

МАДОУ МО г. Краснодар
«Центр-детский сад № 115»

*Физкультурные
занятия на улице
в средней группе*

Октябрь

Занятие 1-2

1. Медленный бег 1-1,5 мин.
2. Игра "Самолеты"
3. Игра "Цыплята и наседка"
4. Игровое упражнение "С бережка на бережок".
5. Медленный бег
6. Ходьба, дыхательные упражнения.

Занятие 3-4

1. Медленный бег 1-1,5 мин.
2. Игра "Спящая лиса"
3. Игра "Охотники и зайцы"
4. Игровое упражнение "Донеси мешочек".
5. Медленный бег
6. Ходьба, дыхательные упражнения.

Самолеты

Дети бегают по площадке, изображая самолеты (расставив руки в стороны). Самолеты не должны сталкиваться друг с другом и «ломать» крылья. Потерпевшие аварию (столкнувшиеся) подходят к воспитателю, который после «ремонта» вновь отправляет их летать.

Цыплята и наседка

Поперек площадки на высоте 40-45 см натягивается шнур. С одной стороны от шнура поле, с другой – двор, на котором находятся цыплята и наседка. Цыплята прыгают на двух ногах, резвятся. Воспитатель говорит: «Погуляйте, цыплята на поле, поклюйте зернышки». Дети подлезают под шнур и бегают по полю, клюют зерна (присаживаются на корточки). Через некоторое время воспитатель созывает цыплят на двор: «Цып, цып, цып». Дети вновь подлезают под шнур, стараясь не касаться его.

С бережка на бережок

Посередине площадки на землю кладется шнур – это ручеек. Дети идут в колонне, подходят к ручейку и становятся на одном его берегу. Воспитатель предлагает попрыгать с бережка на бережок и предупреждает, что прыгать нужно очень хорошо, иначе можно попасть ногами в ручей. Дети с места толчком двух ног перепрыгивают ручей по 5-6 раз туда и обратно.

Спящая лиса

Выбирается лиса (водящий). Она уходит в угол площадки и в норку, где крепко спит. Дети резвятся на площадке, бегая в разных направлениях. Через некоторое время воспитатель говорит: «Лиса проснулась!». Все дети спасаясь от лисы, бегут в домик (за черту на противоположной от норы площадки). Лиса их догоняет, стараясь поймать. Пойманных лиса отводит к себе в нору. Выбирается новая лиса и игра повторяется (пойманные в одном повторении не участвуют).

Охотники и зайцы

Инструктор с помощью считалочки выбирает 2-3 детей – это охотники, остальные – зайцы. На одной стороне площадки ограждается дом зайцев, на противоположной стороне стоят охотники. Зайцы между собой советуются, что они будут показывать охотникам (расчесывать волосы, кушать, петь, делать зарядку, приседать, прыгать, спать, умываться, чистить зубы и т.д.), зайцы прыгают к охотникам.

Охотники: где вы были зайчата, что делали?

Зайцы: где мы были, мы не скажем, а что делали покажем. И начинают показывать то, что решили (например, прыгать).

Охотники отгадывают и громко говорят, что показывали зайцы.

Если охотники отгадали правильно, то зайцы бегут в свой дом, а охотники их ловят. Те, кого поймали, считаются проигравшими.

Донеси мешочек

Дети стоят в шеренге по одной стороне площадки с мешочками на голове. По команде воспитателя они идут до другой стороны, стараясь не уронить мешочек. Кто уронил – выбывает на один раз из игры. Поправлять мешочек можно только на краю площадки.

Ноябрь

Занятие 1-2

1. Медленный бег 1-1,5 мин.
2. Игра "Найди свой домик"
3. Игра "Воробышки"
4. Игровое упражнение "Перебрось за линию".
5. Медленный бег
6. Ходьба, дыхательные упражнения.

Занятие 3-4

1. Медленный бег 1-1,5 мин.
2. Игра "Кот и мыши"
3. Игра "Кого не стало"
4. Игровое упражнение "Резвые лягушата".
5. Медленный бег
6. Ходьба, дыхательные упражнения.

Найди свой домик

Дети стоят в домиках (обручах). По сигналу воспитателя выбегают из домиков погулять. Они резвятся до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Найди свой домик». Каждый бежит в свой домик

Воробышки

Посередине площадки чертятся две линии на расстоянии 3-4 м друг от друга. Это дорожка, с одной стороны которой поле, с другой – луг. Воробышки, махая руками, как крыльями, свободно летают над полем. Воспитатель говорит: «Воробышки, спускайтесь на землю и попрыгайте по дорожке». Дети прыгают на двух ногах через дорожку на луг. Когда дети окажутся на другой стороне дорожки, воспитатель вновь разрешает летать не переходя черту.

