**Рекомендации для воспитателей по планированию**

**физкультурно-оздоровительной работы на прогулках.**

**(повторение материала,третье физкультурное занятие).**

 **В \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ группе на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **месяц** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Сентябрь** | **Игровые упражнения:бег и ходьба-«Кто быстрее до флажка»(кубика,кегли).»Кто быстрее принесет предмет».****Прокатывание мяча-«Докати до кубика»,»Прокати и догони».»Проползи и не задень»(под шнур,под дугу).Подвижные игры»Найди свой цвет»,»Воробушки и кот».** | **Игровые упражнения:равновесие-ходьба по мостику(по доске,по земле),по дорожке –ширина 20 см.Прыжки,подпрыгивание на месте,как зайчики,как мячики,с поворотом кругом в правую и в левую сторону.Прокатывание мяча в парах,по дорожке (из шнуров,реек,линий,начерчен- ных на земле).Подвижные игры :»Найди себе пару»,»Огуречик,огуречик..»** |  **Игровые упражнения прыжки на 2 ногах до предмета;»Перепры- гни ручеек»(через шнуры,рейки).Прока- тывание мяча- «Прокати и не задень» (между предметами); прокатывание мяча вокруг предметов в обе стороны.****Подвижные игры: «Пробеги тихо»,****«У медведя во бору».** | **Игровые упражнения с мячом: прокатывание мяча друг другу,»Прокати мяч по дорожке и догони»,»Подбрось- поймай»(бросание мяча о землю и ловля его двумя руками).****Подвижные игры «У медведя во бору»,»Автомобили», «Ловишки».** |
| **Октябрь** | **Игровые упражнения.Ходьба и бег:»Ловишки-перебежки»(бег с одного края площадки на другой).****Равновесие-ходьба по дорожке с перешагиванием через предметы (бруски);ходьба и бег между предметами,положенными в одну линию;Хдьба по «мостику» ( по буму).Прыжки на двух ногах с продвижением вперед,между предметами,поставленными в один ряд(кегли,мячи),прыжки вокруг мяча,кубика.Подвижные игры:»Кот и мыши»,»Найди себе пару»,»У медведя во бору».** | **Игровые упражнения:»Кто успеет выпрыгнуть из круга» (на земле начерчен круг,дети стоят за кругом,а водящий - в центре круга.Дети прыгают на двух ногах в круг,а по мере приближения водящего –обратно.****Прыжки на 2 ногах с мячом в руках.Перебрасывание мяча друг другу.П\и»Ловишки»,»Кот и мыши».** | **Игровые упражнения.****Прокатывание мяча по сигналу восп-ля и бег за ним.****Ходьба по гимн.буму,руки в стороны,прыжок.****П/и «Кот и мыши»,****«Ловишки».** | **Игровые упражнения. Лазанье в обруч с мячом (кубиком ) в руках,не касаясь земли руками. Равновесие-ходьба по дорожке,перешагивая через предметы;ходьба по буму боком приставным шагом. П\и «Лошадки»,»У медведя во бору».** |
| **Ноябрь** | **Игровые упражнения,Равновесие- ходьба по буму,перешагивая через предметы,поставленные на расстоянии 2 шагов ребенка;ходьба и бег по извилистой дорожке;ходьба и бег между предметами,поставленными в один ряд.Прыжки через линии.****П\и «Трамвай»,»Найди и промолчи»,»Огуречик,огуречик..»** |  **Игровые упражнения:****прыжки на двух ногах с мячом в руках,на сигнал воспитателя присесть и прокатить мяч от одной ноги к другой.Прокатывать мяч в парах,шеренгах,между предметами;бросать мяч о землю и ловить ег о 2 руками. П\и:«Самолеты»,»Лошадки»,****«Лиса и куры».** | **Игровые упражнения с мячом-прокатывание мяча друг другу,между предметами;бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Прыжки на 2 ногах вокруг предметов,из обруча в обруч.****Ходьба по буму с хлопками в ладоши перед собой и за спиной.П\и «Лошадки»,»Ловишки**  | **Игровые упражнения.Подлезание под шнур,под дугу,не касаясь руками земли.Равновесие- ходьба по дорожке,перешагивая через предметы.****Подвижные игры:»У медведя во бору»,»Лиса и куры», «Кот и мыши».** |
