**Младшая группа.** Физкультурные занятия на воздухе

|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя** | **Сентябрь** |
| **1** | **Игровые упражнения:** «По мостику» (длина – 3м), «Бегите ко мне». Самомассаж при помощи маленького камешка.  Цель: учить мягко перекатывать камешек в руках в разных направлениях. |
| **2** | **Игровые упражнения:** «Нам весело» - прыжки на двух ногах на месте; прыжки на двух ногах вокруг предмета. П/и «По ровненькой дорожке». |
| **3** | **Игровые упражнения:** «Поиграем» - прокатывание мячей в прямом направлении. «Вокруг мячика» - прыжки на двух ногах вокруг предмета. П/и «Наседка и цыплята». |
| **4** | **Игровые упражнения:** «Скорей в домик» - подлезание под дугу, «Пузырь». П/и «Мой веселый звонкий мяч». |

|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя** | **Октябрь** |
| **1** | **Игровые упражнения:** «По дорожке» - ходьба и прыжки по прямой; ходьба змейкой между предметами; «Бросай мяч». П/и «Где звенит?» |
| **2** | **Игровые упражнения:** «Попрыгаем, как зайки»; «Докати до кегли». П/и «Кот и воробушки». |
| **3** | **Игровые упражнения:** «Чей мяч дальше!», «Побежим по дорожке». П/и «Поезд», «Найдем игрушку». |
| **4** | **На улице** Игровые упражнения: «По мостику» - ходьба, сохраняя равновесие; «Прокати мяч по дорожке» П/и «Наседка и цыплята», «Поймай комара». |

|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя** | **Ноябрь** |
| **1** | **Игровые упражнения:** равновесие – ходьба из обруча в обруч, « Перепрыгни из ямки в ямку» (из обруча в обруч).П/и «Мыши в кладовой». |
| **2** | **Игровые упражнения:** «Прокати и догони мяч», «Перепрыгни ручеек». П/и «Поезд», «По ровненькой дорожке». |
| **3** | **Игровые упражнения:** «Прокати мяч до кегли и сбей её», «Пробеги по мостику» - равновесие. П/и «Кот и мыши», «Найди свой домик». |
| **4** | **Игровые упражнения:** «Мышки» - лазание под дугу, «Пройди ровно» - ходьба между двух линий. П/и «Зайка серый умывается», «Пузырь». |

|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя** | **Декабрь** |
| **1** | **Игровые упражнения:** «Пройти по дорожке», «Перешагни через кубик» - равновесие; «Пролезть в норку» (мышки, лисята). П/и «Найди свой домик», «Бегите ко мне». |
| **2** | **Игровые упражнения:** на равновесие – «Пройди по мостику» (снежному валу); прыжки в обруч из обруча – «С кочки на кочку», «из ямки в ямку». П/и «Наседка и цыплята», «Воробышки и кот». |
| **3** | **Игровые упражнения:** прыжки – спрыгивание с повышенной опоры (20 см) – «Зайка, прыг!»; метание – «Попади снежком в корзину»; с мячом – прокатывание в прямом направлении. П/и «Пузырь», «Птица и птенчики». |
| **4** | **Игровые упражнения:** «Пролезть в норку» (мышки, лисята) – подлезание под дугу; «Шагай, ножки поднимай» - перешагивание снежков.П/и «По ровненькой дорожке», «Лягушки». |

|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя** | **Январь** |
| **1** | **Игровые упражнения:** ходьба по снежному валу, катание мячей друг другу; прыжки через шнур. П/и «Автомобили», «Птички в гнездышках». |
| **2** | **Игровые упражнения:** «По дорожке» - прыжки с продвижением вперед; «Накормим белку» - бросание шишек (мячиков, снежков в корзину). П/и «Лохматый пёс», «Найди свой домик». |
| **3** | **Игровые упражнения:** ползание, не касаясь руками пола (выс.40-50 см) – «мышки вылезли из норки», «щенята подлезли под забор»; с мячом – катание между предметами, вокруг предметов. П/и «Воробышки и кот», «Пузырь». |
| **4** | **Игровые упражнения:** «Пробеги не задень» - бег между предметами, расположенными в ряд; лазание под шнур, не касаясь земли руками – «мышки» («котята»). П/и «Поймай снежинку», «Догони мяч». |