Перебрось за линию

На площадке чертятся две линии на расстоянии 2,5 м друг от друга. Дети с мешочками в руках стоят у одной из них. Они принимают исходное положение и по команде бросают мешочки, стараясь перебросить их за вторую линию. Затем бегут за мешочками и возвращаются обратно (4-5 раз каждой рукой).

Кого не стало

Дети встают в большой круг. Воспитатель просит внимательно посмотреть и запомнить, кто стоит по кругу. По команде воспитателя: «Закрыли глаза!» дети честно закрывают глаза, воспитатель идет за кругом, дотрагиваясь до плеча 2-3 детей они прячутся. По команде: «Открыли глаза!» дети смотрят по кругу и отгадывают кого не стало. Воспитатель отмечает самых внимательных детей.

Кот и мыши

Дети стоят по кругу. Воспитатель назначает ребенка, который с помощью считалки выбирает кота, остальные дети – мыши. Кот сидит на одной стороне площадки, мыши – на другой.

Воспитатель:

-мышка вылезла из норки, мышка очень хочет есть,
нет ли где засохшей корки, может в кухне корка есть?

(выбегают мыши и бегают по всему залу)

Эй, мышка, не зевай: поскорее убегай!

Убегай из этих мест,

А то кошка съест.

Дети убегают, увертываясь от кота. Кот старается поймать как можно больше мышек.

Резвые лягушата

На середине площадки кладут два шнура на расстоянии 1 м друг от друга – это болото. На одной стороне болота дети – это лягушата. Воспитатель предлагает детям проскакать на другой берег болота на двух лапках. Дети 2-4 раза прыгают на двух ногах через болото. Затем воспитатель предлагает резвым лягушатам прыгать только на одной лапке и не касаться болота другой (каждый раз лапки нужно менять).

Декабрь

Занятие 1-2

1. Медленный бег 1-1,5 мин.
2. Игра "Перемена мест"
3. Игра "Заячьи прыжки"
4. Игровое упражнение "Попрыгунчики".
5. Медленный бег
6. Ходьба, дыхательные упражнения.

Занятие 3-4

1. Медленный бег 1-1,5 мин.
2. Игра "Пятнашки со скакалкой"
3. Игра "Прыгает не прыгает"
4. Игровое упражнение "Пара лошадей".
5. Медленный бег
6. Ходьба, дыхательные упражнения.

Перемена мест

Посередине площадки чертится длинная линия. Дети распределяются на две команды. Каждая занимает свою половину площадки. По сигналу воспитателя: «Бегом!» команды меняются местами. Выигрывает та команда, которая первой в полном составе перебежит на другую сторону.

Заячьи прыжки

Дети встают в шеренгу и по команде воспитателя прыгают, не торопясь, три прыжка вперед, ноги вместе. Выигрывает тот, кто за три прыжка оказывается дальше всех.

Попрыгунчики

На линии старта первому игроку дается в руки мяч. По команде воспитателя: «Начали!» первые кладут мяч между коленей и прыгают вперед до кеглей, вокруг кегли и обратно к команде, передавая мяч следующему игроку

Пятнашки со скакалкой

Выбирается два игрока – это пятнашки. Воспитатель дает им скакалку, они берутся за ручки скакалки и по команде: «Раз, два, три, пятнашки ловите» бегают за участниками игры по всей площадке и стараются «запятнать». Те, кого запятнали, считаются проигравшими и выбывают из игры.

Прыгает, не прыгает

Дети встают в одну линию. Воспитатель называет животных и предметы, которые прыгают и не прыгают. Если воспитатель назвал то, что прыгает, дети должны подпрыгнуть. Если воспитатель называет то, что не прыгает, то никаких движений делать не надо.

Пара лошадей

Дети становятся парами. Первым парам дается по одному обручу в руки, из пары второй участник набрасывает сверху первому обруч на пояс. По команде воспитателя: «Раз, два, три, лошади бегите!» пара участников бежит до кегли, оббегает ее и возвращается обратно в команду, передавая обруч следующей паре. Выигрывает та пара, которая первая справится с заданием.

