Физкультура на воздухе.

Сентябрь

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема: «Мы - туристы» Задачи: 1. Формировать простейшие навыки туризма; 2. Закреплять навыки в ходьбе; 3. Закреплять навыки в преодолении различных препятствий. Содержание: 1.Построение в шеренгу, перестроение в колонну; 2.Ходьба - обычная с рюкзаком - под низким забором - большими шагами - «след в след» - с закрытыми глазами 3.Прыжки - перепрыгивание через ров - спрыгивание с песчаного оврага 4.Привал - походить вокруг деревьев - посидеть, отдохнуть - набрать шишек для игры 5. П/и «Попади в цель» 6.Возвращение в детский сад.	Тема: «Хочу стать ловким» Задачи: 1. Упражнять в развитии ловкости; 2. Закреплять навыки мягкого приземления; 3. Закреплять навыки в преодолении различных препятствий. Содержание: 1.Построение в шеренгу, перестроение в колонну; 2.Ходьба и медленный бег 3. Бег по «кочкам» 4. Стоя к дереву лицом, руками дотягиваться по стволу дерева как можно выше поднимаясь на носки(3-4 раза) 5.Тоже стоя спиной к дереву 6.И/упр. «Успей собрать шишки» 7. И/упр. «Не задень мяч» 8. П/и «Ловишки с приседанием» 8.Ходьба и бег в сторону детского сада в чередовании с бегом по «кочкам».	Тема: «Веселые аттракционы» Задачи: 1. Развивать ловкость в процессе игр, эстафет; 2. Развивать силовые способности в процессе игр, эстафет, аттракционов. Содержание: 1.Построение в шеренгу, перестроение в колонну; 2.Ходьба по площадке - с движениями рук - на носках, на пятках - приставным шагом вправо, влево - Ходьба с высоким поднятием колен, ходьба выпадами 3. И/упр. «Быстрее перенеси» 4. Аттракцион «Перетяни канат» 5. И/упр. «Попади в круг» 6. Построение в шеренгу 8.Уборка инвентаря.	Тема: «Мы будущие водители» Задачи: 1. Совершенствовать навыки в езде на двух колесном велосипеде; 2. Упражнять в выполнении ударов справ и слева в бадминтоне. Содержание: 1.Построение в шеренгу, перестроение в колонну; 2.Ходьба и быстрая ходьба. 3. Бег по территории детского сада с перестроением по команде в пары 4. Деление на две подгруппы 5.Вспомнить правила езды на велосипеде 6.И/упр. «До флажка и обратно» 7. И/упр. «Отбей волан» 8.Игра-эстафета «Кто быстрее»

Физкультура на воздухе.

Октябрь

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема: «Играем в городки» Задачи: 1. Ознакомить со спортивной игрой «Городки»; 2. Формировать умение играть в городки по упрощенным правилам; 3. Упражнять в прыжках через короткую скакалку. Содержание: 1.Построение в шеренгу, знакомство с правилами игры в городки; 2.Разминка 3.Подготовительные упражнения к игре в «Городки» 4.Прыжки через короткую скакалку 5. Спортивная игра «Городки» 6. Упражнения на внимание «Делай за мной».	Тема: «Мы - футболисты» Задачи: 1. Разучивать передачу мяча ногой друг другу (в парах); 2. Закреплять умение обводить мяч ногой (правой и левой) вокруг предметов ; 3. Развивать координационные способности. Содержание: 1.Ходьба в колонне с мячами в руках на носках, в полуприседе; 2. Медленный бег. 3. Ходьба и бег по периметру площадки, обведение мяча ногой между и вокруг встречающихся на пути препятствий. 3.деление на пары. Передача мяча друг другу в парах правой и левой ногой. 4.Игра-эстафета с перелезанием через «бревно-заборчик» с мячом «Кто быстрее». 5.Дыхательные упражнения.	Тема: «Играем в баскетбол» Задачи: 1. Формировать умение выполнять игровые действия в командной игре; 2. знакомить с простейшими правилами игры в баскетбол. Содержание: 1.Построение в шеренгу, перестроение в колонну; 2.Ходьба, подготовительные упр. к игре в баскетбол 3.Передвижение в стайке бегом, в сочетании с ходьбой, остановками, поворотами и прыжками 4.Передвижение приставным шагом 5. Ведение мяча. 6. Игра «Баскетбол» 7. Игра «Найди и промолчи»	Тема: «Мы - спортсмены» Задачи: 1. Упражнять в беге на выносливость; 2. Закреплять навыки в ходьбе; 3. Упражнять в метании в цель. Содержание: 1.Передвижение к месту занятий: ходьба в чередовании с бегом; 2.Бег в умеренном темпе между деревьями (2-2,5 мин.) 3.Метание шишек в подвешенную цель. 4.Бег с препятствиями: - впрыгивание на пенек и спрыгивание с него - перелезание через бревно 5. П/и «Чья команда быстрее соберется» 6.И/м.п. «Картошка».

