**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.**