

Прогулки Старшая 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) «Ловишки»</p> <p>Дети произвольно располагаются по площадке. Ведущий – «ловишка», назначенный педагогом или выбранный играющими, становится на середине площадки. Педагог произносит: «Раз, два, три – лови!» по этому сигналу все дети разбегаются по площадке, увертываются от «ловишки», который старается догнать одного из играющих и коснуться его рукой (запятнать). Тот, кого «ловишка» коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда «ловишка» поймает 3-4 играющих. Затем выбирается новый «ловишка». Игра повторяется 4-5 раз.</p> <p>Указания: для того, чтобы дети лучше ориентировались, «ловишке» нужно выдавать какой-либо отличительный знак – повязать на руку ленточку, приколоть бант, надеть шапочку с султанчиком и т.п. Если «ловишка» оказался не ловким и долгое время не может поймать, игра останавливается и назначается другой водящий.</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>«С кочки на кочку»</p> <p>Дети делятся на две группы и становятся на противоположных сторонах площадки. Между ними по всей площадке чертят кружки – кочки (расстояние между ними разное: 10, 20, 30, 40 см). Педагог вызывает по несколько детей с одной, то с другой стороны площадки. Перепрыгивая с кочки на кочку, они перебираются на другую сторону площадки. Все следят, правильно ли прыгающие выполняют упражнение. Затем прыгают</p> <p>Указания: задания можно разнообразить: перепрыгивать с кочки на кочку на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге. Можно разделить детей на команды и выяснить, какая команда прыгает лучше или быстрее.</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>«Попади в обруч»</p> <p>Дети стоят по кругу диаметром 8-10 метров, через одного, у каждого в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч.</p> <p>По сигналу дети, у которых в руках мешочки, передают их товарищам справа или слева (по договоренности). Получив мешочки, дети бросают их двумя (или одной) руками снизу, стараясь попасть в обруч.</p> | По плану физ. инструктора и воспитателя |

| | | | | |
|--|---------|---|--|---|
| | Среда | | <p>Подсчитывается, сколько мешочков попало в обруч у первых номеров. Дети поднимают мешочки и возвращаются на свои места в круг. Снова раздается сигнал, и дети передают мешочки своим соседям - вторым номерам и т.д. Сравнивается, какие номера бросали точнее. Игра возобновляется.</p> <p>Указания: забрасывать мешочки можно и другими способами: двумя и одной рукой из-за головы, сидя, стоя на коленях и т.п.</p> | |
| | 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>«Кто скорее через обручи к флажку»</p> <p>4-5 детей на одной стороне площадки. Напротив, на противоположной стороне лежат флажки (погремушки, кубики, кегли). На середине площадки напротив каждого играющего положено по два обруча.</p> <p>По сигналу дети бегут к обручам, пролезают в один снизу и кладут его на пол, в другой—сверху и так же кладут на пол, добегают до флажка, поднимают его вверх. Выигрывает тот, кто правильно выполнил задание и прибежал первым.</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>«Мы веселые ребята»</p> <p>Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проведена черта. Сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится «ловишка».</p> <p>«Ловишка» назначается или выбирается детьми.</p> <p>Дети хором произносят:</p> <p>«Мы, веселые ребята, Любим бегать и скакать. Ну, попробуй нас догнать, Раз, два, три – лови!»</p> <p>После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а «ловишка» догоняет бегущих, ловит их. Тот, до кого «ловишка» сумеет дотронуться, прежде чем убегающий пересечет черту, считается пойманным. Он отходит в сторону. После 2-3 перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый «ловишка».</p> | По плану физ. инструктора и воспитателя |