| **Декабрь** | **Бег вокруг снежной бабы.Поворот по сигналу восп-ля и бег в другую сторону.Катание друг друга на санках поочередно.Прыжки до обозначенного места на двух ногах и прыжки вокруг этого предмета. П\игры:** **«Кролики»,»Самолеты»,»Светофор** | **Прыжки через снежные кирпичики(высота 10 см) в чередовании с ходьбой вокруг кирпичиков,****бросание снежков вдаль, катание друг друга на санках попеременно.П\и:»Зайцы и волк»,»Птички и кошка».** | **Прыжки до снежной бабы;бег вокруг снежных построек по сигналу восп-ля менять направление, в чередовании с ходьбой.Ходьба по извилистой дорожке.****П\и «Самолеты»,»Ло-****вишки –заморожу».** |  **Ходьба и бег змейкой,между предметами,поставленными в один ряд,врассыпную.****Прыжи на 2 ногах на расстояние 3м.****Бросание снежков на дальность.****П\и «Найди и промолчи», «Светофор».**  |
| **Январь** | **Игровые упражнения:****«Снежинки-пушинки»(бег вокруг снеговика,елки).****«Пробеги-не задень»(ходьба и бег между снежными кирпичиками).****«Кто дальше бросит»(метание снежков на дальность)****П\и «Лошадки»,»Зайцы и волк».** | **Прыжки на двух ногах до елки,снеговикаХодьба по снежному мостику(по снежному валу)Перешагивание через снежные кирпичики. Катание друг друга на санках,катание с горки.****П\и «Мороз Красный нос», «Ловишки».** | **Ходьба по снежному валу,руки в стороны.Прыжки на двух ногах через снежки.Метание снежков,»Сбей кеглю».Скольжение по ледяным дорожкам.Катание на санках.П\и»Зайцы и волк»,»Пятнашки».** | **«Снежная карусель»,»Санный поезд»,ходьба по снежному валу (высота 6 см),перешагивание через снежки.Метание снежков в цель (сбей предмет,добрось до предмета).Катание друг друга на санках.П\и «Кто скорее до флажка(снеговика)»,»Два Мороза».** |
| **Февраль** | **Игровые упражнения:»Перепрыгни-не задень»(прыжки через снежные кирпичики или снежки).Катание на санках.Игры с клюшкой и шайбой.****Подвижные игры:»Два Мороза», «Хитрая лиса»,»Мышеловка».** | **Игровые упражнения:»По дорожке»(скольжение по ледяной дорожке»),»Кто дальше»(бросание снежков на дальность),»Кто быстрее»(бег до флажка,до снеговика).****Подвижные игры:»Мы веселые ребята»,»Ловишки».** | **Игровые упражнения: бег вокруг снежных построек.»Сбей кеглю»(метание снежков в цель).Ходьба по снежному валу;прыжки через снежные кирпичики.****П\и «Охотники и зайцы»,»Пятнашки».** | **Игровые упражнения :****«Точно в цель».****Катание на санках,эстафеты на санках.****Игры с клюшкой и шайбой.****Скольжение по ледяной дорожке.****П/и «Два Мороза»,»Хитрая лиса»,»Сделай фигуру».** |
| **Март** | **Игровые упражнения.Лазанье под шнур прямо и боком.Прыжки на двух ногах,продвигаясь вперед на дистанцию 3 м в прямом направлении и огибая различные предметы.Метание мячиков на дальность и в цель.****Подвижные игры:»Самолеты»,»Ловишки», «Мы веселые ребята».** | **Игровые упражнения: равновесие-ходьба по буму,перешагивая через кубики,боком приставным шагом. Метание мячей на дальность.****Подвижная игра:»Карусель», «Сделай фигуру»,»Удочка».**  |  **Игровые упражнения прыжки в высоту с разбега,в длину с места.****Перебрасывание мяча друг другу.П/ игра «Кто быстрее до кегли»,»Найди пару»,»Лиса и куры».**  | **Игровые упражнения:лазанье под дугу,не касаясь земли.Прыжки на двух ногах вокруг предметов,через линии,начерченные на земле.Метание мячей на дальность и в цель.****П/и «Карусель»,»Мы веселые ребята».** |
