**Подвижные игры и упражнения на прогулке**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ме-сяц | Дни недели | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4- я неделя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ноябрь | Понедельник | 1. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка».2. Упражнения с мячом: бросание вверх и ловля (3–4 раза подряд), бросание о землю и ловля; бросание друг другу и ловля (расстояние 1–1,5 м) | 1. Подвижная игра с бегом «Найди себе пару».2. Упражнения с мячом: бросание друг другу снизу из-за головы (расстояние 1,6 м) | 1. Подвижная игра с бегом «Лошадки» (разучивание).2. Упражнения с мячом: перебрасывание двумя руками из-за головы через сетку (расстояние 2 м) | 1. Подвижная игра «Мыши и кот».2. Игровое упражнение «Кто дальше?» – метание снежка вдаль правой и левой рукой |
| Вторник | 1. Физкультурное занятие на воздухе № 9.Задачи: упражнять в ходьбе на четвереньках по гимнастической скамейке, в пролезании в обруч, быстром беге | Физкультурное занятие на воздухе № 10.Задачи: упражнять детей в прыжках с высоты, в беге с увертыванием | Физкультурное занятие на воздухе № 11.Задачи: закреплять умение лазить по гимнастической стенке чередующимся шагом, бегать с увертыванием | Физкультурное занятие на воздухе № 12.Задачи: учить детей находить свои лыжи в стойке, брать их и переносить к месту занятий; учить раскладывать лыжи на снегу, закреплять и снимать лыжи, учить уверенно стоять на лыжах |
| Среда | 1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк».2. Упражнения в беге в медленном темпе (1–1,5 мин).3. Игровое упражнение «Слушай сигнал»: обычная ходьба, по сигналу – чередование с ходьбой на пятках, на внешней стороне стопы | 1. Подвижная игра с бегом «Самолеты».2. Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.3. Прыжки на двух ногах в обруч и выпрыгивание из него (6–8 раз) | 1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди свое место».2. Упражнение «Докати обруч до флажка».3. Упражнения в беге со средней скоростью в чередовании с ходьбой (расстояние 40 м) | 1. Подвижная игра с бегом «Найди себе пару».2. Упражнения в прыжках: подскоки вверх на месте (ноги вместе – ноги врозь, одна – вперед, другая – назад).3. Упражнения в ходьбе: мелким и широким шагом с разным положением рук |
| Четверг | 1. Подвижная игра с бегом «Воробышки и кот».2. Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке, ставя ногу на носок; руки в стороны | 1. Подвижная игра с бегом «Птички в гнездышках».2. Упражнения в равновесии: ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно | 1. Подвижная игра с бегом «Лошадки».2. Игровое упражнение «Великаны – карлики»: на сигнал «Великаны» – ходьба в колонне широким шагом, на сигнал «Карлики» – мелкими шагами | 1. Подвижная игра с бегом «Лохматый пес».2. Игровое упражнение «Стань первым» – ходьба в колонне за ведущим.(Воспитатель называет имя кого-либо из детей. Все останавливаются. Названный ребенок обгоняет колонну и становится первым. Ходьба продолжается.) |
| Пятница | 1. Подвижная игра с бегом «Кто добежит быстрее?».2. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике».3. Пролезание в обручи | 1. Подвижная игра с лазаньем «Птицы и дождь».2. Ходьба широким шагом по гимнастической скамейке, затем ходьба с перешагиванием через кубики. 3. Упражнения в прыжках: спрыгивание с гимнастической скамейки в обруч | 1. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике».2. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка».3. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом | 1. Упражнения на лыжах: поочередно поднимать правую и левую ногу с лыжами; скользить вперед и назад сначала одной ногой, затем – другой.2. Ходьба на лыжах по прямой (расстояние не менее 10 м) |