Физкультура на воздухе.

Ноябрь

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема: «Пожарные учения» Задачи: 1. Обеспечить оздоровление детей на свежем воздухе. 2.Закрепить в игровой форме навыки выполнения спортивных, в основном циклических упражнений (бег, ходьба, прыжки с места, передвижение вперед на двух ногах, метание в цель, построение и перестроение в колонны, в круг). 3. Поднять в сознании детей важность профессии пожарного. Содержание: 1.Ходьба с заданием; 2.Беседа о пожарных; 3.Эстафета «Тушение пожара и спасение зверей»; 6. П/и «Капельки, ручейки, пожарные водоемы...»; 7. П/и «Пожар».	Тема: «Здоровье и лыжи» Задачи: 1. Развивать быстроту реакции и скорость передвижения на лыжах; 2. Совершенствовать метание снежков правой и левой рукой на расстояние с места. Содержание: 1.Ходьба с лыжами к месту занятий; 2.Ходьба между расставленными палками 3.Бег между расставленными палками; 4.Приседание с опорой на лыжные палки 5. Прыжки с опорой на лыжные палки; 6. Метание снежков 7. Игра «Догони»; 8. Ходьба на восстановление дыхания.	Тема: «Физкультура и безопасность» Задачи: 1. Обучать движениям при скольжении; 2. Воспитывать двигательные способности: силовые, координационные. Содержание: 1.Спокойный бег по дорожкам сада; 2. Ходьба на носках, руки за голову. 3. Скольжение по слегка наклонной дорожке; 4. Скольжение по горизонтальной дорожке после разбега. 5.Игра-эстафета: гонки на санках «Кто быстрее». 6.Дыхательные упражнения.	Тема: «У нас опять хоккей на траве» Задачи: 1. Обучать броскам мяча с места; 2. Закреплять передачи мяча друг другу; 3. Упражнять в игровых действиях с клюшкой и мячом в разнообразных игровых упражнениях и эстафетах. Содержание: 1.Построение в две шеренги лицом друг к другу; 2.Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз); 3.Передача мяча в колоннах друг другу с закатыванием его клюшкой в лунку (2-3 раза); 4.Перебрасывание мяча клюшкой через невысокие препятствия (3-4 раза); 5. Игра-эстафета «Чья команда больше попадет в кеглю» 6.И/м.п. «Картошка».

Физкультура на воздухе.