|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя** | **Февраль** |
| **1** | **Игровые упражнения:** ходьба по снежному валу; катание мячей в прямом направлении. П/и «Мышки», «Ровным кругом». |
| **2** | Игровые упражнения: прыжки с высоты – «воробышки», «зайки»; ходьба по снежному валу, перешагивание через предметы. П/и «Наседка и цыплята», «Найди свой цвет». |
| **3** | **Игровые упражнения:** прыжки из ямки в ямку, через шнуры; «Кто дальше» - бросание снежков вдаль правой и левой рукой. П/и «По ровненькой дорожке», «Поймай снежинку». |
| **4** | **Игровые упражнения:** «Не задень» - подлезание под дугу, шнур; бросание снежков правой и левой рукой. П/и «Лягушки». |

|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя** | **Март** |
| **1** | **Игровые упражнения:** прыжки – перепрыгивание через шнур «Через канавку»; «Беги к флажку» - бег в прямом направлении. П/и «Найди свой цвет», «Кролики». |
| **2** | Игровые упражнения: «Допрыгай до предмета» - прыжки в прямом направлении; «Сбей кеглю» - катание мячей. П/и «Бегите ко мне», «Мыши в кладовой». |
| **3** | **Игровые упражнения:** игры с мячом – метание, бросание вверх и ловля его двумя руками; прыжки через шнуры (линии) – «зайка»; лазание под шнур (высота 40 см). П/и «Кролики», «Лохматый пес». |
| **4** | **Игровые упражнения:** равновесие – ходьба и бег по дорожке; прыжки из обруча в обруч; «Не задень» - подлезание под дугу. П/и «Поезд», «По ровненькой дорожке». |

|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя** | **Апрель** |
| **1** | **Игровые упражнения:** прыжки – перепрыгивание через шнуры – «ручеек», «канавку»; «Бросай дальше!» - метание мячей, шишек через шнур. П/и «Кролики», «Ровным кругом». |
| **2** | **Игровые упражнения:** «Не задень» - ходьба с перешагиванием через предметы; «Ловкие ребята» - прокатывание мяча между предметами. П/и «Воробышки и кот», «Найди свое место». |
| **3** | **Игровые упражнения:** с мячом – прокатывание мяча друг другу, в воротца; прыжки с продвижением вперед. П/и «Лохматый пёс», «Поймай комара». |
| **4** | **Игровые упражнения:** «Перешагни – не наступи» - равновесие; лазание под дугу (высота 50 см). П/и «Мы топаем ногами», «Великаны и гномы». |

|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя** | **Май** |
| **1** | **Игровые упражнения:** «Весело шагаем» - ходьба между предметами; «С кочки на кочку» - прыжки с продвижением вперед. П/и «Солнышко и дождик». |
| **2** | **Игровые упражнения:** «Прокати – не задень» - прокатывание мяча между предметами; прыжки в обруч из обруча. П/и «Автомобили»,«Мой веселый звонкий мяч». |
| **3** | **Игровые упражнения:** бег между предметами, по прямой – «Все в домик»; с мячом «Подбрось – поймай!». П/и «Лягушки», «Самолеты». |
| **4** | **Игровые упражнения:** подлезание под шнур, не касаясь руками земли, перебрасывание мяча через шнур. П/и «Догони мяч», «Ровным кругом». |

**Средняя группа.** Физкультурные занятия на воздухе

|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя** | **Сентябрь** |
| **1** | **Игровые упражнения:** «По дорожке» - равновесие; «Не пропусти мяч» - прокатывание мяча (построение в круг, водящий в центре); «Не задень» - прыжки на двух ногах между предметами. П/и «Автомобили», «Найдем воробышка». |
| **2** | **Игровые упражнения:** «Прокати обруч» - катание обручей в прямом направлении; «Вдоль дорожки» - прыжки на двух ногах. П/и «Найди себе пару». |
| **3** | **Игровые упражнения:** «Мяч через сетку» - перебрасывание мяча двумя руками из-за головы; «Кто быстрее до кубика!» - прыжки; «Проползи – не задень» - подлезание под шнур. П/и «Воробышки и кот». |
| **4** | **Игровые упражнения:** «Подбрось – поймай» - упражнения с мячом; «Вдоль дорожки» - прыжки по дорожке (ширина 20 см); «Кто быстрее добежит до кубика». П/и «Огуречик, огуречик…», «Где постучали?» |

