

Сентябрь
Первая неделя
Понедельник

1. Подвижная игра с бегом «Трамвай».
2. Упражнения с мячом: прокатывание мяча друг другу, в ворота (ширина 50--40 см) с расстояния 1,5—2 м.

Вторник
Физкультурное занятие на воздухе № 1' 1 Задачи: учить детей медленному бегу упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и спрыгивании с нее.

- Среда**
1. Подвижная игра с лазаньем «Наседка и цыплята».
 2. Упражнения в беге: в колонне, со сменой направления.
 3. Езда на трехколесном велосипеде по прямой дорожке, по кругу.

Четверг
1. Подвижная игра с метанием «Кто дальше бросит мешочек».
2. Игровое упражнение «Не задень» — подлезание под веревку (высота 40—60 см), не касаясь руками. **Пятница**

1. Подвижная игра с прыжками «Перепрыгни через ручеек».
2. Подвижная игра с бегом «Быстро в домик».
3. Упражнения в ходьбе: на носках, высоко поднимая колени, приставным шагом вперед, в стороны.

Вторая неделя Сентябрь
Понедельник

1. Подвижная игра с бегом «Самолеты» (разучивание).
2. Упражнения с мячом: прокатывание с попаданием в предметы (расстояние 1,5—2 см).

Вторник
Физкультурное занятие на воздухе № 2.
Задачи: учить детей во время бега соблюдать расстояние, упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, развивать ориентировку в пространстве.

- Среда**
1. Подвижная игра с прыжками «По ровненькой дорожке».
 2. Игровое упражнение «Вот какие быстрые ножки» — бег на носках, широкими шагами.
 3. Езда на велосипеде по прямой, по кругу.

Четверг
1. Подвижная игра с бегом «Самолеты».
2. Упражнения в лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 6—8 м.

- Пятница**
1. Подвижная игра с бегом «Спящая лиса».
 2. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди свое место».
 3. Игровое упражнение «Маленькие зайчики скачут на лужайке» — прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Третья неделя Сентябрь
Понедельник

1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк» (разучивание).
2. Игровое упражнение с мячом «Прокати по дорожке» — катание мяча (шарика) между палками (расстояние 2—3 м).

Вторник
Физкультурное занятие на воздухе № 3. Задачи: упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, опираясь на ступни и ладони. **Среда**

1. Подвижная игра с метанием «Попади в круг».
2. Упражнения в беге: в колонне по одному и парами, в разных направлениях, с ловлей друг друга.
3. Езда на велосипеде по прямой и по кругу.

Четверг
1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк».
2. Игровое упражнение в равновесии «Пройди — не упади» — ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно.

- Пятница**
1. Подвижная игра с бегом «Самолеты».
 2. Упражнения в лазанье: ползание по гимнастической скамейке на четвереньках поточным способом (3—4 раза).
 3. Упражнения в прыжках — подскоки на месте (ноги вместе — врозь, одна — вперед, другая — назад).

Четвертая неделя Сентябрь
Понедельник

1. Подвижная игра с лазаньем «Пастух и стадо» (разучивание).
2. Упражнения с мячом: бросание вверх и ловля (не менее 3—4 раз подряд); удар о землю и ловля.

Вторник
Физкультурное занятие на воздухе № 4. Задачи: учить детей бегать враспынную; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.

- Среда**
1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк».
 2. Упражнения в беге: по кругу, держась за руки, за шнур.
 3. Езда на велосипеде по кругу с выполнением задания.

Четверг
1. Подвижная игра с лазаньем «Пастух и стадо».
2. Упражнения в беге и равновесии: бег по площадке, по сигналу воспитателя встать на куб или скамейку.

- Пятница**
1. Подвижная игра с бегом «Добеги до предмета».
 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до середины площадки, обратно вернуться спокойным шагом (3—4 раза).
 3. Ходьба на пятках, на внешней стороне стопы, мелким и широким шагом.

Октябрь
Первая неделя
Понедельник

1. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике» (разучивание).
2. Упражнения с мячом: бросание друг другу и ловля (расстояние 1 — 1,5 м).

Вторник
Физкультурное занятие на воздухе № 5. Задачи: учить ползать на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках; упражнять в подлезании под шнур.

- Среда**
1. Подвижная игра с метанием «Сбей кеглю».
 2. Упражнения в беге: «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы.
 3. Езда на велосипеде с выполнением заданий.

Четверг
1. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике».

Пятница
2. Упражнения в равновесии: ходьба по шнуру с мешочком на голове.

1. Подвижная игра с лазаньем «Обезьянки».
2. Подвижная игра с прыжками «Воробышки».
3. Ходьба и бег по гимнастической скамейке прямо и боком.

Вторая неделя Октября
Понедельник

1. Подвижная игра с бегом «Цветные автомобили» (разучивание).
2. Упражнения с мячом: бросание двумя руками от груди через сетку или веревку, натянутую на высоте поднятой руки ребенка (расстояние 2 м).

