

Муниципальное автономное дошкольное учреждение
«Детский сад комбинированной направленности № 6»
города Сосновоборска

КОНСПЕКТЫ
СПОРТИВНО – ИГРОВОГО ЧАСА
НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ
(5-6 лет)

Инструктор по физической культуре
Морозова Галина Александровна

Неделя	Содержание занятий	Основные движения	Инвентарь
СЕНТЯБРЬ			
I	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба с выполнением движений руками; медленный бег с высоким подниманием колен	Ходьба, бег	
	2. Подвижная игра «Ловишка в кругу» (10 мин). На земле обозначается круг диаметром 3-4 м. при помощи считалки выбирают ловишку. Он становится в центр круга, а остальные за кругом. После сигнала: «Раз, два, три – лови!» - дети бегут в круг, а ловишка их ловит. Когда он поймает 3-4 детей, выбирают нового ловишку.	Бег	
	3. Подвижная игра «Сбей кеглю» (10 мин). Описание. На земле обозначают линию или кладут веревочку. На расстоянии 1-1,5 м от нее ставят 2-3 большие кегли (расстояние между кеглями 15-20 см). Дети по очереди подходят к обозначенному месту, берут в руки лежащие рядом мячи и катят их, стараясь сбить кеглю. Прокатив 3 мяча, ребенок бежит, собирает их и передает следующему играющему. Для выполнения упражнения сначала надо дать мячи диаметром 15-20 см. Затем, когда дети научатся прокатывать мяч энергично, попадать в кегли, им можно дать мячи меньшего размера и увеличить расстояние для их прокатывания.	Прокатывание мяча, бег	Мячи, кегли
II	1. Ходьба и бег (2 мин). Ходьба; медленный бег между ориентирами.	Ходьба, бег	Ориентиры
	2. Пролезание в обруч снизу и сверху (3 мин)	Пролезание	Обручи
	3. Игровое упражнение «Научись владеть мячом» (10 мин). 1) Подпрыгивая на одной ноге, подошвой другой катать мяч вперед, мячом назад, в стороны. 2) Прodelать то же, но поворачиваясь влево, вправо и кругом. 3) Жонглировать мячом, подбивая его подъемом ноги. 4) Подбивать мяч бедром (нога согнута, сначала мяч подкидывается руками). Упражнения повторить несколько раз.	Владение мячом	Мячи
	4. Подвижная игра «Огородники» (10 мин). Дети строятся в 2-3 колонны по 6 человек за линией на одной стороне площадки. Стоящие первыми в колоннах держат в руках по 5 небольших кругов, вырезанных из картона или сделанных из ивовых прутьев. У детей, стоящих вторыми, в руках ведерки с мелкими кубиками (камешками), у третьих - ведерки с песком, у четвертых - лейки, у пятых - пустые ведерки, шестые - без инвентаря. На расстоянии 5-6 м от линии, за которой стоят дети, проведена еще одна черта. По сигналу воспитателя первые участники, стоящие в колонне, бегут ко второй линии, раскладывают за ней круги (делают лунки) на расстоянии шага один от другого. Быстро возвращаясь и становясь в конец своей колонны, они на ходу дотрагиваются рукой до детей, стоящих вторыми, которые бегут за линию и кладут в каждый круг по кубику или камешку («сажают» картофель). Стоящие третьими бегут и сыплют в каждый круг горсть песка («удобряют» посадки). Четвертые игроки подбегают с лейками и имитируют полив каждой посадки. Пятые бегут с ведерками, складывают в ведра кубики («собирают» урожай) и возвращаются в конец колонны. И, наконец, последние быстро собирают круги. Выигрывает та колонна, которая быстрее «посадит» овощи и «соберет» урожай. Во время этой игры дети должны соблюдать правила - начинать игру по сигналу воспитателя, не бежать, если еще не дотронулся предыдущий игрок, раскладывать предметы аккуратно.	Бег	Ведерки, лейки, кубики, песок, 5 кругов, изготовленных из картона

