

КАРТОТЕКА ФИЗ.УПРАЖНЕНИЙ НА ПРОГУЛКЕ (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА)

Комплекс №1 (сентябрь).

Задачи: Закреплять с детьми бег врассыпную. В играх и эстафетах развивать у детей выносливость, ловкость, быстроту, равновесие. Продолжать учить подбрасывать, перебрасывать мяч несколько раз подряд разными способами.

- 1ч. Ходьба и бег обычный. Бег врассыпную по сигналу.
 - 2ч. 1. Игра «Не сбей кеглю». Дети стоят в 2 колоннах, напротив кеглей. По команде-дети оббегают друг за другом кегли «змейкой», стараясь не сбить их. Выигрывает колонна, которая сбила меньше всего кеглей.
 2. Игровое упр-е «Напергонки». Дети строятся в 3-4 колонны на одной стороне площадки. По сигналу первые бегут на перегонки и т.д.
 3. Упражнение «Подбрасывание мяча». Подбрасывание мяча и ловля его 2мя руками.
 4. Ходьба по узкой дорожке, держа равновесие.
 5. Эстафета «Передай мяч». Передавать мяч в колонне от первого до последнего игрока.
 6. Передача мяча между ног от первого до последнего игрока в колонне.
 7. Подготовительная группа. Игра «Перебрось мяч». Перебрасывание мяча в парах разными способами.
- 3ч. Ходьба, бег, прыжки по дорожке вокруг детского сада. Дыхательные упражнения.

Комплекс №2 (сентябрь).

Задачи. Закреплять разные виды ходьбы и бега. В играх и эстафетах развивать ловкость, быстроту, выносливость. Учить детей бегать в медленном темпе, дышать через нос.

- 1ч. Ходьба обычная. Бег обычный, высоко поднимая колени. Ходьба широким шагом.
- 2ч. Эстафеты.

1. «Перенеси кеглю». Дети стоят в 2 колоннах. По команде 1 бегут, берут кеглю, возвращаются и отдают следующему. 2-бегут и ставят кеглю на место и т.д.
2. «Чья команда быстрее построится». По команде разбегаются, по сигналу-строятся.
3. «По местам». По сигналу - «на прогулку» дети выполняют любые движения, по сигналу «по местам» - строятся в колонну, круг.
4. «Запятнай последнего». Дети делятся на 2 колонны. Первый игрок каждой команды пытается запятнать последнего игрока.
5. П/И «Хитрая лиса». 6. П/И «Мышеловка».

6. Подготовительная группа П/И «Мы веселые ребята» (с усложнением).

3ч. Оздоровительный бег вокруг детского сада. Ходьба в медленном темпе.

Комплекс № 3 (октябрь).

Задачи. Учить детей ловить, бросать, перебрасывать мяч 2мя руками разными способами. В подвижных играх закреплять бег с увертыванием. При оздоровительном беге вокруг д/с учить детей дышать носом.

1ч. Ходьба обычная. Медленный бег, по сигналу - кругом. (3-4 раза).

2ч. 1. Баскетбол. Их стойки баскетболиста бросать мяч в кольцо.

2. Перебрасывание мяча в парах друг другу с расстояния 2м.в

3. Бросание мяча о стену от груди 2мя руками и ловить.

4.Спорт игра «Дотронься до мяча». Дети в парах перебрасывают мяч, третий - бегают между ними и старается дотронуться до мяча рукой. Если ему это удастся, то он занимает место, бросившегося мяч.

5. П/И «Ловишка парами». Дети бегают врассыпную, пара водящих сцепленная руками догоняет убегающих.

6.П/И «Караси и щука». Дети - «караси», бегают по площадке, «щука» - пятнает.

7. Подготовительная группа. П/И «Ловишка с обручем».

3ч. Оздоровительный бег вокруг детского сада. Ходьба в медленном темпе.

Комплекс №4 (октябрь).

Задачи. Закреплять разные виды Х и Б. В подвижных играх и игровых упражнениях закреплять двигательные умения и навыки детей.

