**Муниципальное казённое  дошкольное   образовательное   учреждение**

**детский сад №1 «Солнышко» п. Новохайский**

**«ФИЗКУЛЬТУРА НА ВОЗДУХЕ»**

**(младшая разновозрастная группа)**

**2024-2025г.г.**

****

**Подготовила:  воспитатель МКДОУ**

**детский сад №1 «Солнышко»**

**Меркулова Ксения Дмитриевна**

**ФИЗКУЛЬТУРА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**

**Комплекс №1 (сентябрь).**

Задачи: Учить детей медленному бегу; упражнять в прыжках на 2 ногах по площадке; развивать ориентировку в пространстве. Учить детей дышать через нос на улице.

1ч. (3 мин).  Ходьба с выполнением движений рук (вверх, в сторону, к плечам).

Медленный бег. Ходьба.

2ч. (14 мин).Игра «Найди свое место» (с обручами, кубиками).

Прыжки на 2х ногах с продвижением вперед от края площадки до середины.

Ходьба.

Подвижная игра «Быстро в домик».

3ч. (3 мин).Медленная ходьба. Дыхательные упражнения.

**Комплекс № 2 (сентябрь).**

Задачи: Закреплять умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагировать на сигнал. Продолжать учить прыгать на месте на 2 хногах, приземляясь мягко на переднюю часть стопы в обычной обуви.

1ч. Ходьба обычная, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную. Ходьба.

2ч. Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч».

Игра «Птицы в гнездах», «Наседка и цыплята».

3ч. Непродолжительный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

**Комплекс №3 (Октябрь)**

Задачи: Учить детей во время бега держать спину и голову прямо; Упражнять в лазании по лестнице вверх и вниз. Развивать у детей выносливость при беге. Учить детей дышать через нос на улице.

1ч. Ходьба обычная, с подниманием рук вверх. Бег обычный, врассыпную по сигналу.

2ч. Игра «Добеги до предмета» (бег в быстром темпе).

Лазание по лестнице приставным шагом вверх и вниз.

Подвижная игра «Самолеты».

3ч. Ходьба в медленном темпе. Дыхательные упражнения.

**Комплекс №4 (октябрь).**

Задачи: Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе и беге по узкой дорожке.  Учить перебрасывать мяч от груди 2мя руками через шнур (другие предметы).

1ч. Ходьба обычная. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед. Бег врассыпную, по сигналу-в колонну.

2ч. Ходьба и бег по начертанной дорожке (ширина 15 см).

Игровое упражнение «Перебрось мяч через шнур». Перебрасывание мяча от груди 2мя руками через шнур по сигналу.

Подвижная игра «Зайцы и волк».

3ч. Ходьба в медленном темпе. Дыхательные упражнения.

**Комплекс №5 (ноябрь).**

Задачи:Закреплять  ходьбу и бег врассыпную по сигналу. Упражнять в умении прокатывать мяч между предметами. Учить дышать через нос.

1ч. Игра «Трамвай». Ходьба и бег в колонне, врассыпную.

2ч. Прокатывание мяча 2мя руками от себя между предметами (кубиками) или под дугами.

Подвижная игра «Куры в огороде» («куры» подлезают под веревкой в группировке в «огород», «сторож» - ребенок догоняет).

Игра «Кто добежит быстрее» (бег на скорость до ориентира)

3ч. Ходьба в медленном темпе. Дыхательные упражнения.

**Комплекс №6 (ноябрь).**

Задачи:Закреплять  прыжки с продвижением вперед, подбрасывать мяч перед собой и ловить его 2мя руками. В игре закреплять умение бегать с ускорением и замедлением темпа.

1ч. Ходьба обычная, с высоким подниманием колен, врассыпную с выполнением заданий (поднять руки вверх, наклонится вниз). Бег обычный.

2ч. Игровое упражнение «Играй, играй, мяч не теряй» (подбрасывание мяча вверх).

Игровое упражнение «Из кружка в кружок» (прыжки на 2х ногах).

Эстафета «Собери овощи» (2 колонны, кубики или другие предметы).

3ч. Ходьба в медленном темпе. Дыхательные упражнения.