|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя** | **Октябрь** |
| **1** | **Игровые упражнения:** «Пройди-перешагни» - ходьба по дорожке с перешагиванием через кубики, камешки, шишки; «Кто быстрее доберется до кегли» - в парах прыжки на двух ногах. П/и «Найди свой цвет», «Ловишки». |
| **2** | **Игровые упражнения:** «Подбрось – поймай» - броски мяча вверх и ловля двумя руками, стараясь не прижимать мяч к себе; «Кто быстрее?» - эстафета: бег, прыжки с мячом. П/и «Цветные автомобили». |
| **3** | **Игровые упражнения:** «Точно прокати» - катание мячей друг другу, «Вдоль дорожки» - прыжки на двух ногах. П/и «Самолеты», «Кролики». |
| **4** | **Игровые упражнения:** «Мяч в корзину» - забрасывание мяча в корзину, стоящую на полу построение в две колонны; равновесие – ходьба по дорожке боком приставным шагом; «Не задень» - лазание в обруч с мячом (кубиком) в руках. П/и «Лошадки», «У медведя во бору». |

|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя** | **Ноябрь** |
| **1** | **Игровые упражнения:** Ходьба и бег по извилистой дорожке; «Подбрось - поймай» - упражнение с мячом; «Зайки» - спрыгивание с повышенной опоры. П/и «Кролики». |
| **2** | **Игровые упражнения:** «Покатили!» - прокатывание мяча в прямом направлении; «Поймай мяч» - перебрасывание мяча в парах двумя руками из-за головы; «Не попадись» - прыжки в круг и из круга. П/и «Найди себе пару». |
| **3** | **Игровые упражнения:** «Не задень» - прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке; «Передай мяч» - построение в круг. П/и «Зайцы и волк». |
| **4** | **Игровые упражнения:** «Догони пару» - построение в две шеренги; «Пингвины» - прыжки с мешочком, зажатым между колен; лазание под шнур, под дугу, не касаясь руками земли. П/и «У медведя во бору». |

|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя** | **Декабрь** |
| **1** | **Игровые упражнения:** «Веселые снежинки» - кружение с остановкой по сигналу; «Через ручеёк» - прыжки через две линии; «Кто дальше бросит» - метание снежков вдаль. П/и по выбору детей. |
| **2** | **Игровые упражнения:** «Пружинка» - ходьба с полуприседанием; прыжки на двух ногах до снеговика; «Метко в цель» - метание снежков (шишек) в корзину, стоящую на земле. П/и «Ловишки». |
| **3** | **Игровые упражнения:** «Кто дальше?» - метание снежков (построение в шеренгу); «Пройди, не задень» - ходьба боком, перешагивая через предметы. П/и «Карусель», «Найди пару». |
| **4** | **Игровые упражнения:** «Медвежата» - ползание на высоких четвереньках; «По снежному валу» - ходьба в колонне по одному; «Вокруг снеговика» - прыжки на двух ногах. П/и «Котята и щенята». |

|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя** | **Январь** |
| **1** | **Игровые упражнения:** «Снайперы» - сбивание кубика снежком, «Через канавку» - прыжки; «Снежинки-пушинки» - ходьба и бег с изменением направления движения. П/и по выбору детей. |
| **2** | **Игровые упражнения:** «Петушки» - ходьба с высоким подниманием колена; «Снежная карусель» - ходьба и бег с выполнением заданий, «Прыжки к елке, снеговику». П/и «Найди и промолчи». |
| **3** | **Игровые упражнения:** «Кто дальше бросит?»; «Перепрыгни – не задень». П/и «Ветер! Мороз!» |
| **4** | **Игровые упражнения:** «Медвежата» - ползание на высоких четвереньках; катание на санках друг друга; «Снежная карусель» - ходьба и бег с выполнением заданий. П/и «Лохматый пёс». |
| **Неделя** | **Февраль** |
| **1** | **Игровые упражнения:** «Змейкой между снежками» - ходьба; «Добрось до кегли» - метание снежков (шишек); «Перепрыгни не задень». П/и «Лиса в курятнике». |
| **2** | **Игровые упражнения:** «Покружись» - по одному и в парах; «Кто дальше?» - прокатывание мячей в прямом направлении; «Скорей к снеговику» - прыжки. П/и «Найди цвет». |
| **3** | **Игровые упражнения:** «Метко в цель» - метание снежков в вертикальную цель; «Все вниз» - спрыгивание со снежного вала. П/и «Самолеты», «Найдем Снегурочку». |
| **4** | **Игровые упражнения:** «Не задень» -подлезание под дугу; «По дорожке» - ходьба с заданиями. П/и«По ровненькой дорожке», «Ловишки». |

