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 культураНОД | 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 доскебоком, приставным шагом.3. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слеваот него.4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стояна коленях | 1. Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля по­сле хлопка.2. Прыжки попеременнона правой и левой ногедо обозначенного места.3. Ползание по гимнастической скамейке на животе,подтягиваясь руками.4. Ходьба по гимнастическойскамейке с мешочком на го­лове |  1. Лазание по гимнастической стенке до верха.2. Лазание разными способа­ми, не пропуская реек.3. Ходьба по гимнастическойскамейке боком, приставнымшагом, с мешочком на голо­ве.4. Ползание по гимнастической скамейке с мешочкомна спине.5. Перебрасывание мяча другдругу двумя руками снизус хлопком перед ловлей | Игровые упражнения1. Перепрыгивания междупрепятствиями.2. Подбрасывание и прокатывание мяча в различныхположениях.3. «Ловкие обезьянки» (лазание).4. «Акробаты в цирке».5. «Догони пару».6. Бросание мяча о стенку.Подвижные игры1. «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» |