| | | | | |
|---------|-------------|---|---|---|
| Октябрь | Понедельник | | Указания. Если после 2-3 перебежек «ловишка» никого не поймает, все равно выбирается новый «ловишка». | |
| | Вторник | Ходьба на внешней стороне стопы Бег со сменой ведущего | Подвижные игры (прыжки) «Удочка» Дети становятся по кругу на небольшом расстоянии друг от друга. В центре круга педагог. Он вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. Дети внимательно следят за мешочком, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы мешочек не коснулся ног. Тот, кого мешочек заденет, делает шаг назад и выходит. После того, как педагог поймает всех детей, игра возобновляется, в ней снова участвуют все дети. Указания: конец шнура с мешочком должен скользить по полу. Если все дети легко справляются с заданием, можно слегка приподнять мешочек от пола. Вращать шнур нужно не только по часовой стрелке, но и против. Для усложнения игры между двумя прыжками можно дать детям дополнительное задание: присесть и встать, повернуться 1-3 раза вокруг самого себя и др. Вместо подпрыгивания вверх можно отпрыгивать от удочки назад. | По плану физ. инструктора и воспитателя |
| | Среда | Ходьба мелким и широким шагом | Подвижные игры (бросание, ловля) «Серсо» Играют по двое. Один при помощи палки (кия) бросает деревянные кольца, а другой ловит их на кий. Расстояние между играющими 3-4 м. Если дети не могут ловить кольца на | По плану физ. инструктора и воспитателя |

| | | | | |
|--|----------------|---|---|---|
| | Среда | Бег по узкой дорожке между линиями | кий, можно сначала подбрасывать их рукой и ловить на руку, а затем уже использовать кий. Выигрывает тот, кто больше поймает Указания: воспитатель следит, чтобы набрасывали кольца аккуратно. Оборудование: палка (кий), деревянные кольца. | |
| | Четверг | Ходьба с разными положениями рук Бег широким шагом | Подвижные игры (ползание, лазание) «Медведь и пчелы» Дети делятся на две равные группы: одна – «пчёлы», другая – «медведи». На гимнастической стенке, скамейке, кубах находится улей, на другой стороне – луг, в стороне - берлога «медведей». По условному сигналу «пчёлы» вылетают из улья, жужжат и летят на луг за мёдом. Как только «пчёлы» улетят на луг за мёдом, «медведи» выбегают из берлоги, забираются в улей и лакомятся мёдом. Воспитатель подаёт сигнал: «Медведи!». «Пчёлы» летят к ульям, стараясь ужалить «медведей», те убегают в берлогу. Ужаленные «медведи» пропускают одну игру. После 2-3 повторений дети меняются ролями. | По плану физ. инструктора и воспитателя |
| | Пятница | Ходьба по кругу с переменной направлен Бег в | Подвижные игры (эстафеты, элементы спортивных игр) «Весёлые старты» «Чья команда быстрее» соберётся в круг. «Меткие стрелки» - забрасывание мяча (мешочка) в корзину | По плану физ. инструктора и воспитателя |

| | | | | |
|--------|-------------|---|--|---|
| | Пятница | быстром темпе (расстояние 15-20 м.) | <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> | |
| Ноябрь | Понедельник | <p>Ходьба приставным шагом в сторону, вперед, назад</p> <p>Бег в медленном темпе (1-1,5 мин.)</p> | <p>Подвижные игры (бег)</p> <p>«Парный бег»</p> <p>Дети стоят в звеньях парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки расставлены кегли (булавы, стулья, набивные мячи) по числу звеньев. Педагог подает сигнал, по которому первая пара звена, держась за руки, бежит до стоящего впереди предмета, огибает его и возвращается в конец своего звена. Последующему сигналу бежит вторая пара и т.п. Пара, опустившая руки, считается</p> <p>Оборудование: кегли (булавы, стулья, набивные мячи).</p> | По плану физ. инструктора и воспитателя |
| | Вторник | <p>Ходьба в чередовании с другими движениями,</p> <p>Бег 40- 60 м/с чередование с ходьбой.</p> | <p>Подвижные игры (прыжки)</p> <p>«Не оставайся на полу»</p> <p>В различных местах площадки, ближе к ее границам, расположены подготовленные предметы. Выбирается «ловишка». Ему надевают на руку повязку. Дети размещаются на возвышениях в разных местах. Под удары в бубен дети спрыгивают и бегают или прыгают по площадке в</p> | По плану физ. инструктора и воспитателя |