Январь

Занятие 1-2

1. Медленный бег 1-1,5 мин.
2. Игра "Птица и клетка"
3. Игра "Белки, зайцы, мышки"
4. Игровое упражнение "По мосточкам".
5. Медленный бег
6. Ходьба, дыхательные упражнения.

Занятие 3-4

1. Медленный бег 1-1,5 мин.
2. Игра "Лиса и зайцы"
3. Игра "Стой"
4. Игровое упражнение "Не промахнись".
5. Медленный бег
6. Ходьба, дыхательные упражнения.

По мосточкам

Дети стоят в 3 колоннах у черты. Перед каждой колонной (в 2-3 м) – шнур, за которым тоже черта. По команде воспитателя дети, стоящие первыми бегут к шнурам, пробегают по ним и добегают до второй черты. Воспитатель отмечает, кто выполнил упражнение лучше всех, добежал первым. Затем по команде бегут следующие и т.д.

Лиса и зайцы

На площадке чертится круг диаметром 10 м. Выбирается «лиса», все остальные «зайцы». «Лиса» становится за кругом, зайцы в круг. Инструктор дает сигнал, лиса вбегает в круг и пытается поймать зайцев. Выбегать зайцам за пределы круга нельзя. По сигналу инструктора лиса выскакивает из круга. Инструктор подсчитывает число пойманных зайцев и с помощью считалки выбирает из них новую лису. Побеждает та лиса, которая поймает больше всего зайцев.

Стой

Инструктор выбирает водящего, бросает мяч как можно выше, а водящий должен его поймать. Пока он ловит мяч, остальные игроки разбегаются по площадке. Как только водящий поймает мяч и скажет: «Стой!», игроки останавливаются на месте.

Водящий старается попасть мячом в игрока, стоящего как можно ближе. Если промахнется, то бежит за мячом, а остальные игроки снова разбегаются в разные стороны. Догнав мяч, водящий снова кричит: «Стой!». Если же он попадет, то игрок, в которого попали, становится водящим, и игра начинается заново.

Попади не промахнись

Дети стоят в 2-х колоннах. Напротив каждой колонны мешочки с песком. На расстоянии 2 м от детей лежат обручи. Дети по одному берут мешочек и стараются попасть в обруч. Выигрывает та команда, в чьем обруче будет большее количество мешочков с песком.

Февраль

Занятие 1-2

1. Медленный бег 1-1,5 мин.
2. Игра "Заяц без домика"
3. Игра "Горячий мяч"
4. Игровое упражнение "С бережка на бережок".
5. Медленный бег
6. Ходьба, дыхательные упражнения.

Занятие 3-4

1. Медленный бег 1-1,5 мин.
2. Игра "Самолеты"
3. Игра "Спящая лиса"
4. Игровое упражнение "Не наступи".
5. Медленный бег
6. Ходьба, дыхательные упражнения.

Заяц без домика

С помощью считалки выбирают двух водящих: один – охотник, другой – зайчонок, не имеющий домика. Остальные дети делятся на группы по 3-5 человек. Каждая группа образует кружок, в центре которого становится один из игроков данного круга – это зайчонок. Кружки располагаются на разных сторонах площадки на расстоянии 2-3 м друг от друга. Кружок – это домик для зайчат. По команде инструктора: «Зайчик, беги!» охотник начинает ловить зайца без домика. Заяц, спасаясь от охотника, может вбежать в любой домик. Тогда заяц, находящийся там, должен выбежать и найти себе другой домик. Если охотник поймает зайца, то они меняются местами.

Горячий мяч

Дети становятся в круг. Инструктор дает мяч, и по команде: «Начали!» игроки начинают передавать мяч друг другу в одном направлении. По команде инструктора: «Стоп!» передача мяча прекращается, а игрок у которого он остался в руках выбывает из игры. Игра продолжается до одного оставшегося игрока.

С бережка на бережок

Посередине площадки на землю кладется шнур – это ручеек. Дети идут в колонне, подходят к ручейку и становятся на одном его берегу. Воспитатель предлагает попрыгать с бережка на бережок и предупреждает, что прыгать нужно очень хорошо, иначе можно попасть ногами в ручей. Дети с места толчком двух ног перепрыгивают ручей по 5-6 раз туда и обратно.

Самолеты

Дети бегают по площадке, изображая самолеты (расставив руки в стороны). Самолеты не должны сталкиваться друг с другом и «ломать» крылья. Потерпевшие аварию (столкнувшиеся) подходят к воспитателю, который после «ремонта» вновь отправляет их летать.

