**МАРТ**

ТЕМА: «*Мы любим бегать»*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательные области |  | I неделя | II неделя | | III неделя | IV неделя |
| Здоровье | Утр.гимнастика | «Потанцуем» | «С хлопками веселее» без предметов. | С обручем | | без предметов |
| Физическая культура  НОД | Программные задачи | Учить:  - ходьбе по канату с мешочком на голове;  - прыжкам в высоту с разбега.  Упражнять:  - в ходьбе в колонне по одному с поворотом в другую сторону на сигнал;  - прыжках из обруча в обруч;  - перебрасывании мяча друг другу;  - метании в цель;  -ходьбе и беге между предметами с Перестроением в пары и обратно.  Повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамейке на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку в группах, построенных в три колонны | | | | |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному  и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре. | | | | |
| ОРУ | «С хлопками веселее» без предметов | С обручем | | Без предметов | С гимнастическими палками |
| ОВД | 1. Ходьба по канату боком,  приставным шагом с мешочком на голове.  2. Прыжки из обруча в обруч,  через набивные мячи.  3. Перебрасывание мячей  с отскоком от пола и ловля  двумя руками с хлопком  в ладоши.  4. Ходьба с перешагиванием  через набивные мячи | 1. Прыжок в высоту с разбега  (высота 30 см).  2. Метание мешочков в цель  правой и левой рукой.  3. Ползание на четвереньках  и прыжки на двух ногах между кеглями.  4. Ползание по скамейке «по-  медвежьи» | | 1. Ходьба по гимнастической  скамейке боком, приставным  шагом, на середине присесть,  повернуться кругом и пройти  дальше.  2. Прыжки правым и левым  боком через косички (40 см),  из обруча в обруч на одной и  двух ногах.  3. Метание мешочка в горизонтальную цель. 4. Подлезание под дугу (под­ряд 4-5 шт.), не касаясь ру­ками пола | Игровые упражнения  1. «Кто выше прыгнет?».  2. «Кто точно бросит?».  3. «Не урони мешочек».  4. «Перетяни к себе».  5. «Кати в цель».  6. «Ловишки с мячом».  Подвижные игры  1. «Больная птица».  2. «Переправься по кочкам».  3. «Удочка».  4. «Проползи - не задень».  5. Передача мяча над головой.  6. «Мяч ведущему» |
| Подвижные игры | «Встречные перебежки», «Сбей мяч» «Хитрая лиса». | «Встречные перебежки», «Сбей кегли» | «Дорожка препятствий», «Пустое место». | |  |
| **физкультурно-оздоровительная работа** | | | | | | |
| Здоровье, Безопасность, Познание | Праздник | « Как зима с весной встретились» | | | | |
| Социализация | Подвиж. игры на прогулке | «Сбей мяч» -метание, прокатывание мяча. | «Равновесие» | | «Дорожка препятствий» - ходьба, равновесие. | «Ловишки» -бег. |
| Здоровье | Дыхательная гимнастика | «Насос» | «Повороты головы» | | «Большой маятник» | «Каша кипит» |
| Гимн. после сна | Комплекс «Мяч» | | Комплекс «Гроза» | | |
| Консультация для родителей | | «Упражнения для развития силы рук у детей» | | | | |