**Комплекс № 7 (декабрь).**

Задачи:Продолжать учить  ходить и бегать «змейкой», точно выполнять повороты вокруг предметов. Закреплять в подвижных играх прямой галоп, бег с увертыванием, прыжки на 2х ногах. Учить дышать через нос.

1ч. Ходьба обычная, «змейкой». Бег обычный, «змейкой» вокруг предметов.

2ч. Подвижные игры: «Лошадки» (прямой галоп),

* «Ловишка» (бег с увертыванием),
* «Прыгает-не прыгает» (дети прыгают на 2х ногах, если это животное умеет прыгать, если нет-маршируют на месте).

3ч. Ходьба в медленном темпе вокруг детского сада.

**Комплекс № 8 (декабрь).**

Задачи: Учить детей ходить семенящим и широким шагом; бегать наперегонки, соблюдая правила безопасности. Развивать у детей равновесие.

1ч. Ходьба обычная, семенящими шагами и широким шагом. Бег обычный.

2ч. Игровое упражнение «Кто первым добежит до елочки?»

Подвижная игра «Елочка и лесник» (елочки кружатся на месте, бегают-по сигналу «лесник!» - дети замирают).

Игровое упражнение «Пройди по следам» (ходьба «след в след» по узкой тропинке).

3ч. Ходьба в медленном темпе вокруг детского сада.

**Комплекс № 9 (январь).**

Задачи: Закреплять разные виды ходьбы и бега. Развивать у детей меткость, глазомер, координацию при метании. Учить дышать через нос.

1ч. Ходьба обычная. По сигналу изобразить: самолет, лошадку, медведя, зайца. Бег обычный.

2ч.  Скольжение по ледяным дорожкам.

Подвижная игра «Лошадки» (дети передвигаются разными способами: галопом вперед, высоко поднимая колени, бегом.По сигналу «конюх» догоняет «лошадок»).

Игровое упражнение «Кто собьет кубик?» (метание снежков, мешочков или других предметов по кубикам из-за головы).

3ч.  Ходьба в медленном темпе вокруг детского сада.

**Комплекс № 10 (январь).**

Задачи: Упражнять детей в ходьбе и бегу по снегу, огибая препятствия; Развивать скорость бега по снегу, соблюдая безопасность. Закреплять метание снежков (предметов) из-за головы вдаль**.**

1ч. Ходьба обычна, огибая предметы на участке. Ходьба и бег «след в след».

2ч. Подвижная игра «Кто быстрее принесет льдинку?» (по типу «Кто быстрее прибежит к флажку?»).

Метание снежков (предметов, мешочков) из-за головы вдаль.

Игровое упражнение «Пингвины» (прыжки на 2х ногах с мешочком между ног, дистанция не менее 1 метра).

3ч. Ходьба в медленном темпе вокруг детского сада.

**Комплекс № 11 (февраль).**

Задачи: Закреплять с детьми разные виды ходьбы. Закреплять метание в цель из исходного положения. Продолжать учить лазать по лестнице чередующим шагом.

1ч. Ходьба обычная. Ходьба «след в след», махи руками «бушует ветер», по сигналу - присесть, сгруппироваться. Бег обычный.

2ч. Игровое упражнение «Кто добросит до флажка?» Метание мешочков (других предметов) из-за головы до флажка.

Лазание по лестнице вверх и вниз чередующим шагом.

Подвижная игра «Перелет птиц»  (дети делятся на 2-3 группы в зависимости от наличия пособий.По сигналу каждая стая летит к своему пособию: лестница, песочница, скамейка).

3ч. Ходьба в медленном темпе вокруг детского сада.

**Комплекс № 12 (февраль).**

Задачи:Закреплять прыжки на 2х ногах, приземляясь на переднюю часть стопы, в обычной обуви. Развивать выносливость в подвижных играх.

1ч. Ходьба обычная, по сигналу «лошадки» - ходьба высоко поднимая колени. Прыжки на 2х ногах. Бег обычный, по сигналу – поворот, бег в противоположную сторону.

2ч. Игровое упражнение «Перепрыгни – не задень» (прыжки на 2х ногах между предметами).

Подвижная игра «Быстро из круга» (дети, взявшись за руки идут или медленно бегут, несколько детей в кругу хлопают в такт. По сигналу педагога «Стой!» - дети останавливаются, поднимают руки, дети, стоящие в кругу должны выбежать из него на 3 счета. Кто не успел, считается проигравшим).