Декабрь

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема: «К бабушке пешком» Задачи: 1. Воспитывать чувство доброго отношения к близкому человеку; 2. подготавливать к преодолению возможных трудностей (полоса препятствий); 3. Развивать аэробические возможности организма. Содержание: 1.Ходьба к полосе препятствий 2. Влезание на скользкую горку. 3.Переход через ручеек; 4.Перелезание через мокрое дерево; 5. Прыжки через пеньки 6. Подлезание под колючую проволоку 7. П/и «На бабушкином дворе»; 8. Ходьба на восстановление дыхания.	Тема: «Весна-красна» Задачи: 1. Продолжать беседу о весне; 2. Упражнять в ходьбе, развивая выносливость, повышая аэробические возможности; 3.Развивать умение ориентироваться в пространстве. Содержание: 1.Ходьба - на пятках - на наружных сторонах стопы; - на пятках с перепрыгиванием через «лужицы»; - на наружных сторонах стопы, руки в стороны, сохраняя равновесие; - на пятках и наружных сторонах стопы по гимнастической скамейке. 2.Бег по «льдинкам» 3.Элементы танца для рук; 4.Прыжки, танцевальные движения 5. П/и «Прятки»; 6. Игра малой подвижности «Картошка».	Тема: «Мы – моряки» Задачи: 1. Упражнять в лазанье; 2. Упражнять в бросании и ловле; 3.Воспитывать у детей уверенность в себе. Содержание: 1.Спокойная ходьба по «палубе» 2. Моем чисто палубу (наклоны и имитация). 3. Чистим мачту (лазание по канату, веревочной лестнице); 4. Человек за бортом (бросание и ловля спасательного круга); 5. Перетягивание каната. 4.Игра-эстафета: гонки на шлюпках «Кто быстрее парами». 5.Дыхательные упражнения.	Тема: «Что в узелочке я ношу» Задачи: 1. Совершенствовать навыки бега; 2. Совершенствовать навыки перебрасывания воздушных шаров через сетку; 3. Развивать выносливость в прыжковых упражнениях. Содержание: 1.Построение в колонну друг за другом; 2.Бег по площадке; 3.Надуваем шарики; 4.Перебрасывание шариков через сетку; 5. Прыжки со скакалкой; 6. Игра-эстафета «Чей шарик быстрее?» 6.И/м.п. «Пузырь».

Физкультура на воздухе.

Январь

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема: «По дорожкам нашего сада» Задачи:1. Развивать общую выносливость; 2. Выполнять общеразвивающие упражнения с определенной направленностью; Содержание: 1.Ходьба и бег по дорожкам д/с 2.И.П.- о.с., правая рука вверху, левая внизу сзади; резким движением поменять положение рук **3.**.И.П.- ноги на ширине плеч, руки в стороны; поворот вправо (влево), левая (прав.) рука на правое (левое) плечо, правая (лев.) рука за спину **4.**.И.П.- о.с., руки на пояс; поднять прямую ногу вперед, махом отвести назад и снова вперед **5.**И.П.- ноги на ширине плеч; руки вверх (прогнуться), наклон вперед, и.п. **6**. «Карлики и великаны» «Карлики» - присесть «Великаны»- встать, руки вверх 7. П/и «На бабушкином дворе»; 8. Ходьба на восстановление дыхания.	Тема: «В борьбе за мяч» Задачи: 1. Учить применять в игре разнообразные движения с мячом; 2. Учить сочетать свои действия с действиями других игроков команды; 3.Воспитывать чувство коллективизма. Содержание: 1.Ходьба - на пятках - на наружных сторонах стопы; 2.Бег змейкой 3.Упр «Подбрось - поймай»; 4.Упр. «Отбей мяч» 5.Упр. «Перебрасывание мяча» 6.П/и «В борьбе за мяч»; 7. П/игра «Мяч капитану»; 8. Игра малой подвижности «Не урони мяч». .	Тема: «Баскетбол в играх» Задачи: 1. Совершенствовать умения в ведении мяча на месте и в движении в подвижных играх; 2. Учить детей бросать мяч в корзину; 3.Развивать меткость, точность движений. Содержание: 1.Баскетбольная аэробика; 2. Игр. упр. «Мотоциклисты» 3. Игр. упр. «Ловец с мячом» 4. Игр. упр. «Пять бросков» 5. Игр. упр. «Метко в кольцо» 4.Игра-эстафета «Кто больше забросит мячей в корзину». 5.Дыхательные упражнения.	Тема: «Классики» Задачи: 1. Развивать координационные способности; 2. Воспитывать прыжковую выносливость. Содержание: 1.Ходьба по классикам, не наступая на линии; 2.Бег по классикам, не наступая на линии; 3. Прыжки: - в каждый классик на одной ноге; - в каждый классик на двух ногах; - через один классик. 4.Упражнения в парах: а)Бег по классикам, не наступая на линии; б) Прыжки: - в каждый классик на одной ноге; - в каждый классик на двух ногах; - через один классик. 5. Игра «Не наступи» 6.И/м.п. «Найди и промолчи».