1ч. Ходьба обычная, перестроение парами. Бег в медленном темпе парами.

2ч. 1. Бег в медленном темпе с преодолением препятствий. Ходьба.

2. Игра «Попади в обруч». Метание мешочков в обруч разными способами.

3. Игра «Гимнасты». Глубокие приседания с мешочком на голове. Держать спину прямо.

4. П/И «Ловишка с мячом». По сигналу дети разбегаются, «ловишка» бросает мяч в ребенка по ногам, в кого попадет – тот становится «ловишкой».

5. П/И «Ловишка с приседанием». «Ловишка» пятнает только тех детей которые бегают, а которые присели, находятся в «домике».

6. Ходьба обычная, высоко поднимая колени, приставным шагом вправо и влево.

7. Подготовительная группа. Лазание разными способами по спортивному комплексу на площадке.

3ч. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Комплекс №5 (ноябрь).

Задачи. Закреплять разные виды Х и Б. Продолжать учить лазать по гимнастической лестнице чередующим шагом. Развивать у детей быстрый бег с увертыванием.

1ч. Ходьба с выполнением движений рук: вверх, в стороны, круговые движения. Медленный бег.

2ч. 1. Лазание по гимнастической лестнице чередующим шагом.

2. П/И «Догони свою пару». По сигналу один ребенок догоняет другого, затем меняются.

3. Упражнение «Наперегонки парами». Дети парами бегут на другую сторону площадки.

4. Упражнение «Кто сделает меньше всего шагов». Ходьба большими шагами с одной стороны площадки на другую.

5. П/И «Волк во рву». По середине площадки «ров» из скакалок. С одной стороны «зайцы», с другой - «поле». «Волк во рву» ловит детей, когда те перепрыгивают и бегут на поле.

6. Игровое упр-е «Стой-беги». По сигналу-дети бегут, по сигналу останавливаются. Выигрывает ребенок, добежавший первым.

7. Подготовительная группа. П/И «Ловишка с обручем».

3ч. Медленный бег 3 минуты. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Комплекс №6 (ноябрь).

Задачи. Учить детей метать предметы в цель. Учить детей вести мяч палкой короткими шагами. Закреплять бег с преодолением препятствий.

1ч. Ходьба обычная, приставным шагом вправо и влево. Бег в среднем, медленном темпе.

2ч. 1. Упр-е «Быстрые и меткие». Метание предметов в цель.

2. Вести мяч палкой, как клюшкой.

3. Лазание по лестнице чередующим шагом .

4. Бег в среднем темпе, с преодолением различных препятствий.

5. П/И «Стая». Дети - «стая птиц», впереди-«вожак». Они бегают по площадке. По сигналу каждая птица ищет себе укрытие (куст, дерево, бортик песочницы и т.д.).

6. П/И «Два мороза»

7 Подготовительная группа. П/И «Охотники и звери».

3ч. Ходьба вокруг детского сада. Дыхательные упражнения.

Комплекс № 7 (декабрь).

Задачи. Развивать у детей глазомер, выносливость. Развивать ловкость, быстроту, выносливость в подвижных играх. Закреплять «правильное» И. П. при метании.

1ч. Ходьба обычная, по команде - поворот кругом. Бег обычный, прыжки на правой и левой ноге.

2ч. 1. Вести шайбу с клюшкой (палку с мячом) с одной стороны площадки на другую.

2. Игра «Снайперы». Метание предметов в цель (расстояние 2,5 м).

3. Игра «Будь внимателен». По команде дети бегут до ориентира, каждый из разных И. П. (стоя боком по направлению движений, спиной, присев на корточки).

4. П/И «Ловишка с обручем».

5. П/И «Хвостики».

6. Подготовительная группа. П/И «Собачка» (с мячом).

3ч. Медленный бег. Ходьба.

Комплекс № 8 (декабрь).

Задачи. Закреплять метание предметов в цель и вдаль из И. П. Учить детей бегать в медленном темпе, дыша носом.

1ч. Ходьба обычная. Бег обычный, высоко поднимая колени, прыжки с ноги на ногу.