III	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба; медленный бег между ориентирами змейкой	Ходьба, бег	Ориентиры
	2. Игровое упражнение «Перебраться на другую сторону лестницы» (5 мин).	Лазание	Лестница
	3. Игровое упражнение «Поймай мяч» (5 мин). В игре участвует трое играющих. Двое становятся на расстоянии не менее 3 м друг от друга и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч, пролетающий над ним. Если ему удастся поймать мяч, то он становится на место ребенка, бросившего мяч, а тот занимает место водящего. В игре может участвовать и большее число детей, тогда они становятся по кругу, а водящий - в центре. Дети перебрасывают мяч через круг, а водящий старается его поймать, когда он пролетает над кругом. После того как водящий поймает мяч, он меняется местом с ребенком, бросившим мяч.	Ловля, броски мяча	Мяч
	4. Подвижная игра «Удочка» (10 мин). Дети становятся по кругу на небольшом расстоянии друг от друга. В центре круга - воспитатель. Он вращает по кругу шнур (на высоте 10-15 см), к концу которого привязан мешочек с песком. Играющие внимательно следят за мешочком, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы мешочек не коснулся ног. Тот, кого мешочек заденет, делает шаг назад и выбывает временно из игры. Через некоторое время делается небольшой перерыв. Затем игра возобновляется, в ней снова участвуют все дети. Сначала шнур вращают так, чтобы мешочек поднимался невысоко. Если дети легко справляются с заданием, мешочек можно поднять немного выше. Вращать шнур можно не только по часовой стрелке, но и против.	Прыжки	Шнур, мешочек с песком
IV	1. Ходьба по дорожке с перешагиванием через кубики (5 мин).	Удержание равновесия, ходьба	Кубики
	2. Подвижная игра «Бег наперегонки» (5 мин). Бегать наперегонки можно по-разному: в зависимости от наличия свободного места такое задание могут выполнять одновременно 2-3 детей и даже группа. Устанавливается расстояние, на которое должны бежать дети. Они становятся в ряд за линией, не мешая друг другу. По сигналу все одновременно бегут до условленного места. Во время бега нельзя мешать бегущему рядом, толкаться, дотрагиваться руками. Прибежав за линию на противоположной стороне, дети не должны резко останавливаться, они поворачиваются и продолжают бежать, но в более спокойном темпе, а некоторые могут даже шагом возвращаться на место старта. После бега наперегонки дети должны немного отдохнуть.	Бег	
	3. Подвижная игра «Классики» (10 мин). На земле чертятся обычные «классы» из 6-8 клеток (в 2 ряда по 3-4 клетки), у последней клетки обозначается полукруг - «огонь». Ребенок бросает плоский камешек (плиточку) в первую клетку, а затем (плиточка) прыгает в нее на одной ноге. Он должен здесь остановиться, взять камешек и продолжать прыгать до конца. Затем начинают выполнять прыжки, забрасывая камешек во вторую клетку, и т. д. Играют в «классы» по несколько человек, по очереди. Если ребенку не удалось попасть камешком в нужную клетку или во время прыжков он наступил на линию, то игру продолжает следующий игрок. Если же камешек упадет в «огонь» или ребенок наступит ногой на линию «огня», то он должен начать игру сначала - бросать камешек, начиная с первой клетки.	Прыжки	плоский камешек, мел
	4. Упражнения в лазании по гимнастической стенке чередуя гимнастическим шагом (5 мин).	Лазание	Гимнастическая стенка
ОКТАБРЬ			
I	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба с выполнением заданий для рук; бег широким шагом	Ходьба, бег	

