

## Прогулки Средняя группа

Месяц	Дни недели	Оздоровительный бег и ходьба	Подвижные игры	Индивидуальная работа
Сентябрь	Понедельник	Обычная ходьба Бег в колонне по одному парами	Подвижные игры (бег) <b>«Стань первым»</b> Дети бегут в колонне. Воспитатель называет одного из детей. Он бежит и встает первым, найдя кратчайший путь. Можно пересекать площадку.	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Вторник	Ходьба на носочках Бег на носочках	Подвижные игры (прыжки) <b>«Шаловливые котята»</b> Дети - «шаловливые котятки», которые очень любят бегать, прыгать, играть. Малыши, как котята, подпрыгивают и пытаются достать бантик, который педагог держит на 10—15 см выше поднятых рук детей. Через 45—60 сек детям предлагается отдохнуть, походить по площадке непродолжительное время — 20—25 секунд. Затем игра повторяется вновь.	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Среда	Ходьба на пятках Бег в разных направлениях с ловлей и увёртыванием	Подвижные игры (бросание, ловля) <b>«Сбей кеглю»</b> На одной стороне площадки чертят 2-3 кружка, в них ставят кегли. На расстоянии 1,5- 2 м. от них обозначают шнуром линию. 3-4 детей подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Бегут за мячами и приносят следующим. Воспитатель ставит кегли на место. Правила: бежать за мячом только после сигнала, катить только к своей кегле.	По плану физ. инструктора и воспитателя

	Четверг	<p>Ходьба с высоким подниманием колен</p> <p>Бег с высоким подниманием колен.</p>	<p>Подвижные игры (ползание, лазание)</p> <p><b>«Через обруч к погремушке»</b></p> <p>Обозначается исходная линия- на расстоянии 3 м от нее по числу играющих ставятся большие стулья или к двум стульям прикрепляется вертикально к полу обруч. За ними через 2 м лежат ленточки, флажки. Дети ползут от исходной линии на четвереньках, проползают между ножками стула или в обруч, доползают до ленточки, берут ее, машут над головой, кладут на место и возвращаются. Упражнения выполняют следующие.</p> <p>Правила: ползать указанным воспитателем способом; подползая, не задевать ножки ступа или обруч; ползти до ленточки.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Пятница	<p>Ходьба в колонне со сменой ведущего и темпа</p> <p>Бег змейкой, обегая поставленные в ряд предметы</p>	<p>Подвижные игры (ориентировка в пространстве и внимание)</p> <p><b>«Сороконожка»</b></p> <p>«Вдоль забора по дорожке</p> <p>Поползла сороконожка.</p> <p>Быстро пары ног мелькают, По прямой они шагают. (дети идут по прямой «паровозиком», положив руки друг другу на плечи, в быстром темпе с левой ноги.)</p> <p>На углу у поворота (совершают поворот вправо, потом сразу же влево.)</p> <p>Вдруг случилось с ними что-то: (шагают на месте.)</p> <p>Перепутались, споткнулись, Вправо, влево повернулись. (совершают поворот вправо, потом сразу же влево.)</p> <p>Очень трудная работа- Совершение поворота». (шагают на месте).</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя

Октябрь	Понедельник	<p>Ходьба в разных направлениях</p> <p>Бег с ускорением и замедлением темпа</p>	<p>Подвижные игры (бег)</p> <p><b>«У медведя во бору»</b></p> <p>Играющие располагаются на одной стороне площадки, на другой- «медведь». Дети идут к нему со словами:</p> <p>«У медведя во бору, Грибы, ягоды беру. А медведь рычит, Он на нас сердит»</p> <p>После этого «медведь» бежит за играющими, а они убегают от него на другую сторону площадки.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Вторник	<p>Ходьба на внешней стороне стопы</p> <p>Бег со сменой ведущего</p>	<p>Подвижные игры (прыжки)</p> <p><b>«Журавль и лягушки»</b></p> <p>На земле чертится большой прямоугольник – река. На расстоянии 50 см от нее сидят дети-«лягушки» на кочках. Позади детей в своем гнезде сидит «журавль».</p> <p>«Лягушки» усаживаются на кочки и начинают свой концерт:</p> <p>«Вот с насиженной гнилушки В воду шлепнулись лягушки. И, надувшись, как пузырь, Стали квакать из воды: «Ква, ке,ке, Ква,ке,ке. Будет дождик на реке».</p> <p>Как только «лягушки» произнесут последние слова, «журавль» вылетает из гнезда и ловит их. «Лягушки» прыгают в воду, где «журавлю» ловить их не разрешается. Пойманная «лягушка» остается на кочке до тех пор, пока «журавль» не улетит и не вылезут «лягушки» из воды.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя

	Среда	<p>Ходьба мелким и широким шагом</p> <p>Бег по узкой дорожке между линиями</p>	<p>Подвижные игры (бросание, ловля)</p> <p><b>«Подбрось-поймай»</b></p> <p>Дети свободно располагаются в помещении или на площадке, каждый в руках держит мяч.</p> <p>По сигналу воспитателя: «Начинай!» дети подбрасывают мяч вверх и ловят его. Каждый считает, сколько раз сумеет поймать мяч и не уронить его.</p> <p>Правила: Дети подбрасывают и ловят мячи, а другие считают или все становятся в круг, а один или двое из играющих выходят в середину круга и подбрасывают мяч. Все наблюдают за правильностью выполнения задания.</p> <p>Варианты: можно включить и такие упражнения: подбросив мяч вверх, подождать, пока он ударится о землю, а затем уже поймать; ударить мячом о землю и поймать его; подбросить мяч повыше, хлопнуть в ладоши, поймать мяч; подбросить мяч, быстро повернуться кругом и после отскока мяча от земли поймать его.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Четверг	<p>Ходьба с разными положениями рук</p> <p>Бег широким шагом</p>	<p>Подвижные игры (ползание, лазание)</p> <p><b>«Кролики»</b></p> <p>На одной стороне площадки отчерчиваются круги - клетки «кроликов». Перед ними ставятся стульчики, к ним вертикально привязываются обручи или протягивается шнур. На противоположной стороне ставится стул – дом «сторожа».</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя

	Четверг		<p>Между домом и клетками «кроликов» - луг.</p> <p>Воспитатель делит детей на маленькие группы по 3-4 человека. Каждая группа становится в очерченный круг.</p> <p>«Кролики сидят в клетках!» - говорит воспитатель. Дети присаживаются на корточки - это «кролики» в клетках.</p> <p>«Кролики» пролезают в обруч и начинают бегать и прыгать.</p> <p>Воспитатель говорит: «Бегите в клетки!». «Кролики» бегут домой, возвращаются в свою клетку, пролезая снова в обруч. Затем «сторож» снова их выпускает.</p>	
	Пятница	<p>Ходьба по кругу с переменой направления</p> <p>Бег в быстром темпе (расстояние 15 метров.)</p>	<p>Подвижные игры (ориентировка в пространстве и внимание)</p> <p><b>«Жмурки с погремушкой»</b></p> <p>«Раз, два, три, четыре, пять!</p> <p>В жмурки будем мы играть, (дети образуют круг. В центре круга стоит водящий с завязанными глазами.)</p> <p>С погремушкой ходить. (дети произносят текст и передают погремушку по кругу, гремя ею.)</p> <p>А тебе пора водить!» (на слово «водить» водящий должен показать, у кого из детей погремушка. Это и будет новый водящий.)</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Понедельник	<p>Ходьба приставным шагом в сторону, вперёд, назад</p>	<p>Подвижные игры (бег)</p> <p><b>«Найди себе пару»</b></p> <p>Играющие ходят по площадке парами, по сигналу разбегаются и бегают в любом направлении.</p> <p>На сигнал «Найди пару» встают парами. Воспитатель тоже встаёт с кем-нибудь в пару.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя

Ноябрь	Понедельник	Бег в медленно темпе (1- 1,5 мин.)	Один ребёнок остаётся без пары. Ему говорят: «Ты, Серёжа, не зевай, быстро пару выбирай!». <u>Усложнение:</u> каждый раз менять пару.	
	Вторник	Ходьба в чередовании с другими движениями, Бег со средней скоростью 40- 60 метров в чередовании с ходьбой.	Подвижные игры (прыжки) <b>«Кони»</b> Дети изображают коней, воспитатель пастуха. Он имитирует игру на дудочке, говоря: «Тары, тары, та-ра-ра! Ушли кони со двора. Со двора- то на село, А село-то далеко, На зелёный лужок Да во темный лесок». Дети ходят по площадке, постукивают носком ноги – бьют копытами, машут головой. «Долго тех коней ловили, Долго по лесу бродили. А ловили- то уздой, Золотой, не простой, А поймали, привязали, Чтоб опять не убежали». Дети скачут галопом по всей площадке. С окончанием слов, «пастух» гонит коней к селу. Правила: при галопе использовать всю площадку, не наталкиваться, не убегать за границы площадки.	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Среда	Ходьба в колонне со сменой ведущего, темпа Бег в разных направлениях с	Подвижные игры (бросание, ловля) <b>«Докати обруч до флажка»</b> Дети с обручами стоят на линии. По сигналу воспитателя катят обручи, подгоняя рукой или палочкой к флажку на подставке. Кто докатит свой обруч, ни разу не уронив его, получает значок из картона, когда все дети соберутся	По плану физ. инструктора и воспитателя

	Среда	ловлей и увёртыванием	возле флажка, его переставляют в другое место. Дети снова катят обручи. В конце игры подсчитывается, у кого больше значков.	
	Четверг	Ходьба мелким и широким шагом Бег с высоким подниманием колен.	Подвижные игры (ползание, лазание) <b>«Наседка и цыплята»</b> Дети, изображающие цыплят, вместе с воспитателем – «наседкой» - 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». 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. Роль «наседки» в первое время выполняет воспитатель, а затем эту роль можно давать детям, сначала по их желанию, а потом по назначению воспитателя. 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 на наружной стороне стопы Бег змейкой, обегая поставленные в ряд предметы	Подвижные игры (ориентировка в пространстве и внимание) <b>«Найди и промолчи»</b> Воспитатель показывает детям предмет, и после того, как они закрыли глаза. Он прячет его. Потом предлагает поискать, но только не брать, а сказать на ушко, где он спрятан. Кто нашёл первым, тот и ведущий в следующей игре.	По плану физ. инструктора и воспитателя

Декабрь	Понедельник	Обычная ходьба Бег в колонне по одному парами	Подвижные игры (бег) <b>«Бездомный заяц»</b> Из числа игроков выбираются «Охотник» и «Бездомный заяц». Остальные играющие - «зайцы». Они селятся в домах – кругах. «Бездомный заяц» убегает, а «охотник» его догоняет. «Заяц» может спастись от «охотника», забежав в любой кружок, тогда «заяц», стоявший в кружке, должен сейчас же убегать, потому что теперь он становится бездомным, и «охотник» будет ловить его. Как только «охотник» осалил «зайца», он становится «зайцем», а бывший «заяц» – «охотником».	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Вторник	Ходьба на носочках Бег на носочках	Подвижные игры (прыжки) <b>«Не попадись»</b> Воспитатель кладёт шнур в виде круга. Все играющие стоят за ним на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится внутри круга. Остальные дети прыгают в круг и обратно. Водящий бежит по кругу, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся внутри. Через 30-40 сек. игра заканчивается.	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Среда	Ходьба на пятках Бег в разных направлениях с ловлей и	Подвижные игры (бросание, ловля) <b>«Уклейки»</b> «В речке, будто по линейке, Стайкой плавают уклейки-Серебристо- голубые И красивые такие! Раз, два, три, не зевай И уклек запятнай!» Дети- водящие образуют большой	По плану физ. инструктора и воспитателя



