

07.02.2022 Младшая группа.

Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.

1.часть. Ходьба в колонне по одному, бег, высоко поднимая колени, обычный бег.

2.часть. Общеразвивающие упражнения с малым обручем.

Основные виды движений:

- прыжки на полусогнутых ногах (игровое упражнение «Веселые воробышки»);
- прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками (игровое упражнение «Ловко и быстро!»);

III подвижная игра «Воробышки в гнездышках».

09.02.2022

Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.

1.часть. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную.

2. часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.

Основные виды движений:

- бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола;

-подвижная игра «Воробышки и кот».

III часть. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

11.02.2022

Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазанье под дугу; повторить упражнение в равновесии.

1. часть. Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную.

2. часть. Общеразвивающие упражнения.

Основные виды движений:

- лазанье под дугу в группировке «Под дугу»;
- упражнение в сохранении равновесия (ходьба по доске);
- подвижная игра «Лягушки» (прыжки). III часть. Игра «Найдем лягушонка».

Средняя группа.

07.02.2022

Упражнять в равновесии; в прыжках, в перебрасывании мячей друг другу.

Основные виды движений

- Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе.
- Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м). Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук.
- Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м) (броски двумя руками снизу).

09.02.2022

Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.

I часть. Ходьба вокруг санок в обе стороны, затем пауза и прыжки на двух ногах вперед (расстояние 3—4 м). По сигналу остановка, поворот крутом, прыжки вперед (расстояние не более 3 м).

II часть. Игровые упражнения. «Змейкой между санками». «Добрось до кегли».

III часть. Поочередное катание друг друга на санках.

Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.

11.02.2022

I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде. Бег в рассыпную по всему залу.

II часть. Общеразвивающие упражнения на стульях.

Основные виды движений

- Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.
- Прокатывание мячей между предметами.

Подвижная игра «У медведя во бору».

III часть. Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.

Старшая группа

07.02.2022

Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. Основные виды движений:

- равновесие — бег по гимнастической скамейке;
- прыжки через бруски правым и левым боком;
- забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди

(баскетбольный вариант). Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 68

09.02.2022

Упражнять в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке. I часть. Катание друг друга на санках. Повороты вправо и влево на лыжах; упражнение «Пружинка»; ходьба по лыжне на расстояние до 100 м.

II часть. Игровые упражнения: «Точный пас», «По дорожке».

Подвижная игра «Мороз Красный нос».

III часть. Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.

Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 68

11.02.2022

Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. I часть. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу.

II часть. Общеразвивающие упражнения с большим мячом.

Основные виды движений:

- прыжки в длину с места (расстояние 50 см);
- отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м);
- лазанье — подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке.

Подвижная игра «Не оставайся на полу».

III часть. Ходьба в колонне по одному. Л.И.Пензулаева
Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 69

Подготовительная группа

07.02.2022

Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком

Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.

Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя. Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом
Ходьба в колонне по одному

затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную.

Ходьба в колонне по одному.

Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке

Общеразвивающие упражнения с палкой

1, Прыжки

2.Переброска мячей друг другу

3.Лазанье пол дугу

4 «Гонки санок».

5. «Пас на клюшку».

6.Ходьба на лыжах по учебной лыжне Подвижная игра «Не оставайся на земле». Игра «Затейники».

09.02.2022

Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге , в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой

Повторить выполнение на лыжах различных шагов и поворотов. Повторить ходьбу на лыжах скользящим шагом. Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу

Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении

Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога

Игровое задание «Шире шаг» Общеразвивающие упражнения

Лазанье на гимнастическую стенку

1.Равновесие — ходьба парами

2.«Попади в круг»

3. «Гонка санок».

4.«Загони шайбу».

Подвижная игра «Не попадись»

Ходьба в колонне по одному.

Игра «Карусель».

11.02..2022

Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.

Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками

Повторить выполнение упражнений на лыжах: «пружинка», приседание, повороты переступанием Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).

Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет».

Построение в две шеренги Ходьба по извилистой лыжне

Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)

1.Ползание на четвереньках между предметами

2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками

3. Прыжки из обруча в обруч

4.«Не попадись».

Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте.

Подвижная игра «Жмурки».

Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».

Игра «Белые медведи»