|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **Период реализации**  | **Тема недели** | **Программного содержание** | **Рекомендации для родителей** |
| **РВ** | **30.11.2021** | ***«Здравствуй Зимушка - Зима»*** | Развлечение «Здравствуй Зимушка – зима» | **Художник**Попробуйте со своим малышом порисовать на снегу при помощи палки. Сначала покажите ребенку, как это сделать, а потом сотрите рисунок рукой. И дайте ему возможность самому порисовать. Говорите ребенку, что вы нарисовали. **Снежок**Налепите малышу снежков и кидайтесь ими.**Покатай игрушку**Предложите малышу покатать игрушку на санках |
| **01.12.2021****02.12.2021** | Учить прыгать на двух ногах с продвижением вперед | Из веревки сделать несколько кругов. Посадите игрушку Зайку, который будет смотреть на малыша. Спросите малыша «Как Зайка прыгает?» Ребенок показывает. Обратите внимание, чтобы ноги ребенка стояли вместе. После чего подведите его к первому кругу. Ребенок встает рядом, ставит ноги вместе и запрыгивает в первый круг на согнутые ноги. Ноги выпрямляет, снова сгибает и запрыгивает в следующий.  |
| **Младшая группа** | **30.11.2021****03.12.2021** | ***«Здравствуй, Зимушка-Зима!»*** | Упражнять детей в равновесии на гимнастической скамейке через упражнения «Самолет скок», «Грузовой вертолет», «Речка», «Принц» | Игры с детьми дома, вместо скамейки можно положить бельевой шнур: 1. **«Звуковой самолет» -** передвижение ребенка по шнуру с руками в стороны и поочередным выполнением наклонов вправо – влево, сопровождая их звуками «у-у-у» 2. «**Собери кубики» -** разложить 3-4 кубика по шнуру, ребенок с корзинкой в руках идет по шнуру и по пути собирает кубики, не ступая на пол.  |
| **02.12.2021** |  | *Улица*Развлечение «Зимняя прогулка» | **Догони мячик**Забираетесь с ребенком на горку и говорите, что сначала мячик поедет с горки, а малышу надо его догнать. А потом покажите малышу с «земли», как можно закинуть мячик на горку, пусть балуется. **Футбол**Надо побегать, поиграйте в любимый футбол: пинайте руг другу мячик. **Льдинки**Предложите ребенку поискать на площадке льдинки и складывайте их в ведерко. Ведерко можно либо носить с собой, либо поставить в одном месте и приносить к нему льдинки. |
| **Подготовит А группа** | **30.11.2021****01.12.2021** | ***«Здравствуй Зимушка - Зима»*** | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением задания по сигналу педагога.
2. Развивать скоростно – силовые качества методом круговой тренировки.
 | Включите веселую музыку и выполните вместе следующие упражнения: 1. Прыжки на двух ногах, на месте;
2. Упор присев, упор лежа, отжаться 1 раз, упор присев, встать;
3. Упражнение на брюшной пресс: лечь на спину, ноги согнуты в коленях (держит родитель), поднимать корпус вверх.
4. Выпады: делаем широкий шаг вперед с правой ноги, после чего тоже с левой ноги.