Вторник
Физкультурное занятие на воздухе № 6. Задачи: учить прыгать в высоту через шнур; развивать ориентировку в пространстве.

- Среда**
1. Подвижная игра с прыжками «Воробышки и кот».
 2. Упражнения в беге: с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего.
 3. Езда на велосипеде по дорожкам с поворотом.

Четверг
1. Подвижная игра с бегом «Цветные автомобили».

Пятница
2. Упражнения в лазанье: подлезание под веревку, дугу, поднятую на высоту 40 см, прямо и боком (правым и левым).

1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди себе пару».
2. Подвижная игра с бегом «Ловишки».
3. Упражнения в ходьбе с разным положением рук (вверх, вниз, в стороны), по кругу, с переменной направлением.

Третья неделя Октября
Понедельник

Подвижная игра с бегом «У медведя во бору» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя.

Вторник
Физкультурное занятие на воздухе № 7. Задачи: учить лазить по наклонной доске на четвереньках, по гимнастической стенке; упражнять в беге с увертыванием.

- Среда**
1. Подвижная игра с прыжками «С кочки на кочку».
 2. Упражнения в беге: по узкой дорожке, между линиями.
 3. Езда на велосипеде и самокате.

Четверг
1. Подвижная игра с бегом «У медведя во бору».

2. Упражнения в лазанье: пролезание в обруч, приподнятый от земли на 10 см; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках.

- Пятница**
1. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка».
 2. Подвижная игра с прыжками «Перепрыгни через ручеек».
 3. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на ладони вытянутой руки.

Четвертая неделя Октября
Понедельник

1. Подвижная игра с лазаньем «Пастух и стадо».
2. Упражнения с мячом: отбивание после удара о землю двумя руками, одной рукой (правой и левой) не менее 5 раз подряд.

Вторник
Физкультурное занятие на воздухе № 8. Задачи: упражнять в прыжках в высоту через шнур прямо и боком.

- Среда**
1. Подвижная игра с лазаньем «Кролики».
 2. Упражнения в беге: по всей площадке, по сигналу воспитателя найти свое место в колонне.
 3. Езда на велосипеде и самокате.

Четверг
1. Подвижная игра с бегом «Бегите ко мне».

2. Упражнения в лазанье: по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаюсь применить чередующийся шаг.

- Пятница**
1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Не задень!»
 2. Подвижная игра с прыжками «По ровненькой дорожке».
 3. Упражнения в ходьбе: приставным шагом в сторону, вперед, назад.

Первая неделя Ноябрь

Понедельник

1. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка».
2. Упражнения с мячом: бросание вверх и ловля (3—4 раза подряд), бросание о землю и ловля; бросание друг другу и ловля (расстояние 1—1,5 м).

Вторник

Физкультурное занятие на воздухе № 9.

Задачи: упражнять в ходьбе на в четвереньках по гимнастической скамейке, в пролезании в обруч, быстром беге.

Среда

1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк».
2. Упражнения в беге в медленном темпе (1—1,5 мин).
3. Игровое упражнение «Слушай сигнал»: обычная ходьба, по сигналу — чередование с ходьбой на пятках, на внешней стороне стопы.

Четверг

1. Подвижная игра с бегом «Воробышки и кот».
2. Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке, ставя ногу на носок; руки в стороны.

Пятница

1. Подвижная игра с бегом «Кто добежит быстрее?».
2. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике».
3. Пролезание в обручи.

Вторая неделя Ноябрь

Понедельник

1. Подвижная игра с бегом «Найди себе пару».
2. Упражнения с мячом: бросание друг другу снизу из-за головы (расстояние 1,6 м).

Вторник

Физкультурное занятие на воздухе № 10.

Задачи: упражнять детей в прыжках с высоты, в беге с увертыванием.

Среда

1. Подвижная игра с бегом «Самолеты».
2. Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.
3. Прыжки на двух ногах в обруч и выпрыгивание из него (6—8 раз).

Четверг

1. Подвижная игра с бегом «Птички в гнездышках».
2. Упражнения в равновесии: ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно.

Пятница

1. Подвижная игра с лазаньем «Птицы и дождь».
2. Ходьба широким шагом по гимнастической скамейке, затем ходьба с перешагиванием через кубики.
3. Упражнения в прыжках: прыгивание с гимнастической скамейки в обруч.

Третья неделя Ноябрь

Понедельник

1. Подвижная игра с бегом «Лошадки» (разучивание)
2. Упражнения с мячом: перебрасывание двумя руками из-за головы через сетку (расстояние 2 м).

Вторник

Физкультурное занятие на воздухе № 11

Задачи: закреплять умение лазить по гимнастической стенке чередующимся шагом, бегать с увертыванием.

Среда

1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди свое место».
2. Упражнение «Докати обруч до флажка».
3. Упражнения со средней скоростью в чередовании с ходьбой (расстояние 40 м).