| | | | | |
|--|----------------|--|--|---|
| | Вторник | | зависимости от темпа и ритма, который дает воспитатель. «Ловишка» принимает участие в общем движении. По сигналу воспитателя «Лови!» все дети снова взбираются на расставленные предметы (возвышения). «Ловишка» ловит тех, кто не успел вскочить на возвышение. Пойманные дети, садятся в стороне. | |
| | Среда | Ходьба в колонне со сменой ведущего и темпа Бег в разных направлениях с ловлей и увёртыванием | Подвижные игры (бросание, ловля) «Сбей кеглю» Играющие (1/2 группы) становятся в шеренгу за линию, в 3-5 метрах от которой находятся кегли по числу детей. У каждого играющего по два мяча средних размеров. Нужно сбить кеглю мячом, прокатывая его по полу. Тот, кто не попал в кеглю первым мячом, прокатывает второй мяч. Затем по сигналу все играющие бегут, ставят на место кеглю, собирают мячи и возвращаются в исходное положение. Игра продолжается. Каждый играющий подсчитывает, сколько раз он сбил кеглю. Указания: мяч можно бросать, прокатывать, ударяя по нему ногой, и т.п. Игра усложняется, если для сбивания поставить 2-3 кегли для каждого ребенка. | По плану физ. инструктора и воспитателя |
| | Четверг | Ходьба мелким и широким шагом | Подвижные игры (ползание, лазание) «Чай-чай-выручай» Педагог выбирает 3-4 детей – это водящие, им надеваются отличительные атрибуты (жилетки, платочки и т.д.) Все остальные дети на площадке. | По плану физ. инструктора и воспитателя |

| | | | | |
|---------|-------------|---|--|---|
| | Четверг | | По сигналу воспитателя – «водящие» ловят ребят. Тех, кого поймали «водящие» замирают на месте в широкой стойке, руки в стороны, и кричат: «Чай-чай-выручай». Чтобы спасти их, другие дети должны проползти между ногами «замороженных» | |
| | Пятница | Ходьба на наружной стороне стопы Бег змейкой, обегая поставленные в ряд предметы | Подвижные игры (эстафеты, элементы спортивных игр) «Эстафеты с прыжками» Прыжки на 2-х ногах до флажка. Прыжки на 2-х ногах с набивным мячом в руках. Прыжки на одной ноге до ориентира. Прыжки боком через предметы. Прыжки с зажатым мешочком между ног. Прыжки «по-лягушачьи». Прыжки «по косякам». | По плану физ. инструктора и воспитателя |
| Декабрь | Понедельник | Ходьба с выполнением различных заданий Бег со сменой ведущего | Подвижные игры (бег) «Хитрая лиса» Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. По сигналу дети закрывают глаза, а воспитатель обходит за спинами детей круг и незаметно дотрагивается до одного из играющих. Тот, до кого дотронулись, становится «хитрой лисой». Воспитатель предлагает играющим открыть глаза и | По плану физ. инструктора и воспитателя |

| | | | | |
|---------|-------------|--|--|---|
| Декабрь | Понедельник | | <p>внимательно посмотреть друг на друга, пытаясь выяснить, кто из них «хитрая лиса», не выдаст ли она себя чем-нибудь.</p> <p>Дети хором 3 раза (с небольшими промежутками) спрашивают (сначала тихо, а потом все громче):</p> <p>«Хитрая лиса, где ты?»</p> <p>При этом все внимательно смотрят друг на друга. Как только вопрос: «Хитрая лиса, где ты?» - будет произнесен в третий раз, играющий, выбранный «хитрой лисой», быстро выбегает в середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а «лиса» их ловит (дотрагивается рукой). Пойманного «лиса» отводит к себе в дом. После того как «лиса» поймает 2-3 детей, воспитатель произносит громко: «В круг!» Дети образуют круг, игра возобновляется.</p> <p>Игра повторяется 5-6 раз.</p> | |
| | Вторник | <p>Ходьба гимнастическим шагом</p> <p>Бег «змейкой».</p> | <p>Подвижные игры (прыжки)</p> <p>«Попрыгунчики»</p> <p>Чертят на полу круг, величина зависит от числа играющих и размеров помещения, но чем он больше, тем лучше. Все игроки, кроме одного, становятся вне круга, около черты. Оставшийся входит внутрь круга, он старается осалить кого-нибудь из остальных игроков, которые пытаются встать внутри круга, перепрыгнув через черту. Осаленный становится в круг и</p> | По плану физ. инструктора и воспитателя |

