки» и взрослый говорят: «Этот улей — домик наш, Уходи, медведь, от нас, Ж-ж-ж-ж!» Машут крыльями, жужжат, прогоняя «медведя». «Медведь» уходит, а «пчелки» опять вылетают на поляну. Они могут угостить в конце игры «медведя» медом.	По плану физ. инструктора и воспитателя

	Вторник	<p>Ходьба по два (парами) друг за другом</p> <p>Бег в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой</p>	<p>Подвижные игры (прыжки)</p> <p>«Солнечные зайчики»</p> <p>Воспитатель пускает с помощью зеркала солнечных зайчиков и одновременно произносит текст стихотворения А. Бродского:</p> <p>«Скачут побегайчики — Солнечные зайчики, Мы зовем их — не идут. Были тут — и нет их тут. Прыг, прыг по углам, Были там — и нет их там. Где же зайчики? Ушли. Мы нигде их не нашли».</p> <p>В соответствии со словами текста дети манят зайчиков, разводят руки в стороны, прыгают за солнечными зайчиками. Взрослый направляет зайчиков в разные стороны комнаты.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Среда	<p>Ходьба по прямой</p> <p>Бег по извилистым дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м)</p>	<p>Подвижные игры (бросание, ловля)</p> <p>«Догони мяч»</p> <p>Взрослый бросает мяч и говорит: «Раз, два, три, беги!» Ребенок должен побежать только после слова «Беги» и догнать мяч. Взрослый бросает мяч в разных направлениях.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Четверг	<p>Ходьба по кругу</p> <p>Бег по кругу</p>	<p>Подвижные игры (ползание, лазание)</p> <p>«Не наступи на линии»</p> <p>Воспитатель проводит на полу две параллельные линии длиной 3-4 м на расстоянии 40-50 см одна от другой. Дети поочередно проползают на четвереньках между линиями, стараясь не коснуться их.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя

	Четверг		В конце коридора ребенок должен встать, поднять обе руки вверх, потянуться или хлопнуть в ладоши над головой, затем вернуться на свое место.	
	Пятница	Ходьба «змейкой» Бег «змейкой»	Подвижные игры (ориентировка в пространстве и внимание) «Снег идет» Воспитатель читает стихотворение: «Белый снег пушистый В воздухе кружится, И на землю тихо, Падает, ложится». Дети бегают по кругу и медленно кружатся.	По плану физ. инструктора и воспитателя
Май	Понедельник	Ходьба с перешагиванием предметом в Бег, обегая предметы между 2-х или вдоль одной линии	Подвижные игры (бег) «Кот и воробушки» «Кот» располагается на одной стороне площадки, а дети – «воробушки» - на другой. Дети – «воробушки» приближаются к «коту» вместе с воспитателем, который произносит: «Котя, котенька, коток, Котя – черненький хвосток, Он на бревнышке лежит, Притворился, будто спит». На слова «Будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!» - и начинает ловить «воробушков», которые убегают от него в свой домик (за черту).	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Вторник	Ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше) Бег с выполнением	Подвижные игры (прыжки) «Поймай комара» Дети стоят по кругу лицом к центру на расстоянии вытянутых рук. Воспитатель находится в середине круга. В руках у него прут (длина 1—1,5 м) с привязанным на шнуре комаром из бумаги или материи. Воспитатель кружит шнур немного выше голов играющих. Когда «комар» пролетает над	По плану физ. инструктора и воспитателя

	Вторник	заданий (присесть, встать, бежать дальше)	головой, дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Тот, кто поймает комара, говорит: «Я поймал!». Надо следить, чтобы дети не уменьшали круг во время подпрыгиваний. Вращая прут с «комаром», воспитатель то опускает, то приподнимает его	
	Среда	Ходьба с остановкой по сигналу Бег в медленном темпе в течение 50-60 секунд	Подвижные игры (бросание, ловля) «Попади в воротики» Дети сидят на скамейке. По очереди они встают и подходят к обозначенному воспитателем месту, впереди которого на расстоянии двух-трех шагов находятся воротики – дуги. Ребенок наклоняется, берет один из лежащих на полу мячей и прокатывает его, стараясь попасть в воротики. Прокатив три-четыре мяча, ребенок идет и собирает их.	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Четверг	Ходьба с высоким подниманием колен Бег в быстром темпе - расстояние 10 – 15 метров.	Подвижные игры (ползание, лазание) «Перелет птиц» На одной стороне зала находятся дети-птицы. На другой стороне располагают различные пособия – гимнастические скамейки, кубы, модули и т. д. – это деревья. По сигналу воспитателя «Птицы улетают!» дети, помахивая руками как крыльями, разбегаются по всему залу. По сигналу «Буря!» все птицы бегут к деревьям и стараются как можно быстрее занять какое-либо место. Когда воспитатель произносит:	По плану физ. инструктора и воспитателя

	Четверг		«Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу – «птицы продолжают свой полет». Страховка воспитателя обязательна.	
	Пятница	Ходьба на наружной стороне стопы Бег медленней 10 метров.	Подвижные игры (ориентировка в пространстве и внимание) «Воробушки и автомобиль» Дети – «воробушки» садятся на скамейку – «гнездышки». Воспитатель изображает «автомобиль». После слов воспитателя: «Полетели, воробушки, на дорожку» - дети поднимаются и бегают по площадке, размахивая руками – «крылышками». По сигналу воспитателя: «Автомобиль едет, летите, воробушки, в свои гнездышки!» - «автомобиль» выезжает из «гаража», «воробушки» улетают в «гнезда» (садятся на скамейки). «Автомобиль» возвращается в «гараж».	По плану физ. инструктора и воспитателя