

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 2 «Рябинка»**

## **План**

### **физкультурных занятий на свежем воздухе**

**(проводятся на спортивной площадке)**

**на 2016 – 2017 учебный год.**

### **Средняя группа**

Крайнова Наталья Юрьевна -  
Инструктор по физической культуре

## Сентябрь I неделя

### Считалочка для выбора водящего.

Начинается считалка  
На березу села галка  
Две вороны, воробей,  
Три сороки соловей.

### Подвижная игра «У медведя во бору».

Выбирается ловишка «Медведь». Остальные дети лесные зверушки. Дети ходят по площадке возле медведя и произносят слова:

У медведя во бору,  
Грибы, ягоды беру.  
А медведь сидит,  
И на нас рычит.

После слова «рычит» дети убегают, стараясь попасть в свой домик, а медведь ловит их. Один из пойманных игроков становится медведем. Игра повторяется 2-3 раза.

## Сентябрь II неделя

### Считалочка для выбора водящего.

Раз, два, три, четыре, сосчитаем дыры в сыре.  
Если в сыре много дыр  
Значит вкусным будет сыр  
Если в нем одна дыра  
Значит вкусным был вчера.

### Подвижная игра «Зайцы и волк»

Один из играющих «Волк». Остальные дети «Зайцы». На одной стороне площадки «Зайцы» устраивают себе домик (обручи). А «Волк» находится на другой стороне площадки. «Зайцы» произносят слова:

Зайцы скачут, скок, скок, скок  
На зеленый на лужок  
Травку щиплют, кушают  
Осторожно слушают  
Не идет ли волк.

«Зайцы» выпрыгивают из домиков и разбегаются. Они подпрыгивают то на двух ногах, то присаживаются и щиплют травку, оглядываются, не идет ли «Волк». Когда воспитатель вместе с «Зайцами» произнесет последние слова, «Волк» выходит из убежища и начинает догонять «Зайцев». Кого коснется рукой, забирает к себе в домик. Игра повторяется 2-3 раза.

## **Сентябрь III неделя**

### **Игра – эстафета с кубиками «Построй пирамидку»**

Дети делятся на три команды в колонны друг за другом. У каждого ребенка в руках по одному кубику. По сигналу воспитателя, каждый ребенок со своей колонны должен добежать до обруча, зайти в него двумя ногами поставить кубик и вернуться назад. Далее бежит следующий играющий, так же заходит двумя ногами в обруч, ставит свой кубик на первый кубик и возвращается назад. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не построят пирамидку в обруче. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием. Игра повторяется 2-3 раза.

## **Сентябрь IV неделя**

### **Оздоровительный бег**

Дети строятся в две колонны, по сигналу воспитателя первые стоящие игроки должны добежать до цели и вернуться назад. Далее бегут следующие игроки. Побеждает та команда, у которой все игроки быстрее пробегут дистанцию.

## **Октябрь I неделя**

### **Считалочка для выбора водящего.**

Ехала карета по мосту.  
Мост развалился, карета внизу.  
Не жалко кареты, не жалко моста.  
А жалко принцессу, она молода.

### **Подвижная игра «Мыши и котята».**

Мальчики «Коты», девочки «Мышки». Потом наоборот. «Коты» и «Мыши встают в рассыпную». По сигналу воспитателя «Мыши» начинают ходить на носочках, руки на поясе. «Коты» обычным шагом и говорят слова:

Забрались в кладовку мыши  
Ходят тихо, тише, тише  
Но хозяйские котята  
Тихо ходят, как мышата  
Поохотиться хотят  
И поймать мышат – ребят!

С окончанием слов «Коты» ловят «Мышей». Игра повторяется 2-3 раза.

## **Октябрь II неделя**

### **Оздоровительный бег**

Дети строятся в две колонны, по сигналу воспитателя первые стоящие игроки должны добежать до цели и вернуться назад. Далее бегут следующие игроки. Побеждает та команда, у которой все игроки быстрее пробегут дистанцию.

## **Октябрь III неделя**

### **Считалочка для выбора водящего.**

Раз, два, три, четыре  
Кто не спит сейчас в квартире  
Всем на свете нужен сон  
Кто не спит, тот выйди вон!