| | | | | |
|--|---------|--|--|---|
| | Вторник | | <p>вместо водящего, который входит в состав стоящих вне круга.</p> <p>Указания: перед началом игры обговаривается то, как надо прыгать через черту: обеими ногами или одной.</p> | |
| | Среда | <p>Ходьба мелким и широким шагом</p> <p>Бег врассыпну</p> <p>ю</p> | <p>Подвижные игры (бросание, ловля)</p> <p>«Мяч водящему»</p> <p>Провести две линии на расстоянии 2-3-х метров. Играющие становятся друг за другом за первую линию. Напротив них, за другую линию, становится водящий. Он бросает мяч ребенку, стоящему в колонне первым, а тот возвращает мяч водящему и перебегает в конец колонны, вся колонна продвигается вперед, к исходной линии подходит следующий. Когда все дети бросят мяч, выбирают нового водящего.</p> <p>Указания: игру можно провести с элементами соревнования. В этом случае играющим удобно встать в несколько колонн и выбрать столько же водящих. Если игроки роняют мяч, водящий бросает его повторно, но из-за этого колонна теряет время.</p> | По плану физ. инструктора и воспитателя |
| | Четверг | <p>Ходьба с закрытыми глазами 3-4 мин</p> <p>Бег с препятствиями</p> | <p>Подвижные игры (ползание, лазание)</p> <p>«Кролики»</p> <p>Дети – «кролики». По 3-4 они встают в круг, нарисованный на земле (в большой обруч), - это клетка. Перед каждой клеткой обруч на подставке или привязанный к двум стульчикам (высота нижнего края над землей 10 см) или большой стул.</p> | По плану физ. инструктора и воспитателя |

| | | | | |
|--------|-------------|--|---|---|
| Январь | Четверг | (пролезани ем в обруч, между расставлен ными предметам и) | Воспитатель поочередно подходит к клеткам и выпускает «кроликов» – они пролезают в обруч или под стулом бегают и прыгают. На сигнал: «Кролики в клетки!» - возвращаются, пролезая в обруч. <u>Правила:</u> «кролики» вылезают только тогда, когда к ним подходит воспитатель; пролезая в обруч, должны уступать друг другу, не толкаться. | |
| | Пятница | Ходьба «змейкой» без ориентиров в Бег группами, догоняя убегающих и убегая от ловящих. | 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. | По плану физ. инструктора и воспитателя |
| | Понедельник | Ходьба в полуприседе Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут | Подвижные игры (бег) «Мышеловка» Дети делятся на 2 неравные по составу группы. Меньшая группа, взявшись за руки, образует круг. Они изображают «мышеловку». Остальные дети – «мыши» - находятся вне круга. Дети, изображающие «мышеловку», начинают ходить | По плану физ. инструктора и воспитателя |

