**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) |