Четверг

1. Подвижная игра с бегом «Лошадки».
2. Игровое упражнение «Великаны-карлики»: на сигнал «Великаны» ходьба в колонне широким шагом, на сигнал «Карлики» — мелкими шагами.

Пятница

1. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике».
2. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка».
3. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.

Четвертая неделя Ноябрь

Понедельник

1. Подвижная игра «Мыши и кот».
2. Игровое упражнение «Кто дальше?» — метание снежка вдаль правой и левой рукой.

Вторник

Физкультурное занятие на воздухе № 1.

Задачи: учить детей находить свои лыжи в стойке, брать их и переносить к месту занятий; учить раскладывать лыжи на снегу, закреплять и снимать лыжи, учить уверенно стоять на лыжах.

Среда

1. Подвижная игра с бегом «Найди себе пару».
2. Упражнения в прыжках: подскоки вверх на месте (ноги вместе — ноги врозь, одна — вперед, другая — назад).
3. Упражнения в ходьбе: мелким и широким шагом с разным положением рук.

Четверг

1. Подвижная игра с бегом «Лохматый пес».
2. Игровое упражнение «Стань первым» — ходьба в колонне за ведущим. (Воспитатель называет имя кого-либо из детей. Все останавливаются. Названный ребенок обгоняет колонну и становится первым. Ходьба продолжается).

Пятница

1. Упражнения на лыжах: поочередно поднимать правую и левую ногу с лыжами; скользить вперед и назад сначала одной ногой, затем — другой.
2. Ходьба на лыжах по прямой (расстояние не менее 10 м).

Декабрь

Первая неделя

Понедельник

1. Подвижная игра «Бездомный заяц» (разучивание).
2. Метание снежков в цель правой и левой рукой. Дети строятся в колонну. Выполнив два броска, ребенок встает в конец колонны.

Вторник

Физкультурное занятие на воздухе (повторение).

Задачи: учить детей закреплять и снимать лыжи, уверенно стоять на них, делать несколько шагов.

Среда

1. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка».
2. Игра «Саный круг». Санки расставляются по большому кругу на расстоянии 2—3 м друг от друга. Каждый играющий становится около своих санок внутри круга. По сигналу «Бегом» дети бегут друг за другом. По сигналу «Остановка» каждый старается сесть на санки.
3. Игровое упражнение «Из следа в след» — ходьба по снегу.

Четверг

1. Подвижная игра с бегом «Бездомный заяц».
2. Скольжение по ледяной дорожке: один за другим дети разбегаются и скользят по небольшим ледяным дорожкам.

Пятница

1. Упражнения на лыжах: поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжами.
2. Ходьба ступающим шагом по прямой (расстояние 10—15 м).

Вторая неделя

Понедельник

1. Подвижная игра с бегом «Ловишки».
2. Метание снежков в вертикальную цель, поочередно правой и левой рукой.

Вторник

Физкультурное занятие на воздухе № 2. Задачи: учить детей уверенно стоять на лыжах, ходить ступающим шагом.

Среда

1. Подвижная игра с бегом «Бездомный заяц».
2. Парное катание на санках: двое детей везут санки, на которых сидит один ребенок. (Друг за другом едут 4 пары.)
3. Ходьба в колонне по одному по снежному валу (руки в стороны), затем прыгнуть на обе ноги.

Четверг

1. Подвижная игра с бегом «Цветные автомобили».
2. Игра «Кто дальше проскользит?». Дети строятся в две колонны около двух длинных ледяных дорожек. Один за другим они разбегаются и скользят, отодвигая во время скольжения кубик, лежащий на дороге.

Пятница

1. Упражнения на лыжах: поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжей, пружинистые приседания — «пружинка».
2. Ходьба ступающим шагом по дорожке (расстояние 10—15 м).

Декабрь
Третья неделя
Понедельник

1. Подвижная игра с прыжками «Заяц серый умывается» (разучивание).
2. Игровое упражнение «Кто дальше бросит?».

Вторник

Физкультурное занятие на воздухе № 3. Задачи: развивать чувство равновесия при передвижении на лыжах; закреплять умение ходить ступающим шагом.

Среда

1. Подвижная игра с бегом «Ловишки».
2. Поочередное катание друг друга на санках.
3. Прыжки со снежных валов (высот: 20 см).

Четверг

1. Подвижная игра с прыжками «Зайчик серый умывается».
2. Ходьба по ледяным дорожкам (2 раза). Затем скольжение с разбега в конце присесть. (4 раза).

Пятница

1. Упражнения на лыжах: руки вперед назад («Где же наши ручки?») поочередное выставление правой \ левой ноги с лыжей («Где же наши ножки?»); «пружинка».
2. Игра «Лошадки» (на лыжах).

Четвертая неделя

Понедельник

1. Подвижная игра с бросанием «Кто дальше бросит мешочек?».
2. Игровое упражнение «Долгий путь по лабиринту» — бег друг за другом в колонне.

