**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 культураНОД | 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 одномуи 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 мячейс отскоком от пола и ловлядвумя руками с хлопкомв ладоши.4. Ходьба с перешагиваниемчерез набивные мячи | 1. Прыжок в высоту с разбега(высота 30 см).2. Метание мешочков в цельправой и левой рукой.3. Ползание на четверенькахи прыжки на двух ногах между кеглями.4. Ползание по скамейке «по-медвежьи» |  1. Ходьба по гимнастическойскамейке боком, приставнымшагом, на середине присесть,повернуться кругом и пройтидальше.2. Прыжки правым и левымбоком через косички (40 см),из обруча в обруч на одной идвух ногах.3. Метание мешочка в горизонтальную цель. 4. Подлезание под дугу (под­ряд 4-5 шт.), не касаясь ру­ками пола | Игровые упражнения1. «Кто выше прыгнет?».2. «Кто точно бросит?».3. «Не урони мешочек».4. «Перетяни к себе».5. «Кати в цель».6. «Ловишки с мячом».Подвижные игры1. «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» |