ДЕКАБРЬ

ТЕМА: «*Зимушка-зима*»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательные области |  | I неделя | II неделя | | III неделя | IV неделя |
| Здоровье | Утр.гимнастика | «Делай, как мы» без предметов | «Без предметов» | «С гимнастической палкой» | | с султанчиком «Скоро Новый год» |
| Физическая культура  НОД | Программные задачи | Учить:  - ходьбе по наклонной доске;  - прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед; -лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать:  - бег в колонне по одному с сохранением дистанции;  - прыжки на двух ногах с преодолением препятствий;  - ползание на четвереньках между кеглями;  - подбрасывание и ловлю мяча;  - ползание по гимнастической скамейке. Развивать ловкость и глазомер.  Закреплять равновесие в прыжках, бег врассыпную и по кругу с поворотом в другую сторону | | | | |
| Вводная часть | Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом. | | | | |
| ОРУ | без предметов | «С гимнастической палкой» | | с султанчиком «Скоро Новый год» | «Делаем зарядку» без предметов. |
| ОВД | 1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимна­стической стенке.  2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом.  3. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него.  4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях | 1. Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля по­сле хлопка.  2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места.  3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.  4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на го­ лове | | 1. Лазание по гимнастической стенке до верха.  2. Лазание разными способа­ ми, не пропуская реек.  3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голо­ве.  4. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.  5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу  с хлопком перед ловлей | Игровые упражнения  1. Перепрыгивания между препятствиями.  2. Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях.  3. «Ловкие обезьянки» (лазание).  4. «Акробаты в цирке».  5. «Догони пару».  6. Бросание мяча о стенку.  Подвижные игры  1. «Пятнашки».  2. «Удочка».  3. «Хитрая лиса».  4. «Пас друг другу» (шайба, клюшка).  5. «Перебежки».  6.«Пробеги, не задень» |
| Подвижные игры | «Мы веселые ребята»  «Пожарные на учениях» | «С кочки на кочку»  «Мы веселые ребята» | «Гуси-лебеди»  «С кочки на кочку» | |  |
| **физкультурно-оздоровительная работа** | | | | | | |
| Здоровье,  Коммуникация, Познание | Досуг на свежем воздухе | . «Новогодняя спартакиада» | | | | |
| Социализация | Подвиж. игры на прогулке | «На дворе мороз и ветер» - движения по подражанию (животных). | «Снег кружиться» -вестибулярный аппарат | | «Поезд» - совместное движение в разных направлениях. | «Снежки» -метание. |
| Здоровье | Гимнастика для глаз | «Морковка» | «Белка» | | «Кошка» | «Ёлка» |
| Гимн. после сна | Комплекс «Ноги» | | Комплекс «Потягушки» | | |