Вторник

Физкультурное занятие на воздухе № 4 Задачи: закреплять умение ходить ступающим шагом, ходить по снежному коридору.

Среда

1. Подвижная игра с прыжками «Зайке серый умывается».
2. Игра «Веселые тройки». Трое детей везут санки, на которых сидят двое детей. Правит тройкой сидящий впереди. Через некоторое время дети меняются местами.
3. Игровое упражнение «Сохрани равновесие». Ходьба и бег по снежному валу, спрыгивание со снежных валов.

Четверг

1. Подвижная игра с бросанием и ловлей мяча «Попади в круг».
2. Скольжение по ледяным дорожкам, в конце присесть и затем встать (3—4 раза).

Пятница

1. Упражнения на лыжах: хлопок руками над головой, «пружинка», поднимание правой и левой ноги с лыжами.
2. Ходьба ступающим шагом по учебной лыжне (20—30 м).

Январь

Первая неделя

Понедельник

1. Подвижная игра с бегом «Быстро в домик».
2. Игровое упражнение на ориентировку в пространстве «Найди, где спрятано» (флажок, кубик).

Вторник

Физкультурное занятие на воздухе № 5. Задача: познакомить со скольльзящим шагом. Учить детей ориентироваться в пространстве, закреплять навык передвижения на лыжах ступающим шагом.

Среда

1. Подвижная игра с бегом «Бездомный заяц».
2. Игра «Попрыгунчики около санок». Дети стоят около своих санок. По команде воспитателя «Начали!» они прыгают на двух ногах вдоль санок.
3. Игровое упражнение «По снежному мостику» — ходьба друг за другом по снежному валу и спрыгивание с него.

Четверг

1. Подвижная игра с бегом «Найди свое место».
2. Скольжение по ледяным дорожкам в чередовании с ходьбой по снежному валу.

Пятница

1. Упражнения на лыжах: «Петушки машут крыльями» (стоя на лыжах, дети поднимают и опускают руки); «Пружинка» (поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжами) (5—6 раз).
2. Ходьба скольльзящим шагом по учебной лыжне (расстояние 15 м).

Вторая неделя

Понедельник

1. Подвижная игра с бегом «Добеги до предмета».
2. Игровое упражнение «Кто дальше бросит?».

Вторник

Физкультурное занятие № 6.

Задачи: учить детей двигаться на лыжах скольльзящим шагом, делать повороты путем переступания, обходить предметы (беседку, скамейку, кегли).

Среда

1. Подвижная игра с бегом «Быстро в домик».
2. Игра «Саный круг».
3. Игровое упражнение «Белые медведи». Дети поднимаются на снежную горку по скату на четвереньках, переваливаясь с боку на бок, изображая белых медведей. Добравшись до верха, встают и сбегают с горки вниз.

Четверг

1. Подвижная игра с бегом «Бездомный заяц».
2. Ходьба по ледяной дорожке, скольжение по ней с приседанием, в конце дорожки — встать.

Пятница

1. Упражнения на лыжах: «Петушки машут крыльями», «Пружинка», поочередное выдвигание ног с лыжей вперед-назад.
2. Ходьба скольльзящим шагом за воспитателем по учебной лыжне (расстояние 30 м).

Январь
Третья неделя
Понедельник

1. Подвижная игра с прыжками «На одной ножке по дорожке» (разучивание).
2. Метание снежков в цель.

Вторник

Физкультурное занятие № 7.

Задачи: закреплять у детей навыки передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Среда

1. Подвижная игра с бегом «Быстро в домик».
2. Игра «Санная путаница». По краю площадки расставлены санки. Дети бегут колонной за воспитателем то к одним, то к другим санкам, обегая их кругом.
3. Игровое упражнение «Шире шаг».

Четверг

1. Подвижная игра с прыжками «На одной ножке по дорожке».
2. Игра «Кто дальше проскользит?» (соревнование).

Пятница

1. Игровые упражнения на лыжах: «Лошадки» — ходьба ступающим шагом (расстояние 10—15 м); «Лисички» — ходьба скользящим шагом (расстояние 10—15 м).
2. Ходьба по учебной лыжне (расстояние 30 м).

Четвертая неделя

Понедельник

1. Подвижная игра с бегом «Снежинки и ветер» (разучивание).
2. Метание снежков в вертикальную цель (с расстояния 2—2,5 м).

Вторник

Физкультурное занятие № 1².

Задачи: закреплять у детей навыки передвижения на лыжах.

Среда

1. Подвижная игра с прыжками «На одной ножке по дорожке».
2. Игра «Саный поезд». Воспитатель с одним или двумя детьми возят саный поезд — трое или четверо связанных между собой санок, на которых сидят дети.
3. Игровое упражнение «Из следа в след».

Четверг

1. Подвижная игра с бегом «Снежинки и ветер».
2. Игровое упражнение «Проезжай в воротики». Дети скользят по ледяной дорожке, приседают и проезжают в воротики (сделаны из перекрещенных лыжных палок), стараясь не задеть их.