### **Подвижная игра «Непоседа - воробей»**

Выбирается «Кот» с помощью считалочки. Остальные дети встают в круг на расстоянии шага друг от друга. «Воробьи» могут выполнять прыжки на месте, на двух ногах. «Кот» совместно со взрослым произносит слова:

Непоседа – воробей прыгает, кружиться.  
Очень радуется он, Не замерзла лужица  
Хорохорится, храбрится, Только, мяу он боится!

С окончанием слов начинает ловить «Воробьев». Пойманные дети выбывают из игры. Игра повторяется 2-3 раза.

## **Октябрь IV неделя**

### **Считалочка для выбора водящего.**

Подвернула мошка ножку  
Захромала вдруг немножко  
Наложили ей повязку  
И она пустилась в пляску.  
Кто не верит? Это он. Выходи из круга вон!

### **Подвижная игра «Космонавты»**

Дети идут по кругу и произносят слова:  
Ждут нас быстрые ракеты, Для полета на планеты  
На какую захотим, На такую полетим  
Но в игре один секрет, Опоздавшим, места нет!

После слова нет, дети должны по 3 человека успеть забежать в каждый обруч и поднять руки вверх, кто не успел, машет им рукой. Игра повторяется 2-3 раза.

## **Ноябрь I неделя**

### **Считалочка для выбора водящего.**

Шли бараны по дороге  
Промочили в луже ноги  
Раз, два, три, четыре, пять  
Стали ноги вытирать  
Кто платочком, кто тряпицей  
Кто дырявой рукавицей.

### **Подвижная игра «Лежебока кот».**

Выбирается «Кот» с помощью считалочки. Остальные дети «Птички» встают в круг, «Кот» садится в центр круга. Дети идут по кругу и произносят слова:

Лежебока кот проснулся  
Он лениво потянулся  
На охоту мне пора  
Начинается игра.

После окончания слов, «Кот» начинает догонять «Птичек». Пойманных «Птичек» кот ставит в обруч. Игра повторяется 2-3 раза.

## **Ноябрь II неделя**

### **Считалочка для выбора водящего.**

Катилась мандаринка, по имени Иринка  
Уроки не учила, и двойку получила.  
Меньше надо ей гулять,  
Чтоб иметь оценку «5».

### **Подвижная игра «Ловишки».**

Выбирается ловишка с помощью считалочки. Остальные дети встают в разном направлении по всей площадке. Каждому ребенку закрепляется ленточка на одежде. По сигналу воспитателя дети начинают бегать по площадке. Как только бубен останавливается, ловишка начинает догонять детей и отбирать у них ленточки. Чем больше ловишка соберет ленточек, тем лучше. В конце игры подсчитывается количество ленточек у ловишки. Дети могут бегать на носочках, прыгать на двух ногах.

Игра повторяется 2-3 раза.

## **Ноябрь III неделя**

### **Считалочка для выбора водящего.**

Научилась я считать,  
Раз, два, три, четыре, пять  
Все под счет я стала делать  
Шесть, семь, восемь, девять  
Я до десяти считала  
И от этого устала.

### **Подвижная игра «Мыльные пузыри»**

Выбирается ловишка с помощью считалочки. Остальные дети мыльные пузыри. Дети располагаются в рассыпную по всей площадке. По сигналу воспитателя дети начинают шагать на месте и произносить слова:

Что за чудо шарики, в воздухе летят!  
Красные, зеленые, радуют ребят!  
Желтые и синие из мыла пузыри!  
Ветерком уносит – скорее их лови!

После окончания слов, ловишка начинает ловить детей. Кого поймали выбывают из игры. Игра повторяется 2-3 раза.

## **Ноябрь IV неделя**

### **Оздоровительный бег**

Дети строятся в две колонны, по сигналу воспитателя первые стоящие игроки должны добежать до цели и вернуться назад. Далее бегут следующие игроки. Побеждает та команда, у которой все игроки быстрее пробегут дистанцию.