Спящая лиса

Выбирается лиса (водящий). Она уходит в угол площадки и в норку, где крепко спит. Дети резвятся на площадке, бегая в разных направлениях. Через некоторое время воспитатель говорит: «Лиса проснулась!». Все дети спасаясь от лисы, бегут в домик (за черту на противоположной от норы площадки). Лиса их догоняет, стараясь поймать. Пойманных лиса отводит к себе в нору. Выбирается новая лиса и игра повторяется (пойманные в одном повторении не участвуют).

Не наступи

По площадке раскладываются палочки по прямой линии на расстоянии 15 см друг от друга. Дети по очереди перепрыгивают палочки с правой и с левой стороны, старая не задеть палочку при прыжке

Март

Занятие 1-2

1. Медленный бег 1-1,5 мин.
2. Игра "Цыплята"
3. Игра "Цапля и лягушки"
4. Игровое упражнение "Попади в обруч".
5. Медленный бег
6. Ходьба, дыхательные упражнения.

Занятие 3-4

1. Медленный бег 1-1,5 мин.
2. Игра "Переселение лягушек"
3. Игра "Зайцы и волк"
4. Игровое упражнение "Донеси мешочек".
5. Медленный бег
6. Ходьба, дыхательные упражнения.

Цыплята

Дети стоят на скамейках – это цыплята на насесте. В середине бежит лиса (водящий). Когда лиса отбежит в другой угол, цыплята спрыгивают вниз и продолжают прыгать на двух ногах у скамейки. Как только лиса приближается, цыплята быстро забираются на насест, где лиса их не достанет. Нерасторопных цыплят лиса уводит в курятник. Когда их оказывается 4-5, назначается новая лиса.

Цапля и лягушки

Выбирается водящий – цапля, остальные игроки – лягушата. На полу чертится круг – это болото. По команде: «Вот лягушки по болоту скачут, вытянувши ножки!» лягушата начинают прыгать друг за другом в направлении болота. По команде: «Тут их цапля увидела и к болоту поскакала!» водящий направляется к болоту. Как только он подойдет поближе к болоту, лягушки должны запрыгнуть в круг. Игрок, которого водящий коснулся рукой, считается проигравшим и выбывает из игры.

Попади в обруч

На землю кладут обруч. Дети встают друг за другом на расстоянии 1,5-2 м от обруча, у первого игрока в руках мяч. Надо бросить мяч так, чтобы попасть в центр обруча. Игра повторяется до тех пор, пока каждый ребенок не бросит мяч по 3 раза.

Переселение лягушек

Инструктор разделяет детей на две команды. Каждая команда встает в шеренгу лицом друг к другу на расстоянии 5-6 м. ребята приседают на корточки руки на коленях. По сигналу: «Вперед!» дети обеих команд прыгают вперед, как лягушки, стараясь первыми встать на линию, где находились соперники. Побеждает команда, участники которой быстрее выстроятся на противоположной стороне.

Зайцы и волк

Одного из играющих выбирают волком. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы устраивают себе домики (чертят кружочки). В начале игры зайцы стоят в своих домиках; волк — на другом конце площадки (в овраге).

Воспитатель говорит:

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

Зайцы выпрыгивают из домиков и разбегаются по площадке. Они то прыгают на двух ногах, то присаживаются, щиплют траву и оглядываются, не идет ли волк. Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать (коснуться). Зайцы убегают каждый в свой домик. Пойманных зайцев волк отводит в овраг.

Как только волк уходит, воспитатель повторяет текст стихотворения, и игра возобновляется. После того как поймано 2—3 зайца, выбирается другой волк.

Надо следить за тем, чтобы дети не делали домики близко один от другого.

Донеси мешочек

Дети стоят в шеренге по одной стороне площадки с мешочками на голове. По команде воспитателя они идут до другой стороны, стараясь не уронить мешочек. Кто уронил – выбывает на один раз из игры. Поправлять мешочек можно только на краю площадки.

Апрель

Занятие 1-2

1. Медленный бег 1-1,5 мин.
2. Игра "Гуси-лебеди"
3. Игра "Удочка"
4. Игровое упражнение "Кому флажок".
5. Медленный бег
6. Ходьба, дыхательные упражнения.

Занятие 3-4

1. Медленный бег 1-1,5 мин.
2. Игра "Найди свой цвет"
3. Игра "Быстро возьми"
4. Игровое упражнение "Не задень".
5. Медленный бег
6. Ходьба, дыхательные упражнения.