	<p>2.Подвижная игра «Быстрые и меткие» (10 мин). 2-4 детей бегут наперегонки, у каждого в руках по два мешочка с песком. Добежав до линии, которая находится на расстоянии 20 м от старта, дети должны остановиться и бросить мешочки в круги (диаметром 1 м), нарисованные в 3 м от линии финиша. После этого дети должны быстро вернуться на линию старта. Побеждает тот, кто забросил мешочки в круг и быстро вернулся на место.</p>	Бег	Мешочки с песком
	<p>3. Игровое упражнение «Прыжки через скакалку» (10 мин) 1)Прыгать через скакалку, вращая ее вперед, назад, с перекрестом. 2)Прыгать с короткой скакалкой на двух ногах, с междускоком, с ноги на ногу, на правой и на левой ноге попеременно. 3)Перепрыгивать через длинную скакалку, которую вращают двое других детей. 4)Вбежать под вращающуюся скакалку, сделать определенное количество прыжков и выбежать из-под нее. 5)Перепрыгивать через длинную скакалку вдвоем.</p>	Прыжки	Скакалка
II	<p>1.Ходьба, бег Ходьба, бег приставным широким шагом (2 мин)</p>	Ходьба, бег	
	<p>2.Игровое упражнение «Школа мяча» (8 мин). 1)Бросить мяч вверх и поймать двумя руками. 2)Бросить мяч вверх и поймать одной правой рукой. 3)Бросить мяч вверх и поймать одной левой рукой. 4)Ударить мяч о землю и поймать двумя руками. 5)Ударить мяч о землю и поймать одной правой рукой. 6) Ударить мяч о землю и поймать одной левой рукой.</p>	Действия с мячами (броски, ловля)	Мячи
	<p>3.Подвижная игра «Ноги от земли» (5 мин). Дети находятся на площадке. Ловишка, назначенный воспитателем или выбранный играющими, становится на середине площадки. По сигналу: «Раз, два, три - лови!» - все дети разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать одного из играющих и коснуться его рукой («запятнать»). Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Нельзя ловить тех детей, которые успели встать на какой-нибудь возвышающийся предмет -бревно, доску и т. д. Когда будет «запятнано» больше играющих, выбирается новый ловишка.</p>	Бег	Бревно
	<p>4. Катание обручей (5 мин).</p>	Катать обруч	Обруч
	<p>5. Игра малой подвижности «Городки» (5 мин). Для игры в городки отводится специальное место, где необходимо подготовить ровную, утрамбованную площадку. На расстоянии 1-2 м от стены или забора обозначаются два квадрата (1 x 1 м) с промежутками между ними в 60-80 см. На расстоянии 1,5-2 м от квадрата проводится черта (полукон) и на расстоянии 2,5-3 м вторая черта (кон). Играющие делятся на две партии. Каждая получает по 5 городков и две биты (городки могут быть деревянные или пластмассовые). На передней черте каждого квадрата устанавливается первая фигура. Распределяют площадки между партиями и договариваются, кто начинает игру (при помощи считалки или другим способом). Сначала бьют все дети одной партии, затем другой. Каждый играющий бросает две биты. Когда выбиты все городки первой фигуры, ставится следующая. Новую фигуру начинают выбивать с кона (с дальней черты). После того как выбит хотя бы один городок из квадрата, все бьют с полукона (с ближней черты).</p>	Бросание биты	Биты, городки
III	<p>1.Ходьба, бег змейкой (2 мин)</p>	Ходьба, бег	Ориентиры

<p>2.Перебрасывание мяча друг другу различными способами (8 мин)</p>	<p>Броски и ловля мяча</p>	<p>Мячи</p>
<p>3.Подвижная игра «Встречные перебежки» (5 мин). Две группы детей с равным количеством играющих становятся в шеренги (расстояние между детьми в шеренгах не менее шага) на противоположных сторонах площадки за линиями. У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета - синие, желтые. По сигналу воспитателя: «Синие!» - дети с синими ленточками бегут на противоположную сторону. Стоящие напротив дети вытягивают вперед ладони и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, поворачивается и поднимает руку вверх.</p>	<p>Бег</p>	<p>Ленточки: желтые и синие</p>
<p>4.Подвижная игра «Шарик с горки» (5 мин). Из кубиков и небольших дощечек устраиваются 2-3 горки. Дети становятся в колонны перед горками по 5-6 человек. Стоящие первыми берут по шарiku для настольного тенниса, по сигналу воспитателя катят шарики с горок и бегут за ними (вдоль левой стороны горки). Догнав их, возвращаются, обегая горку с другой стороны. Передают шарики следующим игрокам, а сами становятся в конец колонн. Побеждает та команда, дети которой быстрее выполняют задание. Чтобы шарики не укатывались слишком далеко, на расстоянии 3-4 м от горок из брусков строительного материала можно установить барьер.</p>	<p>Бег, катание шариков</p>	<p>Кубики, дощечка, шарики для настольного тенниса</p>
<p>5. Игровое упражнение «Хоккей на траве» (5 мин). (начальные упражнения) Для игры выбирается ровная площадка размером 20 x 30 м, края которой отмечаются флажками. У торцевых сторон площадки обозначаются ворота шириной 1,5 м, размечается центр поля. В игре участвуют две команды по 6 человек. В центре поля становятся два игрока, по одному от каждой команды (другие игроки не должны тесниться к центру). По сигналу воспитателя они клюшками разыгрывают мяч, стараясь направить его одному из игроков своей команды. Получив мяч, он ведет его в сторону ворот противника либо передает товарищу по команде. Игроки другой команды стараются забрать мяч, не допустить его в свои ворота. Вратари защищают свои ворота, преграждая движение мяча клюшкой, руками, ногами или туловищем. Игра состоит из двух таймов по 10 минут, с пятиминутным перерывом. Побеждает команда, забившая большее количество мячей в ворота другой команды. Простейшие правила игры состоят в следующем: перебрасывать мяч и вести его можно только клюшкой; следует стараться прокатывать мяч по земле и не давать ему взлетать выше 0,5 м; во время игры нельзя грубо толкать друг друга, хватать руками, подставлять ноги (делать «подножки»), громко кричать, спорить с судьей (воспитателем); останавливать мяч разрешается не только клюшкой, но и руками, ногами, туловищем; если мяч вышел за пределы площадки, он вводится в игру игроком противоположной команды в том месте, где пересек границу площадки. Нарушившего правила судья (воспитатель) наказывает выведением из игры или засчитывает команде штрафное очко.</p>	<p>Перехват, отбивание мяча.</p>	<p>Клюшки, мяч</p>
<p>1.Ходьба, бег по кругу и враспынную (2 мин).</p>	<p>Ходьба, бег</p>	
<p>2.Ловля мяча и ведение его между ориентиров (8 мин).</p>	<p>Ловля, ведение мяча</p>	<p>Мячи</p>
<p>3.Подвижная игра «Коршун и наседка» (5 мин). В игре участвуют 8-10 детей. Один из играющих выбирается «коршуном», другой - «наседкой». Остальные дети - «цыплята», они становятся за «наседкой», держась друг за друга, а стоящий впереди - за «наседку». На противоположной стороне площадки очерчивается круг — «гнездо» «коршуна». По сигналу воспитателя: «Коршун!» — ребенок-«коршун» «вылетает» из «гнезда» и старается поймать «цыпленка», стоящего последним в колонне. «Наседка», распустив</p>	<p>Бег с вытянутыми в сторону руками</p>	<p>Круг, очерченный на земле</p>