|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя** | **Март** |
| **1** | **Игровые упражнения:** «Быстрые и ловкие» - бег в прямом направлении и обратно; «Сбей кеглю»; «Кто быстрее до ёлочки» - прыжки. П/и «Зайка беленький». |
| **2** | **Игровые упражнения:** «Подбрось – поймай» - с мячом; «Прокати – не задень» -между двух линий (шнуров); «Кто дальше?» - прыжки в длину с места. П/и «Ловишки». |
| **3** | **Игровые упражнения:** «На одной ножке вдоль дорожки» - прыжки, «Брось через веревочку» - с мячом среднего диаметра. П/и «Самолеты», «Съедобное – не съедобное». |
| **4** | **Игровые упражнения:** «Перепрыгни ручеек» - прыжки в длину с места, «Бегом по дорожке» - упражнение на равновесие; «Ловкие ребята» - бросание мяча о землю, вверх и ловля двумя руками. П/и «Котята и щенята». |

|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя** | **Апрель** |
| **1** | **Игровые упражнения:** «Прокати и поймай» - прокатывание обручей в парах; «Сбей кеглю» - метение мешочков (мячиков) расстояние 2м; «По дорожке на одной ножке» - прыжки. П/и «У медведя во бору». |
| **2** | **Игровые упражнения:** «Не задень» - лазание под дугу (высота 50 см); «Перепрыгни – не задень» - прыжки на двух ногах через бруски; «Точно в цель» - метание в вертикальную цель. П/и «Воробышки и автомобиль», «Ровным кругом». |
| **3** | **Игровые упражнения:** «Успей поймать» - перебрасывание мяча в парах; «Подбрось – поймай» - броски мяча вверх и ловля его двумя руками; «Не задень» - лазание под шнур (высота 50 см); «Бег по дорожке» (ширина 20 см). П/и «Мой веселый звонкий мяч». |
| **4** | **Игровые упражнения:** «Пройди – не задень» - ходьба по дорожке (ширина 20 см) с высоким подниманием колена; «Накинь кольцо»; «С кочки на кочку» - прыжки. П/и «Догони пару». |

|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя** | **Май** |
| **1** | **Игровые упражнения:** «Достань до мяча» - прыжки в высоту до мяча, подвешенного в сетке; «Пробеги – не задень» - бег «змейкой», между кеглями; «Перепрыгни ручеек» (разной ширины от 30 до 70 см). П/и «Совушка». |
| **2** | **Игровые упражнения:** «Попади в корзину» - метание мешочков (построение в круг, расстояние до корзины 2 м); «Кто скорее до флажка» - прыжки на двух ногах»; «Не задень» - подлезание под шнур. П/и «Удочка», «Летает – не летает». |
| **3** | **Игровые упражнения:** «Не урони» – отбивание мяча о пол (землю); «Бегом по дорожке» - бег «змейкой» между предметами. П/и «мы веселые ребята», «Кто ушел?». |
| **4** | **Игровые упражнения:** «Через камешки» - ходьба с перешагиванием; «Пингвины» - прыжки с мешочком, зажатым между колен; «Подбрось - поймай». П/и «Цветные автомобили», «Угадай, кто позвал». |

**Старшая группа.** Физкультурные занятия на воздухе

|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя** | **Сентябрь** |
| **1** | **Игровые упражнения:** «Пингвины» - прыжки с мешочком, зажатым между колен в прямом направлении и обратно; «Не промахнись» - метание мешочка в горизонтальную цель; «По мостику» - (ширина 15-20 см) ходьба на носках, руки на поясе. П/и «Ловишки с ленточками», «У кого мяч? » |
| **2** | **Игровые упражнения:** «Передай мяч» - построение в колонны; «Не задень» - прыжки «змейкой» между кеглями; лазание под дугой (высота 50 см). П/и «Мы веселые ребята». |
| **3** | **Игровые упражнения:** «Перебрось – поймай» - перебрасывание мяча в парах с ударом о землю; «По дорожке» - ходьба боком приставным шагом, с мешочком на голове; «Достань до предмета» - подпрыгивание. П/и «Быстро возьми». |
| **4** | **Игровые упражнения:** «Поймай мяч» - в тройках; «Будь ловким» - построение в колонны, прыжки «змейкой» между кеглями; «По дорожке непростой» - ходьба с перешагиванием через предметы. П/и «Найди свой цвет». |