Гуси-лебеди

Играющие делятся на две команды – это гуси. Они расходятся в разные стороны площадки. Выбираются два водящих – это волки. Они становятся на середине площадки. По сигналу гуси перелетают на противоположные стороны, то есть команды меняются местами. Волки ловят гусей, преследуя их до самого укрытия. Пойманных гусей считает воспитатель и отпускает их на волю.

Удочка

Игроки стоят по кругу, в центре – ребенок или воспитатель со скакалкой в руке. По команде: «Начали!» стоящий в центре водящий вращает скакалку по кругу над полом. Дети подпрыгивают так, чтобы их ног не задела скакалка. Прокружив 2-3 раза, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитываются задевшие за скакалку игроки.

Кому флажок

Проводятся две черты на расстоянии 4-5 м друг от друга. У одной черты стоят дети, у другой – воспитатель, в руках у которого 5-6 флажков. По команде воспитателя все дети прыгают на двух ногах, держа руки на поясе, до другой черты. За чертой дети хором спрашивают: «Кому флажок?». Воспитатель называет имя ребенка, первым допрыгавшим до черты и вручает ему флажок. Дети идут к первой черте и игра повторяется.

Найди свой цвет

В начале года можно играть так же, как во второй младшей группе. Когда дети хорошо усвоят игру, воспитатель предлагает им во время «прогулки» остановиться и закрыть глаза. В это время педагог переставляет флажки. По слову «домой» дети открывают глаза, находят флажок и бегут к нему. Воспитатель, отмечает, какая группка собралась быстрее других.

Быстро возьми

Воспитатель раскладывает по всей площадке кубики, мячи, мешочки с песком, шишки, которых должно быть на 1-2 меньше, чем количество играющих детей. Дети бегают вокруг предметов, по сигналу дети берут один предмет и поднимают его над головой. Те, кто не успел поднять какой-нибудь предмет, считается проигравшим.

Не задень

Параллельно в два ряда на расстоянии 40-45 см друг от друга ставятся 6-7 кеглей от стартовой линии через 2 м. все игроки выстраиваются в две колонны. По сигналу дети бегут друг за другом змейкой между кеглями, оббегая их с одной и другой стороны, возвращаясь к стартовой линии. Побеждает та команда, которая не задела ни одной кегли

Май

Занятие 1-2

1. Медленный бег 1-1,5 мин.
2. Игра "Кот и мыши"
3. Игра "Заячьи прыжки"
4. Игровое упражнение "Попрыгунчики".
5. Медленный бег
6. Ходьба, дыхательные упражнения.

Занятие 3-4

1. Медленный бег 1-1,5 мин.
2. Игра "Перемена мест"
3. Игра "Белки, зайцы, мышки"
4. Игровое упражнение "Резвые лягушата".
5. Медленный бег
6. Ходьба, дыхательные упражнения.

Кот и мыши

Дети стоят по кругу. Воспитатель назначает ребенка, который с помощью считалки выбирает кота, остальные дети – мыши. Кот сидит на одной стороне площадки, мыши – на другой.

Воспитатель:

-мышка вылезла из норки, мышка очень хочет есть, нет ли где засохшей корки, может в кухне корка есть? (выбегают мыши и бегают по всему залу)

Эй, мышка, не зевай: поскорее убегай!

Убегай из этих мест,

А то кошка съест.

Дети убегают, увертываясь от кота. Кот старается поймать как можно больше мышек.

Заячьи прыжки

Дети встают в шеренгу и по команде воспитателя прыгают, не торопясь, три прыжка вперед, ноги вместе. Выигрывает тот, кто за три прыжка оказывается дальше всех.

Попрыгунчики

На линии старта первому игроку дается в руки мяч. По команде воспитателя: «Начали!» первые кладут мяч между коленей и прыгают вперед до кеглей, вокруг кегли и обратно к команде, передавая мяч следующему игроку.

Перемена мест

Посередине площадки чертится длинная линия. Дети распределяются на две команды. Каждая занимает свою половину площадки. По сигналу воспитателя: «Бегом!» команды меняются местами. Выигрывает та команда, которая первой в полном составе перебежит на другую сторону.

Резвые лягушата

На середине площадки кладут два шнура на расстоянии 1 м друг от друга – это болото. На одной стороне болота дети – это лягушата. Воспитатель предлагает детям проскакать на другой берег болота на двух лапках. Дети 2-4 раза прыгают на двух ногах через болото. Затем воспитатель предлагает резвым лягушатам прыгать только на одной лапке и не касаться болота другой (каждый раз лапки нужно менять).