	Среда	увёртыванием	круг. У них в каждой руке по два легких шарика для настольного тенниса. Дети- «уклейки» свободно передвигаются внутри круга. На слово «запятнай» водящие начинают бросать шарики в «уклеек». Те, в кого попали шарики, покидают круг. Когда шарики у водящих закончатся, они считают, сколько «уклеек» им удалось запятнать. Затем группы меняются местами. Побеждает та команда, которая запятнала больше «уклеек».	
	Четверг	Ходьба с высоким подниманием колен Бег с высоким подниманием колен.	Подвижные игры (ползание, лазание) <b>«Мыши в кладовой»</b> 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» засыпает, и «мыши» 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 бежит за «мышами». Они быстро убегают в свои норки. Игра возобновляется. В дальнейшем по мере усвоения правил игры роль «кошки» может исполнять кто-либо из детей.	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Пятница	Ходьба в колонне со сменой ведущего и темпа	Подвижные игры (ориентировка в пространстве и внимание) <b>«Веселые снежинки»</b> Играющие разбегаются по площадке. На сигнал: «Ветер подул, закружил снежинки» дети кружатся на месте.	По плану физ. инструктора и воспитателя

	<b>Пятница</b>	Бег змейкой, обегая поставленные в ряд предметы	Со словами воспитателя: «Снежиночки–пушиночки» Устали на лету, Кружиться перестали, Присели отдохнуть» (дети приседают). Далее игра продолжается.	
<b>Январь</b>	<b>Понедельник</b>	Ходьба в колонне по одному Бег с одного края площадки на другой	Подвижные игры (бег) <b>«Цветные автомобили»</b> По краям площадки располагаются дети с кольцами жёлтого, красного и зелёного цвета от кольцеброса в руках- это «рули». Воспитатель в центре с флажками красного, жёлтого и зелёного цвета. Он поднимает флажок, дети, чьи кольца имеют такой же цвет бегают по площадке в любом направлении, гудят поворачивают руль. Когда флажок опускается, все возвращаются на свои места. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета. Можно одновременно поднимать два и три флажка. Тогда бегают все дети.	По плану физ. инструктора и воспитателя
	<b>Вторник</b>	Ходьба по два (парами) друг за другом Бег в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой	Подвижные игры (прыжки) <b>«Вороны»</b> Все дети- «вороны». Воспитатель говорит: «Вот под ёлкой запушённой Скачут по снегу вороны Кар- кар! Кар-кар! Из-за кочки подрались, Во всё горло раскричались. Кар- кар! Кар- кар! Только ночь наступает, Все вороны засыпают. Кар- кар! Кар- кар!» Дети прыгают на двух ногах по площадке вокруг ёлки или пенька. Бегают в разных направлениях, размахивая крыльями. В конце влезает на бревно, скамейки, пеньки.	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><b>«Брось и догони»</b></p> <p>Натянуть веревку на высоте 20-130 см от земли. Перед ней на расстоянии 2-3 м. обозначить линию. Играющие ложатся на живот, берут обеими руками мяч. По сигналу бросают мячи через веревку, догоняют их и поднимают вверх. Выигрывает поднявший мяч первым.</p> <p>Правила: бросать из положения лежа, догонять и поднимать только свой мяч.</p> <p>Усложнение: догнав мяч, поднять его и бежать обратно, перепрыгнув через веревку.</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><b>«Пастух и стадо»</b></p> <p>Выбирают «пастуха», дают ему рожок и кнут. Дети изображают «стадо» (коров, телят, овец).</p> <p>Воспитатель произносит слова: «Рано-рано поутру</p> <p>Пастушок: «Ту-ру-ру-ру».</p> <p>А коровки в лад ему</p> <p>Затянули: «Му-му-му».</p> <p>Дети выполняют под слова действия, затем «пастух» гонит «стадо» в поле (на условленную лужайку), все бродят по ней. Через некоторое время «пастух» щёлкает кнутом, гонит «стадо» домой.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Пятница	<p>Ходьба «змейкой»</p> <p>Бег «змейкой»</p>	<p>Подвижные игры (ориентировка в пространстве и внимание)</p> <p><b>«Жмурки с колокольчиком»</b></p> <p>«Дружно встали дети в круг- Слева друг и справа друг».</p> <p>Дети образуют круг. В центре круга стоит водящий с</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя

	Пятница		<p>завязанными глазами.          «Колокольчик друг от друга          Принимаем мы по кругу.          Раз, два, три, четыре, пять,          Начинай его искать!»</p> <p>Дети произносят текст и передают колокольчик по кругу, звеня и. на слово «искать» водящий должен показать, у кого из детей колокольчик. Это и будет новый водящий.</p>	
Февраль	Понедельник	<p>Ходьба приставным шагом в сторону, вперёд, назад          Бег в медленном темпе (1- 1,5 мин.)</p>	<p>Подвижные игры (бег)  <b>«Птички и кошка»</b>          На земле чертится круг или кладется шнур со связанными концами. Воспитатель выбирает «ловишку», который становится в центре круга. Это «кошка». Остальные – «птички», находятся за кругом. «Кошка» спит, «птички» влетают за зернышками в круг. «Кошка» просыпается, видит «птичек» и ловит их. Все «птички» вылетают из круга. Тот, кого коснулась «кошка», считается пойманным и идет на середину круга. Когда поймают 2-3 «птичек» - выбирается новая «кошка».</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Вторник	<p>Ходьба в чередовании с другими движениями</p>	<p>Подвижные игры (прыжки)  <b>«Скок-поскок»</b>          Дети стоят друг напротив друга двумя шеренгами на расстоянии 3-4 м. воспитатель произносит потешку.          «Скок- скок- поскок,          Молодой дроздок (Одна шеренга прыгает навстречу другой).          По водичку пошёл,          Молодичку нашёл. (Встают парами).</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя

	<b>Вторник</b>	Бег 40- 60 м. с чередование с ходьбой.	<p>Молодиченька-невеличенька Сама с вершок Голова с горшок!» (встав парами, прыгают ноги вместе- ноги врозь или одна нога вперёд, другая назад).</p> <p>Те, кто прыгал первыми, отходят назад, начинают прыгать дети другой шеренги.</p> <p>Правила: прыгать легко, в соответствии с ритмом стиха.</p>	
	<b>Среда</b>	<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) «<b>Мяч через сетку</b>» На расстоянии 1м от сетки на линии с обеих сторон стоят группы детей напротив друг друга.</p> <p>По сигналу воспитателя: «Начинай!» - ребёнок бросает мяч через сетку ребёнку, стоящему напротив. Тот, поймав мяч, перебрасывает его стоящему рядом и т. д. Когда мяч дойдёт до последнего играющего, воспитатель отмечает какие ошибки были сделаны группами играющих.</p> <p>Варианты: Все дети одной из групп получают мячи и перебрасывают их стоящим напротив.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
	<b>Четверг</b>	<p>Ходьба мелким и широким шагом</p> <p>Бег с высоким подниманием колен</p>	<p>Подвижные игры (ползание, лазание) «<b>Не звони!</b>» Дети сидят на скамеечках. На некотором расстоянии натянут канат (на высоте 60 - 40 см), к которому привязаны звоночки. За канатом (на расстоянии 2 - 3 м) положены разные игрушки по одной на ребенка. Дети по 3 - 4</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя

	Четверг		человека подходят к канату и пролезают под ним так, чтобы не задеть звоночки, каждый выбирает себе игрушку, чтобы потом поиграть с ней.	
	Пятница	Ходьба на наружной стороне стопы Бег змейкой, обегая поставленные в ряд предметы	Подвижные игры (ориентировка в пространстве и внимание) <b>«Найди и промолчи»</b> Воспитатель показывает детям предмет, и после того, как они закрыли глаза. Он прячет его. Потом предлагает поискать, но только не брать, а сказать на ушко, где он спрятан. Кто нашёл первым, тот и ведущий в следующей игре.	По плану физ. инструктора и воспитателя
Март	Понедельник	Обычная ходьба Бег в колонне по одному парами	Подвижные игры (бег) <b>«Ловишки»</b> Дети выстраиваются за чертой на одной стороне площадки. Они должны добежать до следующей черты (на противоположную сторону) так, чтобы «ловишка», стоящий по середине, не успел их осадить. После слов «Раз, два, три – беги!» дети перебегают на другую сторону, а «ловишка» старается коснуться кого-нибудь. Тот, до кого дотронулся «ловишка», считается пойманным и выбывает из игры. После 2-3 перебежек подсчитываются пойманные и выбирается новый «ловишка».	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Вторник	Ходьба на носочках Бег на носочках	Подвижные игры (прыжки) <b>«Прыгни-повернись»</b> Дети свободно располагаются на площадке, прыгают под счёт «1,2,3», на счёт «4» поворачиваются на 45°. Снова делают три прыжка на месте, на четвёртый поворачиваются направо.	По плану физ. инструктора и воспитателя