2. Игровое упр-е «Попрыгунчики». Прыжки на одной ноге из обруча в обруч, энергично помогая взмахами рук.

3. Игровое упражнение «Кто дальше бросит?». Метание предметов вдаль и в цель с расстояния 3-4 м.

4. Игра «Стой-беги» (комплекс №5).

5. П/И «День и ночь».
 6. П/И «Море волнуется».
 7. Подготовительная группа. П/И «Вышибало».
- 3ч. Медленный бег 3 минуты вокруг детского сада (300 м). Ходьба.
Дыхательные упражнения.

Комплекс №9 (январь).

Задачи. Учить детей в играх использовать разные виды прыжков, способы метания, передачи мяча. Развивать выносливость, прыгучесть, ловкость, быстроту движений. Развивать мышцы рук и ног при висе на лестнице.

- 1ч. Ходьба обычная, широкими шагами. Бег обычный.
 - 2ч. 1. Игра «Догони свою пару». (Комплекс №5).
 2. П/И «Кто сделает меньше прыжков». Дети на линии старта. По сигналу-прыжки (на 2 ногах, на 1 ноге, на правой и левой), стараясь достичь финиша за меньшее число прыжков.
 3. Игра «Мяч по кругу». Быстро передавать мяч по кругу. У кого упадет, тот выходит из игры.
 4. Игра «Хоккей». Гимнастические палки-клюшки, ворота-2 стула (расстояние 3 метра), шайба-мяч. Цель - забросить мяч в ворота.
 5. «Снежный тир». Дети снежками (предметами) сбивают кубики, кегли и т.д.
 6. П/И «Собачка». Дети в кругу, водящий в середине - «собачка». Дети перекидывают мяч друг другу, «собачка» пытается его перехватить.
 7. Подготовительная группа. Вис на гимнастической лестнице, подъем ног до «уголка».
- 3ч. Оздоровительный бег вокруг д/с в медленном темпе. Ходьба.
Дыхательные упражнения.

Комплекс №10 (январь).

Задачи. В подвижных играх развивать ловкость, быстроту движений, выносливость. Продолжать учить детей дышать через нос при беге зимой.

- 1ч. Ходьба, высоко поднимая колени, на счет 3-хлопок над головой. Бег обычный в среднем темпе.
- 2ч. 1. П/И «Ловишка парами». Дети разбегаются, «ловишки» парами, не разъединяя рук, ловят убегающих.
2. П/И «Вышибало». Водящий бегаёт по площадке, стараясь попасть снежком в играющих. Запятнанные дети, становятся вышибалами.

3. П/И «Мышеловка».
 4. П/И «Мы веселые ребята».
 5. П/И «Успей занять место». Дети в кругу рассчитываются по порядку номеров. Водящий-в центре, называет 2 любых номера и эти дети должны быстро поменяться местами. Задача водящего - занять любое место.
 6. П/И «Змейка». Дети встают в колонну, руки на плечах впереди стоящего. Задача-идти «змейкой» не расцепив рук.
 7. Подготовительная группа. Бросание снежков (мячей) в баскетбольную корзину.
- 3ч. Ходьба вокруг детского сада. Дыхательные упражнения.

Комплекс №11 (февраль).

Задачи. Закреплять у детей навык метания разными способами. Развивать у детей ловкость, координацию движений, выносливость.

- 1ч. Ходьба, с хлопками перед собой. Бег обычный, подскоками.
 - 2ч. 1. Лазание по лестнице чередующим шагом.
 2. Игра «Сбей кеглю». Ключками или палками дети сбивают предметы шайбами или мячами.
 3. Игра «Снайперы» (комплекс №7).
 4. Игра «Кто сделает меньше шагов» (комплекс №5).
 5. Подвижная игра «Снежная королева» (до кого дотронулась, ребенок «замирает» на месте).
 6. Подготовительная группа. Подвижная игра «Мы веселые ребята».
- 3ч. Оздоровительный бег в медленном темпе вокруг детского сада. Ходьба.

Комплекс №12 (февраль).