|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя** | **Октябрь** |
| **1** | **Игровые упражнения:** «Ловкие ребята» - отбивание мяча правой и левой рукой на месте; «Точный пас» - передача мяча друг другу правой и левой ногой; «Кто быстрее?» - бег с флажком; «До флажка» - прыжки. П/и «Не попадись». |
| **2** | **Игровые упражнения:** «Мяч водящему»; «Кто быстрее?» - бег с мячом в руках; «Кенгуру» - прыжки с мячом. П/и «Найди себе пару». |
| **3** | **Игровые упражнения:** «Чьё звено быстрее построится?»; «Пробеги не сбей» - бег с мячом между кеглями; «Буль ловким » - подлезание под дугу. «Гонка мячей» - в кругу. П/и «Охотник и звери». |
| **4** | **Игровые упражнения:** «Быстро передай» - в шеренге; «Кто быстрее на одной ноге» - прыжки с одной стороны площадки на другую; «Успей выбежать»; «Ловкие ребята» - пролезание в обруч прямо и боком. П/и «Удочка». |

|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя** | **Ноябрь** |
| **1** | **Игровые упражнения:** «Поймай мяч» - в тройках; «Не задень» - ходьба на носках между кеглями (расст. 30 см); «Высоко и далеко» - прыжки на двух ногах вдоль шнура (линии). П/и «Мышеловка». |
| **2** | **Игровые упражнения:** «Все к своим флажкам» - бег в прямом направлении и обратно; «С кочки на кочку» - прыжки; «Мяч водящему». П/и «Не оставайся на полу». |
| **3** | **Игровые упражнения:** «Перебрось, поймай» - стоя в шеренгах; «Не попадись» - прыжки; «Пойди ровно» - ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. П/и «Ловишки парами», «Летает – не летает». |
| **4** | **Игровые упражнения:** «Не задень» - подлезание под шнур (дугу) боком; «Через ручей» - перепрыгивание на двух ногах; ходьба на носках с различным положением рук. П/и «Удочка», «Мы топаем ногами…» |

|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя** | **Декабрь** |
| **1** | **Игровые упражнения:** «Кто дальше бросит?» - метание; «Не задень» - ходьба и бег между снежками; «Кто быстрее до снеговика» - прыжки. П/и «Мороз красный нос», «Угадай, кто ушёл?» |
| **2** | **Игровые упражнения:** «Метко в цель» - метание снежков правой и левой рукой; «Кто быстрее до снеговика» - прыжки в прямом и обратном направлении (построение в круг); «Медвежата» - ползание на высоких четвереньках. П/и «Зайцы и волк», «Найди предмет». |
| **3** | **Игровые упражнения:** «Не задень воротца» - подлезание прямо; «Метко в цель» - броски по цели (кегли); «По снежному валу» - ходьба. П/и «Карусель», «Мороз – красный нос». |
| **4** | **Игровые упражнения:** «По дорожке» - ходьба с перешагиванием через снежки (кубики, шишки) ; «Кто скорее до снеговика» - прыжки; «В обруч» - пролезание в парах. П/и «Мы веселые ребята». |

|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя** | **Январь** |
| **1** | **Игровые упражнения:** «Сбей кеглю» - метание снежков; «На одной ножке вдоль дорожки» - прыжки на правой и левой ноге; «пройди – не задень» - ходьба с перешагиванием через предметы. П/и «Ветер! Мороз!», «Сделай фигуру». |
| **2** | **Игровые упражнения:** «Кто дальше» - прыжки в длину с места; «Подбрось - поймай» - упражнение с мячом; «Веселые медвежата» - ползание на высоких четвереньках в разных направлениях. П/и «Совушка», «Найдем зайца». |
| **3** | **Игровые упражнения:** «Кто дальше бросит?» - метание снежков вдаль ; ходьба «змейкой» с различным положением рук между снежными постройками; «Не задень» - подлезание прямо и боком под дуги. П/и «Гуси-лебеди». |
| **4** | **Игровые упражнения:** «Пробеги – не задень» - бег между снежками, положенными в одну линию; «Точный пас» - с клюшкой и шайбой; «Перепрыгни» - прыжки на двух ногах через снежки. П/и «Не оставайся на полу». |

|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя** | **Февраль** |
| **1** | **Игровые упражнения:** «Пройди – не упади» - ходьба по снежному валу; «Перепрыгни – не задень» - прыжки через снежные кирпичики или снежки; игры с клюшкой и шайбой. П/и «Охотник и зайцы». |
| **2** | **Игровые упражнения:** «Кто дальше?» - бросание снежков (построение в шеренгу); «Кто скорее до снеговика» - прыжки ноги врозь - ноги вместе; «Кролики» - подлезание. П/и «Ловишки-перебежки». |
| **3** | **Игровые упражнения:** «Точно в круг» - броски снежков в обруч (построение в круг на расст. 2-3 м от обруча); «По дорожке непростой» - ходьба боком с перешагиванием через предметы»; «На одной ножке» - прыжки. П/и по выбору детей. |
| **4** | **Игровые упражнения:** «Не попадись» - прыжки в круг – из круга; «По мостику» - ходьба по снежному валу; «Бросай – лови» - передача мяча в парах. П/и «Сделай фигуру». |