Пятница

1. Упражнения на лыжах: «Пружинка» — поочередное поднятие ног; «Разгладим снег» — отставление ноги с лыжей в сторону.
2. Ходьба по учебной лыжне ступающим (расстояние 10—15 м) и скользящим шагом (расстояние 15—20 м).

Февраль
Первая неделя
Понедельник

1. Подвижная игра с бегом «Зима пришла!» (разучивание).
2. Метание снежков в цель и вдаль правой и левой рукой.

Вторник

Физкультурное занятие № 2.

Задачи: закреплять навыки передвижения ступающим и скользящим шагом. Учить спускаться с пологого склона (длина ската 3—4 м).

Среда

1. Подвижная игра с бегом «Ловишки».
2. Игра «Веселые тройки» (на санках).
3. Игровое упражнение «Белые медведи» (влезание на снежную горку на четвереньках).

Четверг

1. Подвижная игра с бегом «Зима пришла!».
2. Ходьба по ледяной дорожке, затем скольжение по ней.

Пятница

1. Упражнения на лыжах: «Где же наши ручки?», «Пружинка», хлопки руками и притопывание ногами.
2. Ходьба ступающим шагом до синего флажка (расстояние 10 м) — «Как лошадки»; ходьба скользящим шагом (расстояние 10 м) до желтого флажка — «Как лисички»; разбег (1—2 шага) и скольжение до зеленого флажка (расстояние 10 м).

Вторая неделя

Понедельник

1. Подвижная игра с бегом «Берегись, заморожу» (разучивание).
2. Метание снежков в движущуюся цель (воспитатель везет на санках большой ком снега).

Вторник

Физкультурное занятие № 2 (повторение).

Среда

1. Подвижная игра с бегом «Зима пришла!».
2. Игра «Саный круг».
3. Игровое упражнение «По снежному мостику» (ходьба по снежным валам).

Четверг

1. Подвижная игра с бегом «Берегись, заморожу».
2. Игровое упражнение «Кто дальше проскользит?».

Пятница

1. Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (расстояние 30 м) за воспитателем.
2. Спуск со склона с приседанием, вытянув руки вперед.

Февраль Третья неделя

Понедельник

1. Подвижная игра с бегом и прыжками «Зайка беленький сидит» (разучивание).
2. Игра-соревнование «Кто дальше?» (метание снежков).

Вторник

Физкультурное занятие № 3.

Задачи: закрепить навыки передвижения скользящим шагом, спуска с невысокого склона. Учить переставлять лыжи «лесенкой», перешагивая через параллельно лежащие на снегу палки.

Среда

1. Подвижная игра с бегом «Берегись, заморожу».
2. Игра «Санный поезд».
3. Ходьба по гимнастическим скамейкам и спрыгивание с мягким приземлением (5—7 раз).

Четверг

1. Подвижная игра с бегом и прыжками «Зайка беленький сидит».
2. Скольжение по нескольким ледяным дорожкам подряд.

Пятница

1. Упражнения на лыжах: «Поймай комара» (хлопки руками); «Пружинка».
2. Ходьба скользящим шагом (расстояние 30 м) с преодолением препятствий (скамейки, кубы и т. д.).

Четвертая неделя

Понедельник

1. Подвижная игра с бегом «Снежинки и ветер».
2. Метание снежков в вертикальную цель (с расстояния 3 м).

Вторник

Физкультурное занятие № 3 (повторение).

Среда

1. Подвижная игра с бегом и прыжками «Зайка беленький сидит».
2. Игра «Санная путаница».
3. Ходьба и бег по снежному лабиринту.

Четверг

1. Подвижная игра с бегом «Бездомный заяц».
2. Скольжение по ледяным дорожкам в чередовании с ходьбой по снежному валу.

Пятница

1. Спуск на лыжах с пологого склона (3—4 раза).
2. Ходьба скользящим шагом (расстояние 30 м) с преодолением препятствий (скамейки, кубы и т. д.).

Март

Первая неделя

Понедельник

1. Подвижная игра с бегом «Прятки» (разучивание).
2. Упражнение с мячом — бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его с расстояния 1,5 м.

Вторник

Физкультурное занятие на воздухе № 13.

Задачи: упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек, в беге «змейкой».

Среда

1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк».
2. Бег «змейкой» в среднем темпе (расстояние 80—100 м) в чередовании с ходьбой (2—3 раза). Ходьба с выполнением движений для рук (вверх, вниз, в сторону и т. д.).
3. Ходьба по бревну и гимнастическим скамейкам приставным шагом, с перешагиванием кубиков.

Четверг

1. Подвижная игра с бегом «Прятки».
2. Ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно.

Пятница

1. Подвижная игра с бегом «Лиса и птиць».
2. Игра на ориентировку в пространстве «Найди, где спрятано».
3. Ходьба по шнуру с мешочком на голове.