| | | | | |
|--------|-------------|--|--|--|
| Январь | Понедельник | | <p>по кругу, проговаривая слова: «Ах, как мыши надоели, Развелось их просто страсть. Все погрызли, все поели, Всюду лезут вот напасть, Берегитесь же плутовки, Доберемся мы до вас, Вот поставим мышеловки, Переловим всех за раз!»</p> <p>Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. «Мыши» вбегают в «мышеловку» и выбегают из нее.</p> <p>По сигналу «Хлоп» стоящие по кругу дети опускают руки, приседают – «мышеловка» захлопывается. «Мыши», не успевшие выбежать из круга (мышеловки), считаются пойманными. Пойманные, становятся в круг, «мышеловка» увеличивается. Когда большая часть детей будет поймана, дети меняются ролями – игра возобновляется. Игра повторяется 4-5 раз.</p> <p>Указания: после того как «мышеловка» захлопнулась, «мышам» нельзя подлезать под руки стоящих по кругу или пытаться разорвать сцепленные руки. Наиболее ловких детей, которые ни разу не попались в «мышеловку», следует отметить.</p> | |
| | Вторник | <p>Ходьба на носочках Медленный бег 1,5-2 минуты.</p> | <p>Подвижные игры (прыжки) «Сделай как можно меньше прыжков» Обозначаются две параллельные линии, на расстоянии 3 – 4 метра. 2-3 участника встают перед обозначенной линией и по команде, широким шагом прыгают от одной обозначенной линии до другой.</p> | <p>По плану физ. инструктора и воспитателя</p> |

| | | | | |
|--|---------|---|--|---|
| | Вторник | | <p>При этом нужно сделать, как можно меньше прыжков. Затем прыгают следующие, и так вся группа. Дети запоминают количество прыжков. В конце подводят итоги</p> <p>Правила: по команде «Марш!», нужно от линии до линии, сделать как можно меньше прыжков, широким шагом. Побеждают все, кто сделал мало прыжков. Прыгать по команде. Стараться прыгнуть как можно дальше с каждым прыжком. Прыжки выполнять без остановки, от линии до линии.</p> | |
| | 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>«Брось за флажок»</p> <p>Дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мячи, мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4-5 м стоят на одном уровне несколько флажков. Дети одновременно бросают мешочки с песком из-за головы двумя руками или одной, стараясь забросить их за линию флажков. Подсчитывается, сколько игроков забросили мешочки за флажки. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают их своей паре. Бросает следующая шеренга, затем сравниваются результаты. Указания: можно передавать мешочек своей паре и перебрасыванием. Нужно внимательно следить за местом падения мешочка, так как после падения он может проскальзывать по полу вперед.</p> | По плану физ. инструктора и воспитателя |

| | | | | |
|--|---------|--|--|---|
| | Среда | | Результат броска отмечается по месту падения мешочка. Оборудование: мешочки с песком или мячи, флажки. | |
| | Четверг | Ходьба с высоким подниманием колен Челночный бег 3 раза по 10 метров. | Подвижные игры (ползание, лазание) «Медведи и пчелы» Дети делятся на две равные группы: одна – «пчелы», другая – «медведи». На скамейке, кубах находится улей, на другой стороне – луг, в стороне - берлога «медведей». По условному сигналу «пчелы» вылетают из улья, жужжат и летят на луг за мёдом. Как только «пчелы» улетят на луг за мёдом, «медведи» выбегают из берлоги, забираются в улей и лакомятся мёдом. Воспитатель подаёт сигнал: «Медведи!». «Пчелы» летят к ульям, стараясь ужалить «медведей», те убегают в берлогу. Ужаленные «медведи» пропускают одну игру. После 2-3 повторений дети меняются ролями. | По плану физ. инструктора и воспитателя |
| | Пятница | Ходьба на наружной стороне стопы Челночный бег 2 раза по 10 метров. | Подвижные игры (эстафеты, элементы спортивных игр) «Игра-эстафета с санками» Быстрые санки (с санками добежать до флажка и вернуться обратно). Быстрые упряжки (один сидит - другой везет, обратно меняются местами) Бег «змейкой» с санками между кеглями. | По плану физ. инструктора и воспитателя |

| | | | | |
|---------|-------------|---|---|---|
| Февраль | Понедельник | <p>Ходьба на носках (руки за голову) Бег с высоким подниманием колена (бедро)</p> | <p>Подвижные игры (бег) «Уголки» Дети становятся у деревьев или в обозначенных на земле кружках. Один из играющих находится в середине. Он подходит к кому-нибудь из детей и говорит: «Мышка, мышка, отдай мне свой уголок!» «Мышка» отказывается. Водящий с теми же словами подходит к другому ребенку. В это время все дети выбегают из своих уголков, чтобы поменяться местами. Водящий старается занять чье-нибудь место. Если ему это удастся, то водящим становится оставшийся без места. Если водящий долго не может занять уголок, педагог произносит: «Кошка!» По этому сигналу все играющие одновременно меняются местами, а водящий занимает чей-либо уголок. Указания: из уголка надо выбегать, нельзя стоять в нем долго; до перебежки можно заранее уговориться с игроком, с которым хочешь поменяться местами; можно занимать уголок вдвоем и выбегать парами.</p> | По плану физ. инструктора и воспитателя |
| | Вторник | <p>Ходьба перекатом с пятки на носок Бег мелким и широким шагом</p> | <p>Подвижные игры (прыжки) «Удочка» Дети становятся по кругу на небольшом расстоянии друг от друга. В центре круга педагог. Он вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. Дети внимательно следят за мешочком, при его</p> | По плану физ. инструктора и воспитателя |

| | | | | |
|--|----------------|--|---|---|
| | Вторник | | <p>приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы мешочек не коснулся ног. Тот, кого мешочек заденет, делает шаг назад и выходит.</p> <p>После того, как педагог поймает всех детей, игра возобновляется, в ней снова участвуют все дети.</p> <p>Указания: конец шнура с мешочком должен скользить по полу. Если все дети легко справляются с заданием, можно слегка приподнять мешочек от пола. Вращать шнур нужно не только по часовой стрелке, но и против. Для усложнения игры между двумя прыжками можно дать детям дополнительное задание: присесть и встать, повернуться 1-3 раза вокруг самого себя и др. Вместо подпрыгивания вверх можно отпрыгивать от удочки назад.</p> | |
| | Среда | <p>Ходьба приставным шагом вправо и влево</p> <p>Бег в колонне по одному</p> | <p>Подвижные игры (бросание, ловля)</p> <p>«Зеваки»</p> <p>Дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга и начинают перебрасывать мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Мяч перебрасывают, пока кто-то из игроков его не уронит. Тот, кто уронил мяч, встает в центр круга и по заданию играющих выполняет 1-2 упражнения с мячом.</p> | По плану физ. инструктора и воспитателя |
| | Четверг | <p>Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое</p> | <p>Подвижные игры (ползание, лазание)</p> <p>«Пожарные на учении»</p> <p>Дети строятся в 3-4 колонны лицом к гимнастической стенке – это «пожарные». На каждом</p> | По плану физ. инструктора и воспитателя |

| | | | | |
|------|-------------|---|---|---|
| | Четверг | Бег с перестроением на ходу в пары | <p>пролёте на одинаковой высоте подвешиваются колокольчики.</p> <p>По сигналу воспитателя – удар в бубен или слова: «Марш!», - дети, стоящие в колонне первыми, бегут к стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в её конец. Воспитатель отмечает тех, кто быстрее всех выполнит задание. Затем по сигналу бегут вторые, стоящие в колонне.</p> <p>Указание: следить за тем, чтобы дети не пропускали реек, не спрыгивали.</p> | |
| | 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 на расстояние 5 м.</p> <p>Броски мяча в корзину двумя руками от груди.</p> | По плану физ. инструктора и воспитателя |
| Март | Понедельник | <p>Ходьба в разных направлениях</p> <p>Бег с ускорением и замедлением темпа</p> | <p>Подвижные игры (бег)</p> <p>«Бездомный заяц»</p> <p>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</p> | По плану физ. инструктора и воспитателя |