|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя** | **Март** |
| **1** | **Игровые упражнения:** «Проведи – не задень» - в колоннах с клюшкой и шайбой; «Кто дальше?» - прыжки в шеренгах; «Пройди – не урони» - ходьба с мешочком на голове. П/и «Горелки». |
| **2** | **Игровые упражнения:** «Ловкие ребята» - ведение мяча; «Кто быстрее» -эстафета с прыжками; «Не задень». П/и «Караси и щука», «Карусель». |
| **3** | **Игровые упражнения:** «Быстро передай» - эстафета с мячом; «Канатоходец» - ходьба быстрым шагом с мешочком на голове, руки в стороны; «Быстрые и ловкие» - пролезание между рейками. П/и «Удочка», «Угадай по голосу». |
| **4** | **Игровые упражнения:** «По дорожке» - ходьба между двух линий; «Выше прыгай» - прыжки через препятствия; «Прокати – сбей» - с мячом и кеглями. П/и «Горелки», «Ловишки парами». |

|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя** | **Апрель** |
| **1** | **Игровые упражнения:** «Ловишки-перебежки»; «По кочкам» - прыжки в обруч из обруча на двух ногах; «Передача мяча в колонне». П/и «Мышеловка». |
| **2** | **Игровые упражнения:** «Догони обруч» - бег, подталкивая рукой обруч; «Перебрось и поймай» - передача мяча в парах; «Прыгни – не задень» - перепрыгивание брусков (кубиков). П/и «Хитрая лиса», «Мы веселые ребята». |
| **3** | **Игровые упражнения:** «Кто быстрее» - прыжки с мячом в руках до ориентира ; «Мяч в кругу» - построение в круг, прокатывание мяча ногой; «Самый ловкий» - подлезание. П/и «Карусель», «Кто ушел?» |
| **4** | **Игровые упражнения:** «Пробеги – не задень» - бег по дорожке между двумя рядами кубиков (кегли); «Ловкие ребята» - подлезание под 2-3 дуги; «С кочки на кочку» - плоские обручи в шахматном порядке. П/и «Лиса в курятнике». |

|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя** | **Май** |
| **1** | **Игровые упражнения:** «Пас друг другу» - прокатывание мяча ногой; «Кто скорее до флажка» - прыжки с мешочком, зажатым между колен; «Донеси – не урони» - ходьба с мешочком на голове. П/и «Гуси-лебеди». |
| **2** | **Игровые упражнения:** «Иди правильно» - ходьба с выполнением перекрестных движений; «Прыгай выше» - подпрыгивание до предмета; «Забрось в кольцо» - баскетбольный вариант. П/и «Совушка». |
| **3** | **Игровые упражнения:** «Прокати – не урони» - прокатывание обруча в парах; «Кто скорее через обруч к флажку»; «Шагай, ноги поднимай» - ходьба с перешагиванием через предметы. П/и по выбору детей. |
| **4** | **Игровые упражнения:** «По лесенке»; «Трудный переход» - ходьба спиной вперед между предметами; «На одной ножке» - прыжки на месте и с продвижением вперед. П/и «Не оставайся на земле». |

**Подготовительная группа.** Физкультурные занятия на воздухе

|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя** | **Сентябрь** |
| **1** | **Игровые упражнения:** «Ловкие ребята» - с мячом в тройках ; «Пингвины» -прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен; «Не промахнись» - метание в вертикальную цель; «По мостику» - ходьба с заданиями. П/и «Догони пару», «Вершки и корешки». |
| **2** | **Игровые упражнения:** «Кто скорее» - прыжки на двух ногах между предметами; «Не задень» - подлезание под шнур; «Прокати обруч» - в парах. П/и «Совушка», «Великаны и гномы». |
| **3** | **Игровые упражнения:** «Быстро передай» - с мячом, построение в 2-3 колонны; «Пройди – не задень» - ходьба с перешагиванием через предметы; «Ловкие ребята» - подлезание прямо под 2-3 дуги, не касаясь руками земли. П/и «Построй шеренгу, круг, колонну», «Летает – не летает». |
| **4** | **Игровые упражнения:** «Прыжки по кругу» - построение в круг, на счет «1-8» на правой ноге, затем на левой ; «По дорожке» - ходьба с высоким подниманием колена, руки на пояс (в стороны); «Пролезай – не задевай» - лазание в обруч правым и левым боком в группировке в парах. П/и «Фигуры». |

