**ЗАНЯТИЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ НА УЛИЦЕ**

**СЕНТЯБРЬ**

**ЗАНЯТИЕ № 1**

**Цель**: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную, в умении действовать по сигналу, развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками

**1 ч** Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом, ходьба и бег врассыпную. Построение в два круга.

**2ч**  Игровые упражнения.

 « Не пропусти мяч» Выбирается водящий, он стоит в середине круга с мячом. По сигналу вос-ля ведущий, прокатывает мяч игроку, тот наклонясь возвращает мяч ведущему.

« Не задень» Прыжки на двух ногах между предметами

П/ игра «Карусель».

**3 ч.** Игра малой подвижности « Найдем воробышка»

**ЗАНЯТИЕ № 2**

**Цель** Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, учить катать обруч друг другу, упражнять в прыжках

**1ч.** Ходьба в колонне по одному, бег между предметами, и врассыпную

**2ч** И/у « Прокати обруч»

 « Вдоль дорожки» Прыжки на двух ногах до ориентира назад идут пешком

П/и « Найди себе пару»

**3ч**. Малоподвижная игра«У кого мяч»

**ЗАНЯТИЕ № 3**

**Цель :** упражнять в ходьбе между предметами, поставленных по углам площадки, упражнять в подбрасывании мяча и ловля его двумя руками , упражнять в прыжках, развивая точность приземления

**1ч.** Ходьба в колонне по одному соблюдая повороты по углам площадки, Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне, остановиться и принять какую-нибудь позу

**2ч** И/у « Мяч через шнур» веревка натягивается на высоте поднятой руки ребенка Мячи большого диаметра

« Кто быстрее добежит до кубика», «Подбрось – поймай»

Выполнение 2 подгруппами одновременно

П/И « Воробышки и кот»

**3 ч.** ходьба в полуприседе по одному

**ЗАНЯТИЕ № 4**

**Цель :** Разучить перебрасывание мяча друг другу развивая глазомер и ловкость, упражнять в прыжках

**1ч**  Ходьба в колонне по одному, огибая углы площадки, ходьба с перешагиванием через не высокие предметы

**2ч** И/у «Перебрось – поймай» « Успей поймать» Дети строятся в два круга перебрасывают мяч напротив стоящему, так чтобы водящий в середине круга не смог коснуться мяча, если водящий коснется мяча то он встает на место бросающего

« Вдоль дорожки» Прыжки

П/И «Самолеты».

**3ч** . Ходьба в колонне по одному

**ОКТЯБРЬ**

**ЗАНЯТИЕ № 5**

**Цель:** Упражнять в перебрасывании мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры

**1ч** Ходьба и бег в колонне по одному по дорожке , с остановкой ,прыжок, в чередовании

**2ч** И/У « Мяч через шнур» « Кто быстрее доберется до кегли» Дети стоят парами у шнура на другой стороне площадки – кегли, нужно допрыгать парами до противоположной стороны пл.

«Проползи быстро»

П/и «Мы веселые ребята».

**3ч.** Спокойная ходьба, дых. упражнения

**ЗАНЯТИЕ № 6**

**Цель:** Упражнять детей ходить с выполнением задании для рук, вверх, в стороны, к плечам, вперед,закреплять умение действовать посигналу

**1ч**  Ходьба с выполнением заданий, бег врассыпную, с нахождением своего места в колонне.

**2ч** И/у « Подбрось – поймай»

« Кто быстрее» Эстафета Строятся две колонны у шнура, бег до лесенки

П/и « Ловишки»

**3ч**. Спокойная ходьба за быстрым ловишкой

**ЗАНЯТИЕ № 7**

**Цель:** Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному и ходьба в рассыпную, повторить лазание по туннелю, не касаясь пола руками

**1ч.** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную

**2ч** И/у « Прокати не урони» прокатывание большого мча между предметами «Вдоль дорожки» Прыжки

П/и «Найди свой цвет»

 **3ч** спокойная ходьба

**ЗАНЯТИЕ № 8**

**Цель:** Повторить ходьбу и бег в колонне по одному упражнять в метании мяча в цель

**1ч** Ходьба с выполнением заданий для рук, с высоким подниманием колен- бег. Ходьба и бег чередуются

**2ч**  И/у « Подбрось – поймай», «Мяч в корзину», «Проползи быстро»

П/и «Перелет птиц».

**3ч .** Спокойная ходьба дыхательные упражнения

**НОЯБРЬ**

**ЗАНЯТИЕ № 9**

**Цель:** упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге змейкой между предметами; сохранение устойчивого равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках.

**1 ч.**Ходьба в колонне по одному, ходьба змейкой ,

 с изменением направления по сигналу

**2 ч.** И/у « Не попадись» Чертится круг, в центре двое водящих, играющие прыгают в круг и из круга, стараются не быть пойманными

« Поймай мяч» - переброска мяча из одной шеренги в другую

П/и «Гуси лебеди».

**3 ч.** Спокойная игра по желанию детей

**ЗАНЯТИЕ № 10**

**Цель:** Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием, упражнять в прыжках и прокатыванием мяча в прямом направлении.

**1 ч.** Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук, ходьба и бег врассыпную.

**2 ч.** И/у « Не попадись»

« Догони мяч»

П/и «Лиса в курятнике».

**3 ч.** Спокойная ходьба, дыхательная гимнастика, ходьба .

**ЗАНЯТИЕ № 11**

**Цель:** упражнять в ходьбе и беге змейкой между предметами, упражнять в прыжках и беге с ускорением.

**1 ч.** Ходьба в колонне по одному, ходьба змейкой, Ходьба и бег врассыпную.

**2 ч.** И/у « Не задень» Прыжки между предметами

« Передай мяч»

П/и «Охотники и зайцы».

**3 ч**. Спокойная ходьба, дыхательная гимнастика.

**ЗАНЯТИЕ № 12**

**Цель:** упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, развивать глазомер и силу броска при метании вдаль, упражнять в прыжках.

**1 ч.** Ходьба в колонне по одному, перестроение в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления.

**2 ч.** И/у « Пингвины» Прыжки с мешочком, зажатым между колен.

« Кто дальше бросит»

П/и « Самолеты»

3 ч. Спокойная игра по желанию детей, дыхательная гимнастика.

**ДЕКАБРЬ**

**ЗАНЯТИЕ № 13**

**Цель:** упражнять в ходьбе и беге змейкой между предметами, в умении действовать по сигналу

**1 ч.** Ходьба в колонне по одному, ходьба змейкой, Ходьба и бег врассыпную.

**2 ч.** « Веселые снежинки» Дети бегают по площадке, на сигнал « ветер», дети ускоряют бег, начинают- кружиться, на сигнал « ветер утих» - приседают.

« Кто дальше бросит»

П\И «Кто скорей до флажка».

**3 ч.** Спокойная игра « Съедобное – несъедобное»

**ЗАНЯТИЕ № 14**

**Цель :** Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий, упражнять в ходьбе ступающим шагом.

**1 ч.** Предложить детям разложить лыжи, закрепить ноги. Воспитатель проверяет подгонку лыжных креплений

**2 ч.** И/у « Пружинка» - поочередное поднимание и опускание ног и полуприседания

« Разгладим снег» - ходьба на лыжах ступающим шагом.

П/и « Веселые снежинки»

**3 ч.** Спокойная ходьба, дыхательная гимнастика.

**ЗАНЯТИЕ № 15**

**Цель:** Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска

**1 ч**. Ходьба на лыжах скользящим шагом до красного флажка, до синего – ступающим шагом, дистанция 10 м.

**2 ч.** «Кто дальше» - метание снежков

П/и « Снежная карусель»

**3 ч.** Спокойная ходьба, дыхательная гимнастика.

**ЗАНЯТИЕ № 16**

**Цель:** Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.

**1 ч.** Ходьба и бег между постройками.

**2ч.** « Петушки ходят» Ходьба на лыжах с высоким подниманием колен, обращать внимание на задержку лыжи на ноге ровно

« По снежному валу» ходьба по уменьшенной площади опоры – на лыжах.

П/и « Снайперы» Метание снежков вдаль

 **3 ч**. Спокойная ходьба, дыхательная гимнастика.

**ЯНВАРЬ**

**ЗАНЯТИЕ № 17**

**Цель:** Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.

**1 ч.** Показать правильную позу лыжника; обратить внимание на перекрёстную работу рук и ног при ходьбе на лыжах.

**2 ч.** И/у «Снежинки – пушинки»( ходьба и бег по кругу с изменением направления движения)

« Кто дальше?» ( метание)

П/и « Охотник и зайцы»

**3 ч.** Ходьба змейкой между предметами за воспитателем

 **ЗАНЯТИЕ № 18**

**Цель:** Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной постройке.

**1 ч.**Небольшая пробежка на лыжах, упражнение на лыжах : приседание, поднимание поочередно правой , левой ноги вместе с лыжой (обращать внимание на правильную позу лыжника)

**2 ч.** И/у Снежная карусель ( выполнение разных задании для рук и ног )

Катание друг друга на санках

**П/и** Самолеты

**3 ч.** Ходьба змейкой между предметами за воспитателем

**ЗАНЯТИЕ № 19**

**Цель:** Упражнять детей в перепрыгивании через препятствие , метании снежков на дальность

**1 ч** Построение в круг прыжки в середину круга и обратно возвращение шагом

**2 Ч** И/ у « Кто дальше?» ( метание)

«Кто быстрее до флажка?»

П\И: «Охотники и зайцы».

**3 ч.** Катание друг друга на санках

**ЗАНЯТИЕ № 20**

**Цель:** Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.

**1 ч.** Показать правильную позу лыжника; обратить внимание на перекрёстную работу рук и ног при ходьбе на лыжах.

**2 ч.** И/у «Снежинки – пушинки»( ходьба и бег по кругу с изменением направления движения)

« Кто дальше?» ( метание)

П/и « Охотник и зайцы»

**3 ч.** Ходьба змейкой между предметами за воспитателем

**ФЕВРАЛЬ**

**ЗАНЯТИЕ № 21**

Цель: Повторить метание снежков вдаль, игровые задания на санках.

**1 ч** Ходьба до санок, бег возвращение на место, прыжки до санок, возвращение шагом на место

**2 ч** И/у « Змейка» Ходьба и бег с ускорением и замедлением

«Добрось до кегли» (метание)

П/и «Хитрая лиса»

**3 ч** Катание с горки «Кто дальше съедет»

**ЗАНЯТИЕ № 22**

**Цель** : Игровые упражнения с бегом и прыжками

**1 ч** И/у «Поезд» Ходьба за воспитателем крепко держась за руки стоя спиной друг к другу

**2ч** И/ у « Покружись» (парами)

« Кто дальше бросит?»

П/И «Самолеты»

**3 ч.** Ходьба змейкой между предметами за воспитателем

**ЗАНЯТИЕ № 23**

**Цель :** Упражнять в метании снежков на дальность, катании с горки на ледянках

**1 ч** Ходьба по снежному валу

**2 ч** И/у Кто дальше ? «Пас друг другу» (шайба, клюшка).

 Найдем снегурочку

П/и «Пятнашки».

**3 ч** Катание с горки на ледянках, ходьба паровозом друг за другом

**ЗАНЯТИЕ № 24**

**Цель :** Развивать ловкость и глазомер , повторить игровые упражнения

**1 ч** Ходьба по снежному валу

**2 ч** И/ У« Точно в цель»

 « Туннель» ( Две группы - одна строится в пары держась за руки, руки подняты вверх, вторая – строится паровозом проходит между ним ,стараясь не разъединить руки быстро пройти)

П/И По желанию детей

**3 ч** Игра малой подвижности «Найди и промолчи»

**МАРТ**

**ЗАНЯТИЕ № 25**

**Цель :** Развивать глазомер и ловкость при метании в цель, упражнять в беге, закреплять в умении действовать по сигналу воспитателя

**1 ч** Бег по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом

**2 ч** «Быстрые и ловкие» ( на каждого игра по одному снежку : дойти до снеговика положить снежки вернуться на свое место- воспитатель убирает один снежок- успеть добежать и взять снежок)

«Сбей кеглю»

П/и «Перебежки».

3 ч Ирга малой подв. Найди зайку и промолчи .Ходьба спокойная в группу

**ЗАНЯТИЕ № 26**

**Цель :**Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, ходьба с изменением направления, бег в медленном темпе до 1 мин

**1 ч:** Ходьба в колонне по одному, через препятствия, переход на бег 1 мин , спокойная ходьба , дыхательные упражнения

**2ч** И/ у « Подбрось – поймай»

 «Прокати- не задень»

П/и «Мышеловка».

**3ч** «Угадай кто кричит»

**ЗАНЯТИЕ № 27**

**Цель :** Упражнять детей в беге на выносливость, в ходьбе и беге между предметами , в прыжках на одной ноге

**1 ч** Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе до 1 мин., руки в полусогнутом состоянии ,переход на ходьбу между предметами

**2ч** И/у «На одной ножке вдоль дорожке»

«Брось через веревочку»

П/И Самолеты

**3ч** Игра малой подвижности

**ЗАНЯТИЕ № 28**

**Цель :** Упражнять в ходьбе и беге широким и мелким шагом, повторить упражнения с мячом

**1 ч** Ходьба в колонне по одному, медленный и быстрый бег

**2ч** И/у «Перепрыгни через ручеек» «Бег по дорожке»

«Ловкие ребята» ( упр. с мячом бросание вверх и отбивание о землю)

П\И: «Веселые ребята».

**3ч** Спокойная ходьба дыхательные упражнения

**АПРЕЛЬ**

**ЗАНЯТИЕ № 29**

**ЗАНЯТИЕ № 30**

**ЗАНЯТИЕ № 31**

**ЗАНЯТИЕ № 32**

**МАЙ**

**ЗАНЯТИЕ № 33**

**ЗАНЯТИЕ № 34**

**ЗАНЯТИЕ № 35**

**ЗАНЯТИЕ № 36**