| | | | | |
|------|-------------|---|---|---|
| Март | Понедельник | | «заяц», стоявший в кружке, должен сейчас же выбежать, потому что он теперь становится бездомным, и «охотник» будет ловить его. Как только «охотник» осалил «зайца», он становится «зайцем», а «заяц» - «охотником». | |
| | Вторник | Ходьба на внешней стороне стопы Бег со сменой ведущего | Подвижные игры (прыжки) «Кто скорее» Дети со скакалками в руках становятся в шеренгу на одной стороне площадки так, чтобы не мешать друг другу. В 15-20 шагах от них проводится черта. По условному сигналу все дети одновременно прыгают (перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую) по направлению к черте. | По плану физ. инструктора и воспитателя |
| | Среда | Ходьба мелким и широким шагом Бег по узкой дорожке между линиями | Подвижные игры (бросание, ловля) «Охотник и зайцы» На одной стороне площадки очерчивают место для «охотников». На другой стороне обозначаются домики для «зайцев». В каждом домике находятся по 2-3 «зайца». «Охотник» обходит площадку, делая вид, что он разыскивает следы «зайцев», а затем возвращается к себе. По сигналу взрослого «зайцы» выбегают из своих домиков на полянку и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По сигналу: «Охотник!» «зайцы» бегут в домики, а ребенок – «охотник», бросает в них мяч. «Заяц», в которого попали мячом, считается подстреленным. «Охотник» уводит его к себе. | По плану физ. инструктора и воспитателя |

| | | | | |
|--|---------|---|--|---|
| | Среда | | <p>Игра повторяется несколько раз, после чего выбирают другого «охотника».</p> <p><u>Указания.</u> У охотника в руках может быть несколько мячей. Стрелять в зайцев, находящихся в домиках, нельзя.</p> | |
| | Четверг | <p>Ходьба с разными положениями рук</p> <p>Бег широким шагом</p> | <p>Подвижные игры (ползание, лазание)</p> <p>«Кто скорее через обручи к флажку»</p> <p>4-5 детей на одной стороне площадки. На противоположной стороне лежат флажки (погремушки, кубики, кегли). На середине площадки, напротив каждого играющего, положено по два обруча.</p> <p>По сигналу дети бегут к обручам, пролезают в один снизу и кладут его на пол, в другой—сверху и так же кладут на пол, добегают до флажка, поднимают его вверх. Выигрывает тот, кто правильно выполнил задание и прибежал первым.</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 (эстафеты)</p> <p>«Веселые 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 на 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 |

| | | | | |
|--------|-------------|---|---|---|
| Апрель | 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>«Встречные перебежки»</p> <p>Группа делится пополам. Играющие становятся на противоположных сторонах площадки за линиями в шеренгу на расстоянии не менее шага друг от друга. У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета - синие, желтые.</p> <p>По сигналу "Синие", дети с синими ленточками бегут на противоположную сторону. Стоящие напротив дети протягивают вперед ладошки и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого бежит на другую сторону площадки, поворачивается и поднимает руку вверх. И т. д.</p> | По плану физ. инструктора и воспитателя |
| | Вторник | <p>Ходьба в чередовании с другими движениями</p> <p>Бег 30 метров чередование с ходьбой.</p> | <p>Подвижные игры (прыжки)</p> <p>«Попрыгунчики»</p> <p>Чертят на полу круг, величина зависит от числа играющих и размеров помещения, но чем он больше, тем лучше. Все игроки, кроме одного, становятся вне круга, около черты. Оставшийся входит внутрь круга, он старается осалить кого-нибудь из остальных игроков, которые пытаются встать внутри круга, перепрыгнув через черту. Осаленный становится в круг и вместо водящего, который входит в состав стоящих вне круга.</p> <p>Указания: перед началом игры обговаривается то, как надо прыгать через черту: обеими ногами или одной или левой</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>«Стой!»</p> <p>Воспитатель выбирает водящего, бросает мяч вверх как можно выше, а водящий должен его поймать. Пока он ловит мяч, остальные игроки разбегаются по площадке.</p> <p>Как только водящий поймает мяч и скажет: «Стой!», игроки останавливаются на месте.</p> <p>Водящий старается попасть мячом в игрока, стоящего как можно ближе. Если промахнется, то бежит за мячом, а остальные игроки снова разбегаются в разные стороны. Догнав мяч, водящий снова кричит: «Стой!».</p> <p>Если же он попадет, то игрок, в которого попали, становится водящим, и игра начинается заново. Игра продолжается до 3 раз.</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>«Кролики»</p> <p>Дети – «кролики». По 3-4 они встают в круг, нарисованный на земле (в большой обруч), - это клетка. Перед каждой клеткой обруч на подставке или привязанный к двум стульчикам (высота нижнего края над землей 10 см) или большой стул. Воспитатель поочередно подходит к клеткам и выпускает «кроликов» – они пролезают в обруч или под стулом бегают и прыгают.</p> <p>На сигнал: «Кролики в клетки!» -</p> | По плану физ. инструктора и воспитателя |