Вторая неделя

Понедельник

1. Подвижная игра с лазаньем «Котята и щенята» (разучивание).
2. Упражнение с мячом: бросание двумя руками от груди через сетку или веревку, натянутую на высоте поднятой руки ребенка (расстояние 2 м).

Вторник

Физкультурное занятие на воздухе № 14.

Задачи: учить детей мягко приземляться при прыжках со снежного вала или скамейки, учить ходить и бегать с изменением направления.

Среда

1. Подвижная игра с бегом «Прятки».
2. Прыжки через кубики, положенные на расстоянии 60—80 см друг от друга.
3. Ходьба и пробежка по наклонной доске.

Четверг

1. Подвижная игра с лазаньем «Котята и щенята».
2. Игровое упражнение «За высоким, за низким». Ходьба в колонне по одному, друг за другом. На сигнал «За низким» дети быстро поворачиваются и бегут в противоположную сторону.

Пятница

1. Подвижная игра с лазаньем «Обезьянки».
2. Подвижная игра с бегом «Лиса и птиць».
3. Игра на ориентировку в пространстве «Найди и промолчи».

Мирт
Третья неделя

Понедельник

1. Подвижная игра с метанием «Сбей булаву» (разучивание).
2. Бег по дорожке с ускорением и замедлением темпа.
3. Упражнение с мячом: бросание двумя руками из-за головы.

Вторник

Физкультурное занятие на воздухе № 15.

Задачи: упражнять детей в ходьбе на четвереньках по гимнастической скамейке, в беге с увертыванием, в лазанье по гимнастической стенке.

Среда

1. Подвижная игра с лазаньем «Котята и щенята».
2. Бег «змейкой» с обеганием поставленных в ряд кубиков.
3. Игровое упражнение «Донеси — не урони» — ходьба по шнуру с мешочком на голове.

Четверг

1. Подвижная игра с метанием «Сбей булаву».
2. Бег по дорожке со сменой ведущего.

Пятница

1. Подвижная игра с лазаньем «Птицы и дождь».
2. Подвижная игра с бегом «Ловишки с домами».
3. Ходьба на четвереньках по гимнастической скамейке поточным способом.

Четвертая неделя

Понедельник

1. Подвижная игра с бегом «Бездомный заяц».
2. Упражнение с мячом: стоя на месте, двумя руками отбивать мяч о землю.

Вторник

Физкультурное занятие на воздухе № 16.

Задачи: упражнять детей в прыжках в длину с места (через невысокие предметы).

Среда

1. Подвижная игра «Сбей булаву».
2. Бег по узкой дорожке (между линиями).
3. Игровое упражнение «Кружись — не упади».

Четверг

1. Подвижная игра с бегом «Самолеты».
2. Отбивание мяча о землю одной рукой.

Пятница

1. Подвижная игра с бегом «Успей выбежать из круга».
2. Упражнение в прыжках «Кто дальше?».
3. Ходьба по бревну и гимнастическим скамейкам (2—3 шт.) с мягким приземлением.

Апрель
Первая неделя

Понедельник

1. Подвижная игра с лазаньем «Перелет птиц» (разучивание).
2. Игра с мячом: отбивание мяча о землю одной рукой.

Вторник

1. Физкультурное занятие на воздухе № 17.

Задачи: учить детей пролезать между рейками гимнастической стенки, упражнять в прыжках на двух ногах.

Среда

1. Подвижная игра с лазаньем «Перелет птиц».
2. Подскоки на месте — 20 раз (2—3 раза с перерывом).
3. Езда на велосипеде.

Четверг

1. Подвижная игра с бегом «Ло-вишки».
2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2—3 м.

Пятница

1. Подвижная игра с бегом «Самолеты».
2. Подвижная игра с прыжками «Воробышки».
3. Пролезание в третий снизу пролет гимнастической стенки.

Вторая неделя

Понедельник

1. Подвижная игра с бегом «Бегите к флажку».
2. Метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой — «Кто дальше?».

Вторник

Физкультурное занятие на воздухе № 18.

Задачи: упражнять детей в прыжках в длину с места, в беге с увертыванием.

Среда

- Г. Подвижная игра с бегом «Ловишки».
2. Прыжки в длину с места (расстояние 60—70 см).
3. Игровое упражнение «Бабочки, лягушки»: ходьба в колонне друг за другом. По сигналу «Бабочка» дети останавливаются и поднимают руки в стороны. По сигналу «Лягушка» останавливаются и приседают, обхватив колени руками.

Четверг

1. Подвижная игра с прыжками «Зайка серый умывается».
2. Бег с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего.

Пятница

1. Подвижная игра с лазаньем «Перелет птиц».
2. Подвижная игра с бегом «Ловишки с домами».
3. Подскоки вверх на месте: ноги вместе — ноги врозь, одна — вперед, другая — назад.

Апрель **Третья неделя**

Понедельник

1. Подвижная игра с метанием «Подбрось—поймай» (разучивание).
2. Бег по дорожке в быстром темпе (расстояние 20 м).