Задачи. Закреплять в подвижных играх двигательные умения и навыки детей. Развивать физические качества: быстроту движений, ловкость, выносливость, прыгучесть.

- 1ч. Ходьба обычная, «змейкой». Бег обычный, «змейкой».
- 2ч. 1. Игра «Быстро по местам». По сигналу - «на прогулку», дети разбегаются. По сигналу- «по местам», построится в колонну.
2. «Запятнай последнего». Дети делятся на 2 команды, держась за руки. По сигналу первый каждой цепочки должен запятнать последнего игрока другой команды.

3. «У кого больше». На площадке разложены разные игрушки. Дети бегают вокруг них, а по сигналу надо как можно больше собрать игрушек.

4. Игра «Стая» (комплекс №6).

5. «Будь внимателен» (комплекс №7).

6. П/И «Собачка» (комплекс № 9).

7. Подготовительная группа. Подвижная игра «Мышеловка».

3ч. Бег в медленном темпе. Ходьба.

Комплекс №13 (март).

Задачи. Развивать у детей глазомер при метании, координацию и равновесие, быстроту движений и реакцию в играх.

1ч. Ходьба обычная, круговые движения руками. Бег в медленном темпе, боковой галоп.

2ч. 1. П/И «Горячая рука». Дети стоят в кругу, выставляют руки вперед, ведущий в центре. Он хлопает по рукам, до кого дотронется, тот выходит из круга.

2. 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 коснуться 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 разными способами.

7. Подготовительная группа. Подвижная игра «Горелки».

3ч. Оздоровительный бег вокруг детского сада. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Комплекс № 14 (март).

Задачи. 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.
7. Подготовительная группа. Подвижная игра «Сбей кеглю».
- 3ч. Оздоровительная ходьба вокруг детского сада, чередовать с прыжками. Ходьба в медленном темпе.

Комплекс № 15 (апрель).

Задачи. Закреплять с детьми лазание по лестнице чередуя 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 чередуя шагом.
5. Упражнение «Перебрасывание мяча». Перебрасывание мяча в парах разными способами.
6. П/И «Собачка» (в кругу).
7. Подготовительная группа. Подвижная игра «Футбол». Дети делятся на пары и отрабатывают подачу мяча ногой друг другу.
- 3ч. Оздоровительный бег вокруг детского сада. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Комплекс № 16 (апрель).

Задачи. Учить детей в эстафетах соревноваться дружно, помогая друг другу. Закреплять бег в парах, не расцепляя рук. Развивать у детей ловкость, выносливость, быстроту реакции.

1ч. Ходьба обычная. Бег обычный, по сигналу - врассыпную.

2ч. Эстафеты:

1. «Чья команда быстрее построится». По 1 сигналу – бег врассыпную, по 2 сигналу – построится в 2 колонны.
2. «Передай мяч». Дети передают мяч от капитана до последнего в колонне и обратно над головой.
3. «Кенгуру». Прыжки на 2 ногах до ориентира и обратно – бег обычный.
4. «Передай флажок». Дети по - одному бегут до ориентира и обратно, передавая следующему в колонне флажок.
5. «Бег парами». Дети строятся парами друг за другом. Скоростной бег парами до ориентира и обратно, не расцепляя рук.
6. «Бег тройками». Тоже, что и парами.
7. Подготовительная группа. Подвижная игра «Море волнуется раз».

3ч. Ходьба. Прыжки вокруг детского сада по дорожке. Дыхательные упражнения.

Комплекс № 17 (май).

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.
7. Подготовительная группа. Конкурс «Силачей». Кто больше раз сумеет присесть и встать на 1 ноге (мальчики и девочки отдельно, ногу менять).

3ч. Ходьба, бег, прыжки по оздоровительной дорожке вокруг детского сада. Дыхательные упражнения.

Комплекс № 18 (май).

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.

5.. Подготовительная группа. Прыжки с зажатым мячом или мешочком между ногами на расстояние 3-4 метра.

3ч. Ходьба, бег, прыжки по дорожке вокруг детского сада. Дыхательные упражнения.