| | | | | |
|-----|-------------|---|--|---|
| Май | Четверг | | возвращаются, пролезая в обруч. <u>Правила:</u> «кролики» вылезают только тогда, когда к ним подходит воспитатель; пролезая в обруч, должны уступать друг другу, не толкаться. | |
| | Пятница | Ходьба на наружной стороне стопы Бег змейкой, обегая поставленные в ряд предметы | Подвижные игры (эстафеты, элементы спортивных игр) «Элементы футбола» Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. И/у «Проведи мяч»-прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Вести мяч вокруг предметов. Вести мяч вокруг предметов и ударять по воротам. Передача мяча друг другу в парах. Удар мяча ногой о стенку и его прием. Игра по упрощенным правилам | По плану физ. инструктора и воспитателя |
| | Понедельник | Ходьба в полуприседе Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут | Подвижные игры (бег) «Караси и щука» 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, | По плану физ. инструктора и воспитателя |

| | | | | |
|-----|-------------|--|---|---|
| Май | Понедельник | | <p>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.</p> <p>Игра проводится 2-3 раза, после чего подсчитывается число пойманных «щукой» «карасей». Затем на роль «щуки» назначается другой играющий.</p> | |
| | Вторник | <p>Ходьба на носочках</p> <p>Медленный бег 25-30 метров.</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.</p> <p>Если ребенку не удалось попасть камешком в нужную клетку или во 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> | По плану физ. инструктора и воспитателя |

| | | | | |
|--|---------|---|--|---|
| | Вторник | | <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 пятках Бег в среднем темпе на 80-120 метров (2-3 раза) в чередовании с ходьбой</p> | <p>Подвижные игры (бросание, ловля) «Серсо» Играют по двое. Один при помощи палки (кия) бросает деревянные кольца, а другой ловит их на кий. Расстояние между играющими 3-4 м. Если дети не могут ловить кольца на кий, можно сначала подбрасывать их рукой и ловить на руку, а затем уже использовать кий. Выигрывает тот, кто больше поймает Указания: воспитатель следит, чтобы набрасывали кольца аккуратно. Оборудование: палка (кий), деревянные кольца.</p> | По плану физ. инструктора и воспитателя |

| | | | | |
|--|----------------|---|---|---|
| | Четверг | <p>Ходьба с высоким подниманием колен Челночный бег 3 раза по 10 метров</p> | <p>Подвижные игры (ползание, лазание) «Перелет птиц» На одной стороне площадки находятся дети-птицы. На другой - располагаются различные пособия - кубы, модули и т.д. – это деревья. По сигналу воспитателя «Птицы летают!» 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 «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу - «птицы» продолжают свой полёт.</p> | По плану физ. инструктора и воспитателя |
| | Пятница | <p>Ходьба на наружной стороне стопы Челночный бег 2 раза по 10 метров.</p> | <p>Подвижные игры (эстафеты, элементы спортивных игр) «Прыжки со скакалкой» Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); Перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; Прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку.</p> | По плану физ. инструктора и воспитателя |