	«крылья» (вытянув руки в стороны), защищает своих «цыплят», не дает «коршуну» схватить «цыпленка». Все «цыплята» следят за движениями «коршуна» и двигаются за «наседкой», не отрываясь друг от друга, стараясь помешать «коршуну» поймать последнего. Пойманного «цыпленка» «коршун» отводит к себе в «гнездо». Когда он поймает 2-3 «цыплят», на роли «коршуна» и «наседки» выбираются другие дети. Если играющих больше 10 человек, можно играть двумя группами по очереди или одновременно (при наличии достаточного места) двумя группами. Правила игры: «наседка» не должна хватать «коршуна» руками, она может только преграждать ему путь: «коршун» вылетает «из гнезда» только после сигнала воспитателя; во время ловли «цыпленка» «коршун» не должен хватать «наседку» за руки.		
	4.Перепрыгивание через 5-6 кубиков без остановки (5 мин)	Прыжки	Кубики
	5.Игровое упражнение «Баскетбол» (5 мин). Дети бросают мяч в стенку двумя руками от груди и ловят его.	Броски и ловля мяча	Мячи
НОЯБРЬ			
I	1.Ходьба и бег (2 мин). Ходьба на носочках, бег змейкой	Ходьба, бег	
	2.Эстафета парами (15 мин). Дети становятся в две колонны парами за линию на одной стороне площадки, количество пар в колоннах должно быть одинаковым. На противоположной стороне площадки (на расстоянии 6-8 м) поставлены какие-либо предметы (кубы, деревянные чурбачки). По сигналу воспитателя первые пары, взявшись за руки, бегут к кубам, оббегают их и возвращаются в конец своей колонны. Как только они перебегут линию старта, убегают вторые пары, и так до тех пор, пока не пробегут все пары. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполняют задание и во время бега не разъединят рук.	Бег	кубики
	3.Игровое упражнение «Кругом» (3 мин). Дети становятся по всей площадке, свободно, не мешая друг другу. По сигналу воспитателя все прыгают на месте на двух ногах, стараясь подпрыгнуть повыше. На хлопок или сигнал: «Кругом!» - все поворачиваются прыжком на 180°. Затем снова прыгают на месте и снова поворачиваются по сигналу.	Прыжки	
	4.Игровое упражнение «Серсо» (5 мин). Дети становятся друг против друга на расстоянии 4-5 м. У одного в руках палочка и 4-5 колец - деревянных или пластмассовых (диаметром 20 см), у другого - только палочка. Первый ребенок с помощью палочки подбрасывает кольца одно за другим второму, тот ловит их на палочку. Если дети не могут сразу подбрасывать и ловить кольца с помощью палочки можно сначала подбрасывать их рукой. Выигрывает тот, кто поймает больше колец.	Подбрасывание ловля колец	Палочки, кольца
II	1.Ходьба и бег (5 мин). Ходьба на пятках и носках; медленный бег	Ходьба, бег	
	2.Подвижная игра «Пас» (8 мин). Стоя напротив, дети (двое) передают мяч друг другу, прокатывая его по земле ударом ноги. Если играющих больше, они становятся в круг. Мяч можно передавать стоящему напротив или соседу по кругу.	Прокатывание мяча	Мячи
	3.Подвижная игра «На одной ноге» (7 мин). