**ЗАНЯТИЯ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ НА ПРОГУЛКЕ**

**СЕНТЯБРЬ**

**ЗАНЯТИЕ № 1**

**Цель**: Упражнять детей в построении в колонны, повторить упражнения в равновесии и прыжках

**1ч**  Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Игровое упражнение « Быстро в колонну» Построение в три колонны ( перед каждой цветной ориентир, по сигналу дети разбегаются по всей площадке, через 20 сек., каждый должен найти свое место. Побеждает та колонна, которая собралась первой. 2р

**2 ч.** Игровые упражнения

«Пингвины» Мешочек зажат между ног.

Прыжки по кругу на двух ногах влево, вправо.

« Не промахнись» Дети образуют два- три круга, у каждого по два мешочка,

в центре обруч ,по сигналу дети бросают мешочки стараясь попасть

в центр круга 2 р

« По мостику» Ходьба по бревнам, руки в стороны

Подвижная игра « Ловишки с ленточками»

**3 ч .** Игра малой подвижности. « У кого мяч?»

**ЗАНЯТИЕ № 2**

**Цель:** Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу, упражнения в прыжках, развивать ловкость в беге, разучить игровые упражнения с мячом.

**1 ч.** Ходьба в колонне по одному, между предметами, ходьба в рассыпную,бег. Ходьба и бег чередуются

**2 ч.** И/у «Передай мяч» 3-4 команды стоят в колонне, у первого игрока мяч , по сигналу передача мяча над головой, как только мяч дойдет до последнего игрока он быстро бежит встает первым и снова передает мяч, побеждает та команда у кого ни разу не упал мяч

« Не задень» Бег змейкой меду кеглями

П/и « Мы веселые ребята»

**3 ч.** И М П « Найди и промолчи»

**ЗАНЯТИЕ № 3**

**Цель:** Повторить бег, продолжительностью до мин, упражнения в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений

**1 ч.** Ходьба с выполнением задания для рук, бег 1 мин., переход на обычную ходьбу, дых. упр.

**2 ч.** И/у « Не попадись» Чертится круг, в центре 2,3 водящих, Дети за кругом прыгают из круг в круг стараясь не приближаться к водящим, если водящий кого-то коснулся то он все равно продолжает играть игра идет 30 сек.

« Мяч о стенку» ловля после отскока от земли

П/и « Быстро возьми» На земле лежат любые предметы на одного ребенка меньше ,по сигналу дети выполняют бег, ходьбу или прыжки , на слова « быстро возьми»,дети берут предмет, кто не успел, тот проигравший 2 р.

Спокойная ходьба между предметами, положенными в одну линию

**ЗАНЯТИЕ № 4**

**Цель:** Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках, повторить задания с мячом, развивать ловкость и глазомер

**1 ч.** Ходьба в колонне по одному, переход на бег, непрерывный 1 мин.,

в умеренном темпе, ходьба врассыпную

**2 ч.** И/у « Поймай мяч» - группа делится на тройки, двое перебрасывают

мяч, а 3 должен коснуться мяча

« Будь ловким» прыжки между предметами

П/и« Найди свой цвет»

**3 ч**. Ходьба в колонне по одном, дых. упр.

**ОКТЯБРЬ**

**ЗАНЯТИЕ № 5**

**Цель:** Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; Знакомить с ведением мяча правой и левой рукой, упражнять в прыжках

**1 ч.** Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием бедра; непрерывный бег продолж. 1 мин, переход на ходьбу, дых. упр

**2 ч.** И/у « Отбей мяч» 2 команды (девочки и мальчики), Девочки отбивают мяч одной рукой, мальчики передают мяч друг другу ногой, расстояние 3 м., затем меняются заданием

П/И « Не попадись»

**3 ч.** Спокойная ходьба, дых.упр.

**ЗАНЯТИЕ № 6**

**Цель:** Упражнять в ходьбе и беге, разучить игровые упражнения с мячом, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

**1 ч.** Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук, бег в умеренном темпе до 1 мин.

**2 ч**. И/у « Проведи мяч» ( баскетбольный вариант)

« Мяч водящему» , « Не попадись» Игровое упражнения с прыжками

П/и « Ловишки»

**3 ч.** Спокойная ходьба, дых.упр.

**ЗАНЯТИЕ № 7**

**Цель:** Упражнять в беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 мин., познакомить с игрой в серсо, повторить игровое упражнение с прыжками

**1 ч.** Ходьба в колонне по одному с перешагиванием брусков, обычная ходьба, бег сумеренном темпе до 1 мин.

**2 ч.** И/у « Пас друг другу» Дети разбиваются на пары, передают мяч ногой друг другу, рассчитывать силу удара по мячу так, чтобы мяч попал своему другу к ногам.

« Серсо» набросить кольцо на штырь. По команде дети меняются местами

« Будь ловким»( эстафета) 2 команды дети прыгают до предмета , назад возвращаются бегом

**3 ч.** Ходьба в колонне по одному, дых.упр.

**ЗАНЯТИЕ № 8**

**Цель:** Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 мин., разучить игру « Посадка картофеля», упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники»

**1 ч.** Ходьба в колонне по одному Змейкой между предметами, бег в среднем темпе 1,5 мин, ходьба врассыпную, дых.упр.

**2 ч.** И/у « Посадка картофеля» 3 колонны перед шнурами 5 обручей, в обручах кубики( картошка), один бежит – собирает, передает второму, тот бежит – сажает. 2р.

« Попади в цель» метание мяча в круг

« Проведи мяч»

« Ловишки- перебежки»

**3 ч.** Игра малой подвижности «Затейники»

« Ровным кругом друг за другом Мы идем за шагом шаг. Стой на месте! Дружно вместе Сделаем вот так… (затейник показывает фигуру все должны повторить, у кого лучше тот выбирается затейником

**НОЯБРЬ**

**ЗАНЯТИЕ № 9**

**Цель:** Повторить бег, игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках

**1 ч.** Ходьба в колонне по одному с остановкой ,бег челночный, переход на ходьбу

**2ч.** И/у « Мяч о стенку» Ловить мяч после отскока от земли

«Не задень» Ходьба между столбцами

« Проползи быстро» Ползание по туннелю

П/и « Мышеловка»

**3 ч.** Игра малой подвижности «Узнай по голосу»

**ЗАНЯТИЕ № 10**

**Цель:** Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений. Развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.

**1 ч.** Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через бревнышки, ходьба врассыпную, по команде « Стоп», дети встают на одной ноге, руки на поясе, ходьба и бег чередуются

**2 ч.** И/у « Мяч водящему» расстояние между водящим игроками 2 м

« По мостику»Ходьба по ограниченной площади опоры на пятках

П/и «Ловишки с ленточками»

**3 ч.** ИМП « Затейники»

**ЗАНЯТИЕ № 11**

**Цель** : Упражнять в беге, развивая выносливость, в перебрасывание мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом

**1 ч.** Ходьба обычным шагом в колонне по одному , бег 1,5 мин, ходьба врассыпную

**2 ч**. И/у « Перебрось – поймай» расстояние 2,5 м, ловить мяч после отскока от земли

« Перепрыгни – не задень» Прыжки через шнур боком, высота 30см

П/и « Ловишки парами»

**3 ч**. ИМП « Летает – не летает»

**ЗАНЯТИЕ № 12**

**Цель:** Повторить бег с преодолением препятствий, повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и лазанием

**1 ч.** Ходьба в колонне по одному, между бревнышками, бег с перешагиванием через препятствия

**2 ч.** И/у « Мяч о стенку» , ловить мяч после отскока о землю

« Подбрось – поймай» Ловля мяча после хлопка в ладоши

«Залезь и перейди» Лазание по гимн. Стенке с переходом на другой пролет

П/и «Удочка»

**3 Ч.** Ходьба в колонне по одному, дых упр

**ДЕКАБРЬ**

**ЗАНЯТИЕ № 13**

**Цель** : Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность

**1 ч.** Ходьба змейкой, между предметами, ходьба и бег врассыпную

**2ч** И/У « Кто дальше бросит»,

« Не задень» ходьба между снежками

П/И « Мороз Красный нос»

**3 ч** Ходьба в колонне по одному за самым ловким Морозом

**ЗАНЯТИЕ № 14**

**Цель:** Повторить ходьбу и бег между снежными постройками, упражнять в прыжках на двух ногах, в метании снежков в цель

**1ч**.Построение в колонну ,ходьба по одному и бег в колонне умеренным темпом

**2 ч**.И/у « Метко в цель» , « Кто быстрее до предмета»( элемент хоккея со снежком) «Пройдем по мосточку» (ходьба по снежному валу)

П/и Мороз- красный нос»

**3ч.** ИМП « Найди и промолчи»

**ЗАНЯТИЕ № 15**

**Цель:** Развивать ритмичность ходьбы на лыжах, повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель

**1ч.**Ходьба на лыжах, упражнение для ног: поднять ногу вместе

с лыжой ,скольжение на месте.

**2 ч**. И/у « Метко в цель» «Смелые воробышки» ( чертится круг , выбирается кошка, воробышки прыгают в круг и выпрыгивают из круга, кошка старается как можно больше поймать воробышек)

П/и « Охотник и зайцы»

**3ч.** Ходьба змейкой за ловким охотником

**ЗАНЯТИЕ № 16**

**Цель:** Закрепить передвижение на лыжах, разучить элементы хоккея с клюшкой и шайбой

**1ч.**Ходьба змейкой за воспитателем, взявшись за руки сзади, не разрывая цепочку

**2 ч.** И/у « По дорожке» Скольжение по ледяной дорожке, сохраняя устойчивое равновесие

« Хоккей» ( ведение клюшкой шайбу, бить по шайбе слева, справа)

П/и « Мы веселые ребята»

**3ч**. Спокойная ходьба за воспитателем

**ЯНВАРЬ**

**ЗАНЯТИЕ № 17**

**Цель:** Продолжать учить детей передвигаться по лыжне, повторить и/у с метанием

**1ч**.Ходьба и бег в колонне по одному

**2 ч.** Шаги на лыжах вправо , влево

Катание на санках друг друга

Сбей кеглю

П/и « Ловишки парами»

**3ч**.Ходьба в колонне по одному

**ЗАНЯТИЕ № 18**

**Цель:** Закрепить навык скользящего шага на лыжах, повторить упражнение на равновесие и бег.

**1ч**.Ходьба на лыжах, скользящим шагом

**2 ч**.И/у « Кто быстрее?» ( с бегом до предмета)

Катание на ледяной дорожке

«Пробеги – не задень»

П/и «Мороз Красный нос»

**3ч.**ИМП «Найди Мороза и промолчи»

**ЗАНЯТИЕ № 19**

**Цель:** Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, повторить упражнения с бегом, прыжками и метанием

**1ч**.Ходьба на лыжах с выполнением заданий для ног, скользящий шаг с соблюдением дистанции

**2 ч.** И/у « Пробеги- не задень» « Кто дальше бросит?»

П/и «Охотник и зайцы»

**3ч.**Ходьба змейкой за ловким охотником

**ЗАНЯТИЕ № 20**

**Цель:** Разучить повороты на лыжах, повторить элементы хоккея

**1ч**.Построение, объяснение задания, повороты налево, направо, ходьба по лыжне

**2 ч.** « По местам» ( возле санок дети строятся парами, по команде восп. дети разбегаются по площадке кружатся по сигналу « По местам» пара находит свои санки)

«Шайбу в ворота»

Катание с горки на ледянках

**3ч**.Ходьба за воспитателем

**ФЕВРАЛЬ**

**ЗАНЯТИЕ № 21**

**Цель:** Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, повторить элементы хоккея, скольжение по ледяной дорожке

**1ч.** Ходьба по лыжне скользящим шагом, повороты влево, вправо

**2 ч.** И/у «Точный пас» (передача шайбы друг другу)

«По дорожке»

П/и «Мы веселые ребята»

**3ч.** ИМП «Найди и промолчи»

**ЗАНЯТИЕ № 22**

**Цель:** Упражнять детей в ходьбе по лыжне, метание снежков на дальность, повторить и/у с бегом и прыжками

**1ч**.Выполнение приставных шагов на лыжах вправо и влево

Скольжение по лыжне с соблюдением дистанции

**2 ч**. «Кто дальше?» (метание)

«Кто быстрее?» (бег)

П/и «Мышеловка»

3ч.ИМП «Найди следы»

**ЗАНЯТИЕ № 23**

**Цель:** Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность

**1ч**.Ходьба в колонне по одному взявшись за руки, с ускорением, задача не расцепить руки и не упасть

**2 ч.** «Точно в круг»(метание)

Кто дальше?

П/и «Ловишки»

**3ч.**Ходьба за ловким ловишкой

**ЗАНЯТИЕ № 24**

**Цель:** Закрепить у детей навык перестроения изколоны в 3 круга, перестроение по трое

**1ч**.Построение в шеренгу, расчёт по 3, назначение звеньевых, ходьба в колонне по одному, по трое, перестроение в три круга

**2 ч.** ИУ «Гонки на санках»

«Не попадись»( прыжки из круга в круг)

«По мостику» (ходьба)

ПИ «Ловишки – перебежки»

**3ч**.ИМП по желанию

**МАРТ**

**ЗАНЯТИЕ № 25**

**Цель:** Повторить игровые упражнения с бегом, упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивать ловкость и глазомер

**1ч**.Ходьба змейкой с выполнением задании, бег до 1 мин

**2 ч**. ИУ «Пас точно на клюшку»

«Проведи не задень» ( с шайбой между кеглей)

ПИ «Горелки»

**3ч.** ИМП «Летает- не летает»

**ЗАНЯТИЕ № 26**

**Цель:** Повторить бег с прыжками в высоту, ходьбу с выполнением заданий для рук, игровые упр. с мячом

**1ч**.Ходьба с выполнением заданий для рук, бег с прыжками в высоту

**2 ч.** ИУ «Ловкие ребята»(ведение мяча до флажка)

«Кто быстрее?»( эстафета с прыжками)

ПИ «Карусель»

**3ч.**Спокойная ходьба

**ЗАНЯТИЕ № 27**

**Цель:** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления, игровые упражнения в равновесии, прыжках и мячом

**1ч.**Ходьба и бег по кругу с изменением направления

**2 ч.** ИУ «Канатоходец» (ходьба по канату с мешочком на голове)

«Удочка»

Эстафета с мячом «Быстро передай мяч»

**3ч.** ИМП «Угадай по голосу»

**ЗАНЯТИЕ № 28**

**Цель:** Упражнять в беге на скорость, разучить упражнение с прокатыванием мяча, повторить игровые задания с прыжками

**1ч.**Построение в шеренгу, бег до флажка на скорость, возращение шагом

**2 ч.** ИУ «Прокати-Несбей» (прокатывание мяча)

«Пробеги- не задень»

ПИ «Удочка

**3ч**.ИМП «Съедобное- несъедобное»