*Каждое упражнение выполняется 1 мин, после выполнения упражнения восстанавливаем дыхание. Каждое упражнение выполнить 2 раза.*  |
| **02.12.2021** | *Улица*Развлечение «Зимние забавы» | **-** учимся кататься на лыжах; - игра «ВОРОТЦА»Это игра на горке. Дети делают вместе со взрослыми «воротца» — из палочек без острых концов. Нужно стараться проехать с горки (на ледянке, санках), попав в воротца и не задев их. - игра «ЛЬДИНКА»Ребенок прыгает на одно ноге и передвигает ей льдинку как биту. Этой льдинкой он старается попасть в определенную цель. Если ребенок попадает по цели, то следующий в игру вступает родитель. Если ребенок по цели не попадает, возвращается к линии старта и начинает игру снова.  |
| **ГРВ**  | **15.12.2021****16.12.2021** | ***Жалобная книга природы»*** | Учить прыгать на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч | https://ds02.infourok.ru/uploads/ex/12e6/0003e375-9a97d0bd/img17.jpg*Дома можно заменить обручи любыми поясами, ремнями.* Малыш встает перед веревкой, ноги вместе. Сгибает ноги, оттолкнувшись перепрыгивает через веревку (отталкивание выполняет двумя ногами одновременно), приземляется на согнутые в коленях ноги. *Малыш перепрыгивает сразу 3 – 4 веревочки. Чтобы толчок был активным, можно вместо пояса положить сложенное полотенце (чтобы был небольшой бугорок)* |
| **21.12.2021** | ***«Огонь – друг, огонь – враг»*** | *Улица*Русские народные подвижные игры: «Мороз красный нос», «Мы веселые ребята» | **Подвижная игра «Мороз Красный Нос»***Водящий стоит напротив детей на расстоянии 5 метров и произносит слова:*Я – Мороз Красный Нос. Бородою весь зарос.Я ищу в лесу зверей. Выходите поскорей!Выходите, зайчики! Девочки и мальчики!*(Дети идут навстречу водящему, на слова выходите «зайчики» - прыгают на двух ногах с продвижением вперед, на слова «Девочки и мальчики» - маршируют.)*- Заморожу! Заморожу!*Ребенок убегает в домик*  |
| **Младшая** | **14.12.2021****17.12.2021** | ***«Жалобная книга природы»*** | Совершенствовать умения ходить по скамейке, прыгать через препятствие, попадать в цель | **1 упражнение на равновесие:****C:\Users\PS\Desktop\ca740e3a2b66dc556c5843e114b96541.jpg**Выполнить по 2 раза на каждую ногу**2 упражнение на равновесие:** **C:\Users\PS\Desktop\maxresdefault.jpg** Пройти по любому шнуру, сделав шаг вперед сзади стоящую ногу отвести в сторону, удержать на 1,2 и поставить на шнур. Тоже с другой ноги. **3 упражнение на развитие силы толчка**https://ds02.infourok.ru/uploads/ex/12e6/0003e375-9a97d0bd/img17.jpgПоложите на пол несколько поясов. Ребенок должен перепрыгнуть подряд без остановки **4 упражнение умение метко бросать мяч** **-** поставите пластиковую бутылку по центру комнаты, малыш отходит назад и прокатывает мяч так, чтобы тот сбил бутылку |
| **16.12.2021** | *Улица*1.Развивать разнообразные виды движений, учитывающие особенности русских народных игр (прыжки на двух ногах с места, метание в цель и т. д.) | **Подвижная игра - «Не будите медведя».**Взрослый – медведь, который находится на противоположной стороне комнаты (берлога медведя). На другой стороне комнаты – ребенок (его дом). Играющий проговаривает стихотворение И. Токмаковой- Как на горке - снег, снег,И под горкой - снег, снег,И на елке - снег, снег.А под снегом спит медведь.Тише, тише... Не шуметь.Во время произнесения текста игрок идет к «берлоге». По сигналу взрослого: *раз-два-три – беги!*Ребенок старается убежать от «проснувшегося» медведя.  |
| **Младшая А** | **17.12.2021** | ***«Жалобная книга природы»*** | Совершенствовать умения ходить по скамейке, прыгать через препятствие, попадать в цель | **1 упражнение на равновесие:****C:\Users\PS\Desktop\ca740e3a2b66dc556c5843e114b96541.jpg**Выполнить по 2 раза на каждую ногу**2 упражнение на равновесие:** **C:\Users\PS\Desktop\maxresdefault.jpg** Пройти по любому шнуру, сделав шаг вперед сзади стоящую ногу отвести в сторону, удержать на 1,2 и поставить на шнур. Тоже с другой ноги. **3 упражнение на развитие силы толчка**https://ds02.infourok.ru/uploads/ex/12e6/0003e375-9a97d0bd/img17.jpgПоложите на пол несколько поясов. Ребенок должен перепрыгнуть подряд без остановки **4 упражнение умение метко бросать мяч** **-** поставите пластиковую бутылку по центру комнаты, малыш отходит назад и прокатывает мяч так, чтобы тот сбил бутылку |