Подвижная игра «Мы веселые ребята».

3. Ходьба в медленном темпе вокруг детского сада.

**Комплекс №13 (март).**

Задачи:Продолжать учить детей перебрасывать мяч 2мя руками от груди. Развивать координацию и глазомер, выносливость. Учить дышать через нос.

1ч. Ходьба обычная. Бег врассыпную «грачи прилетели». Бег с остановкой на сигнал. Ходьба.

2ч. Игровое упражнение «Перебрось мяч» (перебрасывание мячей в парах от груди 2мя руками).

Подвижная игра «Салки».

Подвижная игра «Море волнуется».

3ч. Непродолжительный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

**Комплекс № 14 (март).**

Задачи: Закреплять с детьми метание предметов в цель. Развивать у детей скоростной бег, выносливость**.**

1ч. Ходьба обычная, «великаны» и «карлики». Прыжки на 2х ногах.  Бег обычный.

2ч. Игровое упражнение «Кто собьет кубики?» (метание мяча, мешочка из-за головы правой и левой рукой из основной стойки).

Подвижная игра «Совушка».

Игровое упражнение «Бегуны» (бег на скорость, дистанция 10 метров от старта).

3ч. Бег в медленном темпе вокруг детского сада. Ходьба. Дыхательные упражнения.

**Комплекс № 15 (апрель).**

Задачи: Развивать физические качества у детей в эстафетах. Учить при беге дышать через нос.

1ч. Ходьба обычная, широкими шагами «через лужи», прыжки на 2х ногах. Бег обычный, подскоками.

2ч. Эстафеты:

* Передай мяч над головой в колонне.
* Чья команда быстрее обежит предметы «змейкой».
* «Кенгуру» (прыжки на 2х ногах с мешочком между ног).
* «Машинки» (бег в обруче)
* «Паровоз» (бег, с «прицеплением» других детей из команды)
* «Чья команда быстрее построится».

3ч. Бег в медленном темпе вокруг детского сада. Ходьба.  Дыхательные упражнения.

**Комплекс № 16 (апрель).**

Задачи: Учить детей прыгать на 2х ногах на скакалке; отбивать мяч о стену 2мя руками. Развивать выносливость при беге.

1ч. Ходьба обычная, с хлопками над головой. Подскоки.  Бег в медленном и быстром темпе.

* 2ч. Прыжки на скакалке, на 2х ногах (по показу ребенка или педагога).
* Отбивание мяча о стену (павильона)  2мя руками от груди.
* Малоподвижная игра «Стой» (дети в круге, один подбрасывает мяч и называет имя ребенка, тот должен успеть поймать мяч, остальные разбегаются, водящий поймав мяч кидает по ногам в любого ребенка, осаленый ребенок становится водящим).

3ч. Бег в медленном темпе. Ходьба. Дыхательные упражнения.

**Комплекс № 17 (май).**

Задачи:Продолжать учить детей действовать с мячом. Развивать координацию, глазомер.

1ч. Ходьба обычная, между предметами. Прыжки на 2х ногах. Бег обычный, «змейкой».

2ч. «Школа мяча»

* Отбивание мяча о землю 1ой рукой.
* Подбрасывание и ловля мяча 2мя руками.
* Отбивание мяча о стену 2мя руками.

3ч. Бег в медленном темпе вокруг детского сада. Прыжки. Ходьба. Дыхательные упражнения.

**Комплекс № 18 (май).**

Задачи:Закреплять  с детьми метание предметов в цель, прыжки на 2х ногах. Развивать физические качества. Учить дышать через нос.

1ч. Ходьба обычная, перестроение в пары. Прыжки, подскоки. Бег в парах.

2ч. Метание мяча (мешочка) в цель из-за головы из основной стойки.

Подвижная игра «Бездомный заяц» (дети «зайцы» в начерченных кружках, охотник догоняет, «заяц» забегает в любой кружок, предыдущий «заяц» становится «бездомным» и охотник его догоняет).

Игровое упражнение «Перепрыгни через ручеек» (прыжки на 2х ногах через линию).

3ч. Бег в медленном темпе вокруг детского сада. Ходьба.  Дыхательные упражнения.