## **Декабрь I неделя**

### **Подвижная игра «Кто живет у нас в квартире».**

Дети встают в круг. Произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом:

Кто живет у нас в квартире, раз, два, три, четыре (шагают)  
Будем мы сейчас считать, раз, два, три, четыре, пять (хлопают в ладоши)  
Мама, папа, брат, сестра - сосчитаю всех едва (руки на поясе, пружинка)  
Самый главный – это я! (прикладывают руки к груди)  
Вот и вся моя семья! (поднимают руки вверх)  
Игра повторяется 2-3 раза.

## **Декабрь II неделя**

### **Оздоровительный бег**

Дети строятся в две колонны, по сигналу воспитателя первые стоящие игроки должны добежать до цели и вернуться назад. Далее бегут следующие игроки. Побеждает та команда, у которой все игроки быстрее пробегут дистанцию

## **Декабрь III неделя**

### **Игра - эстафета «Хоккей»**

Дети делятся на 3 команды. По сигналу воспитателя первые, стоящие в колонне должны клюшкой довести до цели шайбу, вернуться назад, передать клюшку другому и встать назад. Чья команда быстрее закончит эстафету – побеждает!

Игра повторяется 2-3 раза.

## **Декабрь IV неделя**

### **Игра - эстафета «Прокатись на санках»**

Дети делятся на три команды по 2 человека. Один будет катить санки, второй будет сидеть на санках. По сигналу воспитателя дети должны докатить санки до цели и вернуться назад. Побеждает та команда, которая быстрее докатит санки обратно.

Игра повторяется 2-3 раза.

## **Январь II неделя**

### **Подвижная игра «Хоккей».**

## **Январь III неделя**

### **Спортивный праздник «Зимние забавы».**

## **Январь IV неделя**

### **Игра - эстафета «Попади в цель»**

Дети делятся на три команды. Перед детьми на небольшом расстоянии лежат обручи. В руках у детей мешочки с песком. По сигналу воспитателя дети должны попасть в цель. Побеждает та команда, которая больше закинет мешочков в обруч.

Игра повторяется 2-3 раза.

## **Февраль I неделя**

### **Оздоровительный бег**

Дети строятся в две колонны, по сигналу воспитателя первые стоящие игроки должны добежать до цели и вернуться назад. Далее бегут следующие игроки. Побеждает та команда, у которой все игроки быстрее пробегут дистанцию

## **Февраль II неделя**

### **Подвижная игра «Разноцветная мозаика»**

Дети делятся на 4 команды (красные, синие, желтые, зеленые). По площадке рассыпаются шарики 4-х цветов. По сигналу воспитателя каждая команда должна собрать все шарики своего цвета в корзину. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием,

## **Февраль III неделя**

### **Игра - эстафета «Поезд»**

Дети делятся на 3-4 команды. По сигналу воспитателя первые, стоящие в колонне добегают до цели и возвращаются назад. Берут за руку второго игрока и также вдвоем добегают до цели и возвращаются назад. Далее берут третьего игрока и бегут до цели. Игра продолжается до тех пор, пока команды не соберут весь поезд. Побеждает та команда, которая быстрее всего справилась с заданием.

Игра повторяется 2-3 раза.

## **Февраль IV неделя**

### **Подвижная игра «Перетяни канат»**

## **Март I неделя**

### **Праздник «Масленица»**

## **Март II неделя**

### **Подвижная игра «Упряжки»**

Дети делятся на 4 команды. Один ребенок встает в обруч, двое детей цепляются за обруч. По сигналу воспитателя все упряжки должны добежать до цели и вернуться назад. Побеждает команда, которая быстрее добежит назад. Игра повторяется 2-3 раза.



## **Март III неделя**

### **Праздник «Грачи прилетели»**

## **Март IV неделя**

### **Считалочка для выбора водящего.**

Жили-были у жилета  
Три петли и два манжета  
Если вместе их считать  
Три, да два, конечно пять!  
Только знаешь в чем секрет?  
У жилета нет манжет!

### **Подвижная игра «Медведи»**

Дети встают в круг. Выбирается водящий. «Медведь» садится в центр круга. Дети, взявшись за руки хором, произносят слова:

Как то мы в лесу гуляли (ходьба по кругу)  
И медведя повстречали  
Он под елкою лежит (остановиться, послушать)  
Растянулся и храпит  
Мы вокруг него ходили (ходьба по кругу на носочках)  
Косолапого будили (погрозить пальчиком)  
Ну-ка Мишенька, вставай!  
И быстрее нас догоняй!

После завершения слов, дети разбегаются по залу. «Медведь» догоняет их. Игра повторяется 2-3 раза.

## **Апрель I неделя**

### **Оздоровительный бег**

Дети строятся в две колонны, по сигналу воспитателя первые стоящие игроки должны добежать до цели и вернуться назад. Далее бегут следующие игроки. Побеждает та команда, у которой все игроки быстрее пробегут дистанцию

## **Апрель II неделя**

### **Считалочка для выбора водящего.**

Раз-картошка, два-картошка  
Три, четыре, пять  
Шесть картошек, семь картошек, посчитай опять.

### **Подвижная игра «Кошки-мышки»**

Дети встают в круг. Выбирается одна «Кошка» и одна «Мышка». По сигналу воспитателя «Кошка» начинает догонять «Мышку». Игра продолжается до тех пор, пока не будет поймана «Мышка». Игра повторяется 2-3 раза.

### **Апрель III неделя**

#### **Подвижная игра «Карусели»**

Дети встают в круг, произносят слова и делают движения в соответствии с текстом:

Мы хлопаем руками, Мы топаем ногами

Качаем головой.

Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем

Мы за руки беремся

И бегаем кругом.

Игра повторяется 2-3 раза.

### **Апрель IV неделя**

#### **Считалочка для выбора водящего.**

Бегал зайка по дороге

Да устали сильно ноги

Захотелось зайке спать

Выходи, тебе искать!

#### **Подвижная игра «Котел»**

Дети встают в круг на расстоянии вытянутых рук. Выбирается водящий, он садится в центр круга. Дети, стоящие в кругу, начинают перебрасывать друг другу мяч, не давая возможности поймать мяч водящему. Водящий должен поймать его не вставая с места, можно только подпрыгивать, или когда мяч находится на земле быстро взять его. Если водящему удалось поймать мяч, он меняется местами с тем игроком, у которого последний раз находился мяч.

Игра продолжается 2-3 раза.

### **Май I неделя**

#### **Оздоровительный бег**

Дети строятся в две колонны, по сигналу воспитателя первые стоящие игроки должны добежать до цели и вернуться назад. Далее бегут следующие игроки. Побеждает та команда, у которой все игроки быстрее пробегут дистанцию

## **Май II неделя**

### **Подвижная игра «Одуванчик»**

Дети встают в круг. И выполняют движения в соответствии с текстом:

Одуванчик, одуванчик! (присесть, пальцы в замок)

Стебель тоненький, как пальчик! (встать, руки вверх в замок)

Голова как шар пушистый! (руки в стороны, закрытые в замок)

Если ветер быстрый, быстрый (бег в разных направлениях)

На поляну налетит, все вдруг сразу запестрит.

Одуванчики-тычинки (за руки, ходьба по кругу)

Разлетятся хороводом

И сольются с небосводом (сесть на корточки, руки в замок)

Игра повторяется 2-3 раза.

## **Май III неделя**

### **Подвижная игра «Собери мячи»**

На площадке разбрасываются мячи. По сигналу воспитателя дети должны быстро собрать мячи в корзины. Как только воспитатель скажет «Стоп!», дети должны остановиться. Если дети успели собрать все мячи в корзины, то они победили, если не успели, игра повторяется еще раз.

## **Май IV неделя**

### **Подвижная игра «Разноцветный светофор»**

Дети встают на площадке в рассыпную. Пока звенит бубен, дети бегают, как только бубен останавливается, воспитатель показывает детям круг определённого цвета. Дети должны выполнить в соответствии с этим цветом, какое то движение.

**Белый – бежим**

**Синий – сидим**

**Желтый – прыгаем**

**Красный – стоим**

**Зеленый – топаем.**

Игра продолжается 2-3 раза.