| **16.12.2021** |  | *Улица*1.Развивать разнообразные виды движений, учитывающие особенности русских народных игр (прыжки на двух ногах с места, метание в цель и т. д.) | **Подвижная игра - «Не будите медведя».**Взрослый – медведь, который находится на противоположной стороне комнаты (берлога медведя). На другой стороне комнаты – ребенок (его дом). Играющий хором читает стихотворение И. Токмаковой- Как на горке - снег, снег,И под горкой - снег, снег,И на елке - снег, снег.А под снегом спит медведь.Тише, тише... Не шуметь.Во время произнесения текста игрок идет к «берлоге». По сигналу взрослого: *раз-два-три – беги!*Ребенок старается убежать от «проснувшегося» медведя.  |
| **ГРВ** | **22.12.2021** | ***«Огонь – друг, огонь – враг»*** | Учить прыгать на двух ногах с продвижением вперед по заячьим следам. | **1 игра: «Перепрыгни через шнур** **C:\Users\PS\Desktop\1316768_10.jpeg**Положен шнур на пол, ребенок стоит боком к шнуру ноги вместе. Перепрыгивает через шнур вправо, влево **2 игра: "ПРЫЖКАМИ К ФИНИШУ"**В игре принимают участие ребенок и взрослый. Шнур положите на пол в одной стороне комнаты, в конце комнаты поставьте любую игрушку. По команде «Раз, два, три – прыжки!» - прыгайте на перегонки к игрушке. **3 игра: «Лягушата»** C:\Users\PS\Desktop\c830c487ff01c0e27d81aa615ec2939d (1).jpeg |
| **Младшая А группа** | **21.12.2021** | ***«Огонь – друг, огонь – враг»*** | Закрепить умение бегать друг за другом, запрыгивать на препятствие и спрыгивать с него на полусогнутые ноги | 1. Прыжки   на месте на обеих ногах, «как зайчик».
2. Перепрыгивание толчком обеих ног через скакалку (ленту), которая лежит на   коврике   возле   носков   ног.
3. Прыжки на месте на обеих ногах, поворачиваясь постепенно вокруг себя на 360°, руки на поясе.
4. Прыжки на месте — ноги вместе, ноги врозь.
5. Прыжки на обеих ногах, продвигаясь вперед на 1,5—2 м.
6. Прыжки в длину с места толчком обеих ног через «ручеек» (шириной 35—50 см).
7. Прыжки в глубину с невысоких предметов (10— 15 см).
 |
| **Старшая группа** | **16.12.2021** | ***«Жалобная книга природы»*** | Развивать общефизическую выносливость методом круговой тренировки  | **C:\Users\PS\Desktop\content_21.jpg** |
| **20.12.2021** | ***«Великая сила воды и огня»*** | *Улица*Разучить технику скандинавской ходьбы.  | **C:\Users\PS\Desktop\5682вмр.jpg** |
|  | **21.12.2021****23.12.2021** | Разучить комплекс степ-аэробики №1 | **https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8337275139463842159&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0+&url=http%3A%2F%2Fwww.yout** |
| **Подготов А** | **21.12.2021****22.12.2021** | ***«Великая сила воды и огня»*** | Разучить комплекс степ-аэробики №1 | **https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8337275139463842159&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0+&url=http%3A%2F%2Fwww.yout** |
|  | **23.12.2021** | ***«Великая сила воды и огня»*** | *Улица*Развивать физические качества (быстроту, ловкость, координацию движений) через русские народные подвижные игры | C:\Users\PS\Desktop\depositphotos_30310955_m-2015.jpgХодьба на лыжах C:\Users\PS\Desktop\detsad-313950-1456656943.jpgУчимся владеть клюшкой  |
| **Подготовит Б** | **17.12.2021****24.12.2021** | ***«Жалобная книга природы»*** | *Улица*Развивать умение детей бросать мяч в цель с разбега2.Развивать физические качества (быстроту, ловкость, координацию движений) через русские народные подвижные игры | Метание снежков в цельC:\Users\PS\Desktop\depositphotos_30310955_m-2015.jpgХодьба на лыжах, катание на коньках C:\Users\PS\Desktop\detsad-313950-1456656943.jpgУчим владеть клюшкой  |
| **20.12.2021****22.12.2021** | ***«Великая сила воды и огня»*** | Разучить комплекс степ-аэробики №1 | **https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8337275139463842159&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0+&url=http%3A%2F%2Fwww.yout** |