|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя** | **Октябрь** |
| **1** | **Игровые упражнения:** «Перебрось – поймай» - перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы; «Не попадись» - прыжки в круг и из круга; «Пронеси – не урони» - ходьба боком приставным шагом, с мешочком на голове. П/и по выбору детей. |
| **2** | **Игровые упражнения:** «Кто самый меткий» - метание мешочка в горизонтальную цель; «Через скакалку» - прыжки через короткую скакалку; «Пролезай – не задевай» - лазание прямо в обруч в парах. П/и «Не оставайся на земле». |
| **3** | **Игровые упражнения:** «Мяч водящему» - эстафета; «Не сбей кеглю» - ходьба и бег на носках «змейкой»; лазание под шнур, дуги. П/и «Бездомный заяц». |
| **4** | **Игровые упражнения:** «Перебрось мяч» - в парах через шнур; «Кто дальше» - прыжки в длину, построение в шеренги; «По дорожке непростой» - ходьба с мешочком на голове, выполняя перекрёстные движения. П/и «Ловишки». |

|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя** | **Ноябрь** |
| **1** | **Игровые упражнения:** «Будь ловким» - прыжки на двух ногах через шнуры (линии) с энергичным махом рук; «Принеси кеглю» - эстафета с бегом; «Попади в кольцо» - баскетбольный вариант. П/и «Мышеловка», «Волк во рву». |
| **2** | **Игровые упражнения:** «Не задень» - на двух ногах через шнур справа и слева от него, продвигаясь вперёд; «Принеси кубик (шишку)» - эстафета с подлезанием под 2-3 дуги, не касаясь руками земли; «Дотронься до мяча» - в тройках. П/и «Караси и щука», «Затейники». |
| **3** | **Игровые упражнения:** «Канатоходец» - ходьба по узкой дорожке с мешочком на голове; «Бросил – садись» - эстафета с мячом; «Перепрыгни – не задень» - перепрыгивание через веревку (бруски, высота 20 см). П/и «Выбивало в кругу», «Съедобное – не съедобное». |
| **4** | «Ловкие ребята» - прыжки между предметами: ноги врозь – ноги скрестно; «Принеси предмет» - с подлезанием под шнур, дугу; «Не урони» - пронести на ракетке мячик (шишку). П/и «Хитрая лиса», «Запрещенное движение». |

|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя** | **Декабрь** |
| **1** | **Игровые упражнения:** «Кто дальше бросит»; «Не задень» - ходьба с высоким подниманием колена между снежками; «Прыгай выше» - перепрыгивание через снежки, положенные в ряд. П/и «Пронеси – не урони». |
| **2** | **Игровые упражнения:** «Метко в цель» - метание снежков в горизонтальную цель; «Кто быстрее до снеговика» - прыжки на правой и левой ноге; «Пройдем по мосточку» - ходьба с заданиями. П/и «Построй шеренгу, круг, колонну», «Стой». |
| **3** | **Игровые упражнения:** «Метко в цель» - метание снежков в движущуюся цель; «Весело шагай» - ходьба спиной вперед с высоким подниманием колена; «Медвежата» - ползание на высоких четвереньках с одновременным передвижением одноимённых руки и ноги. П/и по выбору детей. |
| **4** | **Игровые упражнения:** «Кто быстрее до флажка» - бег «змейкой» между предметами (в парах); «Ловкие ребята» - прыжки на двух ногах до дуги, подлезание под дугу; «Пронеси – не урони» - ходьба с мешочком на голове. П/и «Хитрая лиса». |

|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя** | **Январь** |
| **1** | **Игровые упражнения:** «Попади в предмет» - с клюшкой и шайбой; «Кто быстрее» - прыжками до снеговика, оставить снежок и вернуться обратно; «Пройди – не упади» - ходьба с заданиями по снежному валу. П/и «Два мороза». |
| **2** | **Игровые упражнения:** «Прыгай дальше!» - прыжки в длину с места; «Подбрось – поймай» - с мячами; «Принеси предмет» - эстафета с подлезанием под шнур, дугу. П/и «Ветер! Мороз!», «Охотник и зайцы». |
| **3** | **Игровые упражнения:** «Точно в цель» - с клюшкой и шайбой; «Пробеги – не задень» - бег между двумя рядами снежков; «Мяч водящему». П/и «Ловишки парами». |
| **4** | **Игровые упражнения:** «Через обруч к флажку»; «По дорожке на одной ножке» - прыжки; «Пройди – не упади» ходьба с заданиями по снежному валу; «Попробуй, попади» - метание снежков в движущуюся цель. П/и «Эстафета по кругу». |