	Вторник		Вернувшись в и.п., дети выполняют прыжки в другую сторону. Между повторениями надо сделать небольшой перерыв – походить по площадке. Усложнение: попытаться повернуться на 90°.	
	Среда	Ходьба на пятках Бег в разных направлениях с ловлей и увёртыванием	Подвижные игры (бросание, ловля) «Мяч в кругу» 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!»	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Четверг	Ходьба с высоким подниманием колен Бег с высоким подниманием колен.	Подвижные игры (ползание, лазание) «Щенок» «На забор залез щенок, А спуститься сам не смог. Высоты мы не боимся И помочь ему стремимся». Воспитатель предлагает детям помочь Щенку (игрушка) спуститься, но для этого надо залезть на гимнастическую стенку. Дети по очереди влезают и дотрагиваются до Щенка, таким образом, спасая его.	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Пятница	Ходьба в колонне со сменой ведущего и темпа Бег змейкой, обегая	Подвижные игры (ориентировка в пространстве и внимание) «Донеси – не урони» На землю кладут шнур длиной 2-3м. Ребенок подходит к шнуру, кладет на голову мешочек с песком и проходит по шнуру, стараясь не уронить мешочек.	По плану физ. инструктора и воспитателя

	Пятница	поставленные в ряд предметы		
Апрель	Понедельник	Ходьба в разных направлениях Бег с ускорением и замедлением темпа	Подвижные игры (бег) <b>«Мы веселые ребята»</b> Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также обозначается черта. Сбоку от детей, примерно на середине, между двумя линиями, находится «ловишка». Дети хором произносят текст: «Мы веселые ребята, любим бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать: Раз, два, три – лови!» После этого дети перебегают на другую сторону, «ловишка» салит, дотрагиваясь до бегущих. После 2-3 перебежек подсчитывают пойманных, выбирают нового «ловишку». Игра повторяется.	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Вторник	Ходьба на внешней стороне стопы Бег со сменой ведущего	Подвижные игры (прыжки) <b>«Зайцы и волк»</b> Одного из играющих выбирают «волком». Остальные – «зайцы». В начале игры «зайцы» стоят в своих домиках, «волк» находится на противоположной стороне. «Зайцы» выходят из домиков, воспитатель говорит: «Зайцы скачут скок, скок, скок, На зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают – не идет ли волк». Дети прыгают, выполняют движения. После этих слов «волк» ловит «зайцев». «Зайцы» прыгают в свои домики.	По плану физ. инструктора и воспитателя



	Среда	<p>Ходьба мелким и широким шагом</p> <p>Бег по узкой дорожке между линиями</p>	<p>Подвижные игры (бросание, ловля)</p> <p><b>«Попади в круг»</b></p> <p>Дети становятся в 3-4 круга, у всех по два мешочка. В центре каждого круга на расстоянии 2 м от детей обруч. По сигналу дети бросают мешочки в обруч, стараясь попасть в него. Отмечают тех, кто попал, затем дети бегут за мешочками. Упражнение повторяется 2-3 раза.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Четверг	<p>Ходьба с разными положениями рук</p> <p>Бег широким шагом</p>	<p>Подвижные игры (ползание, лазание)</p> <p><b>«Перелет птиц»</b></p> <p>Дети стоят на участке, в нескольких метрах от веранды, они «птицы». Скамейка на веранде – это «домик».</p> <p>По сигналу воспитателя: «Птицы летают!» - «птицы» летают по участку, расправив крылья.</p> <p>По сигналу «Буря!» - «птицы» летят в домик – скрываются от бури.</p> <p>После слов: «Буря прекратилась», - «птицы» снова летают по участку.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Пятница	<p>Ходьба по кругу с переменой направления</p> <p>Бег в быстром темпе (расстояние 15-20 м.)</p>	<p>Подвижные игры (ориентировка в пространстве и внимание)</p> <p><b>«1, 2, 3 – пару найди»</b></p> <p>Для игры нужны цветные платочки по числу детей. Половина платочков одного цвета, остальные - другого цвета. Каждый ребенок получает один платочек.</p> <p>По сигналу воспитателя (удар в бубен или музыкальное сопровождение) дети разбегаются. На слова «Найди пару!» или начало звучания музыкального произведения дети, имеющие одинаковые платочки, встают парой.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя

Май	Понедельник	<p>Ходьба приставным шагом в сторону, вперёд, назад</p> <p>Бег в медленном темпе (1- 1,5 мин.)</p>	<p>Подвижные игры (бег)</p> <p><b>«Зайцы и волк»</b></p> <p>Из числа игроков выбирают «волка», остальные – «зайцы». На одной стороне площадки «зайцы» устраивают себе «домики» (чертят кружочки). На другой стороне в «овраге» сидит «волк».</p> <p>Воспитатель говорит:</p> <p>«Зайки скачут, скок, скок, скок, На зелёный на лужок.</p> <p>Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают- Не идёт ли волк».</p> <p>«Зайцы» выпрыгивают из домиков, разбегаются по площадке. Когда воспитатель произносит последнее слово, «волк» выбегает из оврага и бежит за «зайцами», стараясь их коснуться. «Зайцы» убегают в свои домики. Пойманных «зайцев» «волк» уводит в овраг. После того как пойманы 2-3 «зайца», выбирается другой «волк».</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
	Вторник	<p>Ходьба в чередовании с другими движениями</p> <p>Бег 40- 60 м. с чередованием с ходьбой.</p>	<p>Подвижные игры (прыжки)</p> <p><b>«Лягушки»</b></p> <p>На земле чертят небольшой квадрат- это дом. Вокруг него лежат 4 картонных (фанерных) пластинки- листики, 4 кочки (обручи или картонки) – это пруд с кочками и листьями. Играют 4-6 ребят. Один - «лягушка», остальные «лягушата». «Лягушка» учит лягушат прыгать. Она стоит справа от пруда, остальные слева. Каждый «лягушонок» встаёт в дом и слушает команды,</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя

	<b>Вторник</b>		прыгает, отталкиваясь обеими ногами и приземляясь на обе ноги. «Лягушка» четко подаёт команду: «Кочка! Листик! Кочка! Дом! Листик!» прыгает один лягушонок, остальные следят, чтобы он правильно прыгал. Если «лягушонок» всё сделал правильно, он встаёт рядом с «лягушкой». Тренируется другой.	
	<b>Среда</b>	Ходьба в колонне со сменой ведущего и темпа Бег в разных направлениях с ловлей и увёртыванием	Подвижные игры (бросание, ловля) <b>«Попади в воротики»</b> 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
	<b>Четверг</b>	Ходьба мелким и широким шагом Бег с высоким подниманием колен	Подвижные игры (ползание, лазание) <b>«Котята и щенята»</b> Играющие делятся на 2 группы: одни «котят», другие «щенята»; они находятся на разных концах площадки. По сигналу «котят» начинают бегать, легко, как бы играя. На слово «Котят» они произносят: «Мяу!». В ответ на это «щенята» лают: «Гав-гав-гав!», на четвереньках бегут за «котят», которые быстро влезают на гимнастическую стенку. «Щенята» возвращаются на свои места. После 2-3 повторений дети меняются ролями.	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 (ориентировка в пространстве и внимание)</p> <p><b>«Найди свой домик»</b></p> <p>Дети сидят вдоль одной стороны веранды. «Пойдем гулять», — говорит воспитатель.</p> <p>Дети расходятся группами или в одиночку, кто куда хочет.</p> <p>По сигналу воспитателя «Домой» все бегут в свой домик. Игра повторяется 3—4 раза.</p> <p>Если вначале дети недостаточно ориентируются в пространстве, можно разрешить останавливаться в любом месте. Потом вводится правило — занимать только свой домик.</p>	По плану физ. инструктора и воспитателя
--	---------	--	---	---