| **Апрель** | **Игровые упражнения:»Прокати и поймай»(прокатывание обруча друг другу).»Сбей кегли» ( на расстоянии 2 м -6-7 метров.Бросать мяч и сбивать кегли).****П/и «Удочка»,эстафеты с прыжками «Кто быстрее до флажка», с бегом.** | **Игровые упражнения:****«Кто дальше прыгнет »(прыжки в длину с места).****Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.****П\и «Совушка»,»Догони пару»,****«Птички и кошка».** | **Игровые упражнения: прыжки на двух ногах (дистанция -3м).****«Успей поймать»,****«Подбрось-поймай»;кружение (руки в стороны)в обе стороны.****П\и «Птички и кошка», «Удочка»,****«Ловишки».** | **Игровые упражнения:лазание под дугу,равновесие – ходьба и бег по дорожке;прыжки с продвижением вперед на двух ногах.прыжки через шнуры. Подвижные игры:»Сбей кеглю»,»Мышеловка»,****«Хитрая лиса».** |
| **Май** | **Игровые упражнения:»Достань до колокольчика(мяча)»,дети с разбега подпрыгивают вверх и стараются дотронуться до колокольчика.****«Перепрыгни ручеек»(прыжки на двух ногах через рейки.палочки).****«Пробеги-не задень»(бег между кеглями).****П/и «Совушка»,»Кто дальше бросит мяч».Эстафета с бегом.** | **Игровые упражнения:»Перебрось-поймай»(перебрасывание мяча друг другу).****Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте..****Метание мячей на дальность правой и левой рукой .****П\и «Зайцы и волк»,»Удочка»,эстафеты с бегом и прыжками.** | **Игровые упражнения:»Не урони»(отбивание мяча о землю одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками****«Не задень»(прыжки на двух ногах между предметами «змейкой».****П/и «Пробеги тихо», «Самолеты».** | **Игровые упражнения:хождение по буму с мешочком на голове.****Прыжки из обруча в обруч****«Кто быстрее по дорожке» (прыжки на правой и на левой ноге,дистанция -3м).****П\и «Хитрая лиса»,»Совушка»****«Мы веселые ребята»,****«Пятнашки».** |
| **июнь** | **Повторение ранее освоенных движений , использование знакомых игр и игровых упражнений.****Ходьба по буму (с мешочком на голове, на носках).****Прыжки на правой и левой ноге,продвигаясь вперед,на двух ногах.****«Пробеги- не задень»****«С кочки на кочку».****«Перебрось-поймай!»****П/и «Горелки»,»Ловишки с ленточкой»,»Летает- не летает».** | **Л.И.Пензулаева****«Игры и игровые упражнения для детей 3-5лет».****Прыжки в длину с места.****Метание мяча на дальность,перебрасывание мяча друг другу.****Игры:»Пустое место»,****«Ловкие ребята»,****Эстафета «Мяч соседу».** | **Л.И.Пензулаева «Игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет».****«Удержи равновесие»,****«Брось-поймай!»,****«Не задень».****П/и «Мышеловка», «Карусель»,****«Пятнашки».** | **Л.И.Пензулаева****«Игры и игровые упражнения для детей 3-5лет».****Игровые упражнения:****«Лошадки».»Проведи мяч»,****«Репка»,»Пас друг другу».****«Отбей волан».****П/и «Волк во рву»,»Кошка и мышка»,»Жмурки»,****«Бездомный заяц».** |

**Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет» .Москва «Мозаика –синтез»,2009 г.**