Вторник

Физкультурное занятие на воздухе № 19.

Задачи: закреплять умение пролезать между рейками гимнастической стенки; упражнять в прыжках на двух ногах.

Среда

1. Подвижная игра с прыжками «Зайка серый умывается».
2. Ходьба по доске с мешочком на ладони.
3. Катание мяча (шарика) друг другу (расстояние 1,5—2 м).

Четверг

1. Подвижная игра с метанием «Подбрось — поймай».
2. Прыжки в длину последовательно через 4—6 линий.

Пятница

1. Подвижная игра с прыжками «На одной ножке по дорожке».
2. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди свое место».
3. Бег в среднем темпе с обеганием препятствий «змейкой».

Четвертая неделя

Понедельник

1. Подвижная игра с бегом «Самолеты».
2. Подскоки на месте с поворотом направо, налево, вверх (с поворотом вокруг себя).

Вторник

Физкультурное занятие на воздухе № 20.

Задачи: упражнять детей в прыжках в высоту с места; закреплять умение пролезать между рейками гимнастической стенки.

Среда

1. Подвижная игра с лазаньем «Котята и щенята».
2. Прыжки из круга в круг.
3. Игровое упражнение «Шире шагай!»— перешагивание через 5—6 обручей.

Четверг

1. Подвижная игра с метанием «Подбрось — поймай».
2. Бег по дорожке в медленном темпе (1 — 1,5 мин).

Пятница

1. Подвижная игра с лазаньем «Рыбка и сеть».
2. Подвижная игра с бегом «Ловишки».
3. Прыжки вверх на двух ногах.

Май **Первая неделя**

Понедельник

1. Подвижная игра с бегом «Позвони в погремушку» (разучивание).
2. Игры с мячом: бросание мяча вверх и ловля его (3—4 раза подряд), удар мяча о землю и ловля его.

Вторник

Физкультурное занятие на воздухе № 21.

Задачи: упражнять детей в лазанье, по гимнастической стенке чередующимся шагом, в беге «змейкой» между предметами.

Среда

1. Подвижная игра с метанием «Подбрось — поймай».
2. Подскоки на месте: ноги вместе — ноги врозь, одна вперед — другая назад; с поворотом направо и налево.
3. Езда на велосипеде по прямой дорожке друг за другом.

Четверг

1. Подвижная игра с бегом «Позвони в погремушку».
2. Подлезание под веревку, поднятую на высоту 60 см, не касаясь руками пола.

Пятница

1. Подвижная игра с прыжками «Из кружка в кружок».
2. Бег в среднем темпе с обеганием препятствий (горка, бревно) «змейкой».
3. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.

Вторая неделя

Понедельник

1. Подвижная игра с бегом «Спящая лиса».
2. Игра с мячом: бросание мяча друг другу снизу и из-за головы и ловля его (расстояние 1,5 м).

Вторник

Физкультурное занятие на воздухе № 22.

Задачи: упражнять детей в прыжках на одной ноге, в пролезании между рейками гимнастической стенки.

Среда

1. Подвижная игра с бегом «Позвони в погремушку».
2. Подскоки на месте с поворотами вокруг себя.
3. Езда на велосипеде по прямой дорожке и по кругу друг за другом.

Четверг

1. Подвижная игра с прыжками «Перепрыгни через ручеек».
2. Пролезание в обруч, приподнятый от земли на 10 см.

Пятница

1. Подвижная игра с лазаньем «Рыбаки и сеть».
2. Прыжки на одной ноге до середины площадки, небольшой отдых и снова прыжки на другой ноге (6—7 раз).
3. Игровое упражнение «Слушай сигнал!» — чередование обычной ходьбы с ходьбой на пятках, на внешней стороне стопы.

Май
Треть неделя.
Понедельник

1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы» (разучивание).
2. Игры с мячом: перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (расстояние 2 м).

Вторник

Физкультурное занятие на воздухе № 23.
Задачи: упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке, в перелезании с пролета на пролет, в прыжках на двух ногах.

Среда

1. Подвижная игра с бегом «Найди себе пару».
2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2—3 м.
3. Упражнения на полосе препятствий: пробежка по наклонному мостику; подлезание под двумя дугами; ходьба по бревну (3—4 раза),

Четверг

1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы».
2. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках.

Пятница

1. Подвижная игра с бегом «Лиса и птицы».
2. Лазанье по гимнастической стенке приставным шагом с передвижением по второй рейке до конца стенки.
3. Игры с мячом: бросание вверх и ловля.

Четвертая неделя

Понедельник

1. Подвижная игра «Мяч через сетку» (разучивание).
2. Игры с мячом: отбивание мяча после удара о землю правой и левой рукой (не менее 5» раз подряд), бег за мячом.

Вторник

Физкультурное занятие на воздухе № 24.
Задачи: учить прыгать через короткую скакалку; упражнять в умении пролезать между рейками гимнастической стенки.

Среда

1. Подвижная игра «Мяч через сетку».
2. Прыжки в длину с места — «Кто дальше прыгнет?».
3. Упражнения на полосе препятствий: пробежка по наклонному мостику, подлезание под двумя дугами; ходьба по бревну (3-4 раза).

Четверг

1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы».
2. Ползание по бревну на четвереньках.

Пятница

1. Подвижная игра с лазаньем «Рыбаки и сеть».
2. Бег в среднем темпе с обеганием предметов «змейкой». Ходьба.
3. Упражнение со скакалкой: вращение скакалки одной рукой таким образом, чтобы она ударялась о землю. Прыжки через скакалку.

Июнь

Первая неделя **Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Найди себе пару».
2. Упражнения с мячом: перебрасывание двумя руками из-за головы и одной рукой через сетку.

Вторник

Физкультурное занятие на воздухе № 25. Задачи: учить детей прыгать через скакалку; упражнять в лазанье по гимнастической стенке, в беге с увертыванием.

Среда

1. Подвижная игра «Мяч через сетку».
2. Прыжки из обруча в обруч (5—7 шт.).
3. Езда на велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо и налево.

Четверг

1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы».
2. Упражнения на полосе препятствий: пробежка по наклонному мостику; подлезание под двумя дугами; ходьба по бревну и спрыгивание с него. Затем упражнения выполняются в обратном направлении.

Пятница

1. Подвижная игра с лазаньем «Птицы и дождь».
2. Бег в среднем темпе с обеганием препятствий. Ходьба.
3. Упражнения со скакалкой: вращать скакалку сбоку от себя, держа ее концы в одной руке, и подпрыгивать в такт ударам скакалки о землю. Прыжки через скакалку.

Вторая неделя

Понедельник

1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди и промолчи».
2. Упражнения с мячом: отбивание мяча после удара о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).

Вторник

Физкультурное занятие на воздухе № 26.
Задачи: упражнять детей в метании в горизонтальную цель, в прыжках на двух ногах.

Среда

1. Подвижная игра с бегом «Спящая лиса».
2. Прыжки на правой (левой) ноге — «Кто дальше?».
3. Езда на велосипеде по кругу с выполнением заданий.

Четверг

1. Подвижная игра с лазаньем «Рыбаки и сеть».
2. Упражнения на полосе препятствий: ходьба по гимнастической скамейке; спрыгивание в обруч; пробежка по наклонному мостику; подлезание под дугами; ходьба по бревну, спрыгивание и обычная ходьба (3—4 раза).

Пятница

1. Подвижная игра с прыжками «Из кружка в кружок».
2. Бег в среднем темпе с обеганием различных препятствий.
3. Метание мешочков в обруч, лежащий в центре.

Июнь Третья неделя

Понедельник

1. Подвижная игра с бегом «Позвони в погремушку».
2. Упражнения с мячом: метание в корзину, расположенную на расстоянии 2—2,5 м от ребенка (правой и левой рукой).

Вторник

Физкультурное занятие № 27. Задачи: упражнять в ползании по гимнастической скамейке, энергично подтягиваясь на руках; беге с увертыванием.

Среда

1. Подвижная игра с метанием «Подбрось — поймай».
2. Перепрыгивание через веревку, натянутую на высоте 7—10 см.
3. Езда на велосипеде и самокате.

Четверг

1. Подвижная игра с прыжками «Из кружка в кружок».
2. Упражнения на полосе препятствий: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием кубиков (прямо, боком) и спрыгивание в обруч; бег до стенки-мишени; бросание мяча в цель, пробежка по наклонному мостику; подлезание под двумя дугами; ходьба по бревну, спрыгивание и спокойная ходьба (2—3 раза).

Пятница

1. Подвижная игра с лазаньем «Перелет птиц».
2. Бег в среднем темпе с обеганием различных препятствий. Ходьба.
3. Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках.

Четвертая неделя

Понедельник

1. Подвижная игра с бегом «У медведя во бору».
2. Упражнение с мячом: метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 2 м.

Вторник

Физкультурное занятие на воздухе № 28. Задачи: упражнять детей в метании в вертикальную цель, ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове.

Среда

1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Кто ушел?».
2. Прыжки в длину с места — «Кто дальше прыгнет?».
3. Езда на велосипеде и самокате (свободное катание).

Четверг

1. Подвижная игра с лазаньем «Пастух и стадо».
2. Упражнения на полосе препятствий: ходьба по гимнастической скамейке боком, спрыгивание в обруч, перепрыгивание из обруча в обруч (3 шт.), пробежка по наклонному мостику, перелезание через дугу, ходьба по бревну, спрыгивание с него и спокойная ходьба (преодоление полосы препятствий в прямом и обратном направлениях).

Пятница

1. Подвижная игра с метанием «Сбей булаву».
2. Бег в среднем темпе с обеганием различных препятствий «змейкой». Спокойная ходьба.
3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.