|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя** | **Февраль** |
| **1** | **Игровые упражнения:** «Прыгай выше» - прыжки вверх до предмета; «Весело шагай» - ходьба между постройками, выполняя хлопок под коленом; «Попади в корзину» - метание. П/и «Два мороза», «Затейники». |
| **2** | **Игровые упражнения:** «Попрыгунчики» - построение в круг, прыжки через снежки; «Целься вернее» - метание правой и левой рукой в вертикальную цель; «В туннеле» - пролезание под несколькими дугами (через обручи). П/и «Бездомный заяц». |
| **3** | **Игровые упражнения:** «Точно в круг» - броски снежков в обруч (построение в круг на расст. 3 м от обруча); «По дорожке непростой» - ходьба боком с перешагиванием через предметы»; «На одной ножке» - прыжки. П/и по выбору детей. |
| **4** | **Игровые упражнения:** «Не попадись» - прыжки в круг – из круга; «По мостику» - ходьба по снежному валу; «Бросай – лови» - передача мяча в парах. П/и «Сделай фигуру». |

|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя** | **Март** |
| **1** | **Игровые упражнения:** «Попади в мяч» - метание, построение в круг; «Меньше шагов» - прыжки с ноги на ногу; «Пройди – не урони» - ходьба с мешочком на голове. П/и «Совушка», «Затейники». |
| **2** | **Игровые упражнения:** «Ловкие зайчата» - прыжки двумя колоннами; «Кто скорее до мяча» - эстафета в парах, «Точный пас» - прокатывание мяча ногой. П/и «Охотники и утки», «Громко, тихо». |
| **3** | **Игровые упражнения:** «Кто дальше бросит» - метание мяча (мешочка) вдаль; «Не задень» - подлезание; «Быстро пробеги». П/и «Горелки». |
| **4** | **Игровые упражнения:** «Мяч водящему» - эстафета; «Удочка» - прыжки вверх; «Пройди – не задень». П/и «Третий лишний». |

|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя** | **Апрель** |
| **1** | **Игровые упражнения:** «Перешагни – не задень» - ходьба с перешагиванием через бруски (мячи), руки за головой; «Попади в мяч» - метание, построение в круг; «С кочки на кочку» - прыжки из обруча. П/и «Охотники и утки», «Великаны и гномы». |
| **2** | **Игровые упражнения:** «Пас ногой»; «Самый ловкий» - подлезание под шнур; «Пингвины» - прыжки с мешочком, зажатым между колен. П/и по выбору детей. |
| **3** | **Игровые упражнения:** «Догони обруч» - бег, подталкивая рукой обруч; «Перебрось и поймай» - передача мяча в парах; «Кто дальше прыгнет» - прыжки в длину с места, построение в 2-3 колонны. П/и «Море волнуется». |
| **4** | **Игровые упражнения:** «Передача мяча в колонне»; «Лягушки на болоте» -.с прыжками; лазание в обруч – в парах. П/и «Горелки», «Летает – не летает». |

|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя** | **Май** |
| **1** | **Игровые упражнения:** «Кто дольше» - отбивание мяча о землю одной рукой; «По мостику» - ходьба в полуприседе, с мешочком на голове, руки на пояс; прыжки через короткую скакалку П/и «Гуси-лебеди». |
| **2** | **Игровые упражнения:** «Иди правильно» - ходьба с выполнением перекрестных движений; «Ловкие прыгуны» - подпрыгивание до предмета; «Забрось в кольцо» - баскетбольный вариант. П/и «Мышеловка». |
| **3** | **Игровые упражнения:** «Проведи мяч» - между кубиками, поставленными в ряд на расст. 1м один от другого; «Кто быстрее» - ходьба и бег «змейкой» между предметами; «Через обруч к флажку». П/и «Волк во рву». |
| **4** | **Игровые упражнения:** «Кто скорее до кегли» - построение в две колонны, прыжки вдоль шнура справа и слева от него; «Сбей предмет»; прыжки через короткую скакалку. П/и «Не оставайся на земле», «Летает – не летает». |