**Планирование физкультурных занятий не неделю (20.04 -24.04)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Тема недели** | **Дни недели** |  **Содержание деятельности для родителей** |  **Игры** |
| **От 3до 4лет** | «Животные,природа весной» | Вторник | 1.Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт) на расст.20см. друг от друга.2.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы на расст. 2м.и ловля его двумя руками.3.Метание мешочков в горизонт. цель правой и левой рукой. На расст. 3м.4.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. | **Игра** **«Кот и воробьи »**Все дети «воробьи» и один «кот» ( надевается маска) , кот спит на «завалинке» ( в стороне) . **Вед**. говорит « Воробьи полетели! Воробьи летают, чирикают. На сигнал «Кот!». «Воробьи» «летают», а котих догоняет. В конце игры подсчитывают сколько « воробьев» поймал кот.Повторить можно по желанию детей.Игра повторяется 4-5 раз*.* |
| **От 4 до 5 лет** | «Животные,природа весной» | Среда | **Игровые упражнения**1.«Сбей кеглю».1. «Пробеги - не задень».
2. «Догони обруч».
3. «Догони мяч».
4. « Перепрыгни лужицы»
 |   **Игра: «Солнышко и дождик**».Играют все дети вместе. У вед. в руках зонтик.**Вед**.-«Солнце!» дети все бегают, веселятся, играют.Вед. «Дождь!» дети бегут все к ней и прячутся под зонтик. Игра повторяется.  |
| **От 5 до 6 лет** | «Животные,природа весной» | Четверг | 1. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед., с ноги на ногу.
2. Прокатывание обруча друг другу расст. 3- 4м.ладонь сверху.
3. Пролезание в обруч Д- 50см. боком правым и левым.
4. Ползание по скамейке лежа на животе , ноги прямые.
5. Метание мешочков в вертикальную цель. На расстоянии 5м.
 | **Игра « Медведь и пчелы**»Всем дети стоят по кругу. Выбирается 1 или 2 водящих, они «медведи» ( надеть маски). Они стоят за кругом. По сигналу: « Пчелы летают!». Дети бегают в разных направлениях по залу. На сигнал «медведи!» , «Пчелы» улетают и поднимаются на «дерево».(на гимн. стенку ).а «медведи» за ними и дотрагиваются до ног детей. До кого дотронулся « медведь» - считается пойманным. Игра повторяется 3-4 раза. |
| **От 6 до 7 лет** | Готовимся к ГТО | Пятница | 1. **Гибкость.**

Встать на скамейку, стул ) , ноги вместе .Наклоняться ниже уровня скамейки как можно ниже , не сгибая коленей, ладони прямые. **Прыжок.**И.П. Ноги слега расставлены встать около линии( черты, веревки).Размахивая руками делать « пружинку» ногами- приготовиться к прыжку. Вып. Прыгнуть вперед приземляясь на полусогнутые ноги. Прыжок фиксируется по пяткам.1. **Отжимание от пола** ( мальчики)

Занять исх.пол. лежа на полу , опора на руки и ноги. Делать отжимания .грудью касаясь пола.. | **Игра *«*Замри».**. Выбирается ловишка..(Его можно отметить ленточкой, галстуком…..) По сигналу: 1.2.3 – лови!.Дети разбегаются а ловишка их догоняет. Как только ловишка дотронуться до убегающего, тот должен остановится и ловишка его ловит и говорит «замри1», тот замирает и стоит пока его не выручат другие дети. В конце ловишка подсчитывают пойманных детей. Играповторяется 2-3 раза. |

|  |
| --- |
|  |