Физкультура на воздухе.

Февраль

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема: «Играем в городки» **Задачи:** 1. Продолжать знакомить со спортивной игрой «Городки»; 2. Формировать умение играть в городки по упрощенным правилам; 3. Упражнять в прыжках через короткую скакалку. Содержание: 1.Построение в шеренгу, знакомство с правилами игры в городки; 2.Разминка 3.Подготовительные упражнения к игре в «Городки» 4.Прыжки через короткую скакалку 5. Спортивная игра «Городки» 6. Упражнения на внимание «Делай за мной».	**Тема: «Под ласковой струей»** **Задачи:** 1. Воспитывать чувство ответственности за свое здоровье. Содержание: 1.Ходьба и бег по дорожкам д/с. 2.Упражнения с детскими ведерками**.** **3.**.Перепрыгивание через ведерки **4.**Игра-эстафета «Пробеги».	**Тема: «Потанцуем?»** **Задачи:** 1. Углублять представления детей об окружающем посредством музыкально-ритмической деятельности; 2. Воспитывать самостоятельность детей; 3.Развивать точность движений. Содержание: 1.Ходьба и упражнения с зонтиками - кружение с зонтиком - вращение зонтика - бег вокруг раскрытого зонтика - помахивание зонтиком в стороны - приседание и прыжки с зонтиком; 2. Танец «Веселые зонтики» 3. Танец «Чей зонтик веселее» 4.Музыкальная эстафета «Чей зонтик быстрее?» 5.Дыхательные упражнения.	**Тема: «Любимый цирк».** Задачи: 1. Совершенствовать технику бега и метания; 2.Упражнять в равновесии; 3. Воспитывать прыжковую выносливость. Содержание: 1.Ходьба друг за другом; 2.Бег парами друг за другом; 3. Бег с препятствиями; 4.Упражнения: а) «Штангисты»; б) «На арене - боксеры»; в) «Любопытный клоун». 5. Бег «Лошадки» 6.Метание «Меткий медвеженок». 7. П/и «Клоун-ловишка»; 8. Игра м.п. «Ленточки вверх!»

Физкультура на воздухе.

Март

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<u>Тема: Путешествие в зоопарк.</u> **<u>Задачи:</u>** Развивать у детей глазомер при метании, координацию и равновесие, быстроту движений и реакцию в играх. 1. Ходьба обычная, круговые движения руками. Бег в медленном темпе, боковой галоп. 2. П/И «Горячая рука». Дети стоят в кругу, выставляют руки вперед, ведущий в центре. Ведущий хлопает по рукам. 3.Упр-е на равновесие «Не потеряй мешочек». Мешочек положить поверх шапки и идти по линии, держа равновесие. 3.Подвижная игра «Летает-не летает» (с мячом). 4. «Следы». Идти след в след за педагогом или ребенком, держа равновесие и балансируя. 5. «Не дай мячу коснутся твоих ног». Дети в кругу, водящий в середине с клюшкой (палкой) с мячом. Его задача попасть кому-нибудь в ноги, дети в это время подпрыгивают. 6. Метание мешочков в цель.	**<u>Тема : «Циркачи»</u>** **<u>Задачи</u>.** Учить детей катить обруч по прямой линии. Развивать у детей прыгучесть в играх. Учить детей принимать позу баскетболиста при бросании мяча в корзину. 1ч. Ходьба обычная, с различными движениями рук. Бег «змейкой», спиной вперед. 2ч. 1. «Прыгай по линии». Прыжки на 2 ногах через линию боком. 2. «Быстро докати обруч до флажка». Дети становятся на одну линию и катят обруч до ориентира. 3. «Допрыгай на 1 ноге». Дети друг за другом прыгают на 1 ноге 3-4 метра, обратно на другой ноге. 4. Бег наперегонки на расстояние 20-25 метров. 5. «Попади мячом в кольцо». Дети по - очереди бросают мяч в кольцо 2 руками из стойки баскетболиста. 6. Бег широкими шагами по дорожке с размахом рук.	**<u>Тема :Мы-спортсмены.</u>** **<u>Задачи:</u>** Игровые упражнения с бегом и прыжками **1.**И/у «Поезд» Ходьба за воспитателем крепко держась за руки стоя спиной друг к другу **2.**И/ у « Покружись» (парами) « Кто дальше бросит?» П/И «Самолеты» **3 .**Ходьба змейкой между предметами за воспитателем	**<u>Тема : Путешествие.</u>** **<u>Задачи</u>:** Упражнять в метании снежков на дальность, ходьба паровозом друг за другом. **1 ч** Ходьба по снежному валу **2 ч** И/у Кто дальше ? «Пас друг другу» П/и «Пятнашки». **3 ч** Ходьба паровозом друг за другом

Физкультура на воздухе. Апрель

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема: Самый-самый. **Задачи:** Закреплять с детьми лазание по лестнице чередующим шагом, перебрасывать мяч друг другу в парах разными способами. Закреплять в подвижных играх двигательные умения и навыки детей. 1ч. Ходьба обычная, с рывками рук. Бег в медленном темпе, среднем и быстром по сигналу. 2ч. 1. «Наперегонки парами» (комплекс №5). 2. П/И «Догони свою пару» (комплекс № 5). 3. «Прыжки». Дети встают на линию старта, отталкиваясь 2 ногами прыгают, как можно дальше, делая большие прыжки. 4. Упражнение в лазании. Лазание по лестнице чередующим шагом. 5. Упражнение «Перебрасывание мяча». Перебрасывание мяча в парах разными способами. 6. П/И «Собачка» (в кругу).	**Тема:День дружбы.** **Задачи:** Учить детей слаженно и дружно соревноваться командой, помогая друг другу. Развивать у детей выносливость, быстроту движений, скоростной бег. 1ч. Ходьба, со сменой положения рук (вверх, вперед, в стороны, на плечи, на пояс). Бег обычный, боковой галоп. 2ч. Эстафетные игры: Дети делятся на 2 команды. 1.Бег до ориентира, прыжки на 1 ноге вокруг кегли, обратно бегом. 2.Прыжки боком до ориентира и обратно. 3.Бег спиной вперед. 4.Бег с передачей различных предметов (флажки, палочки и т.д.). 5.Бег парами и тройками. **6.**Прыжки на 2х, 1 ноге.	**Тема: Сабантуй.** **Задачи:** 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»	**Тема:Мы-силачи.** **Задачи:** 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

Физкультура на воздухе. Май

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема: Пожарные учения. **Задачи:** Закреплять в игровых упражнениях двигательные умения и навыки: лазание, прыжки, метание и бросание, равновесие. Развивать у детей физические качества. 1ч. Ходьба под счет: 1-руки вперед, 2-вверх, 3-в стороны, 4-на пояс. Бег обычный. 2ч. 1. П/И «Сбей кеглю». Дети сбивают кегли различными предметами и разными способами. 2. Прыжки на скакалке разными способами. 3. Прыжки в длину с разбега. 4. Бросание мяча о стену и ловля его разными способами.	**Тема: Путешествие в лес.** **Задачи:** 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	**Тема: В стране здоровья.** **Задачи:** 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	**Тема:Мы-спортсмены.** **Задачи:** 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»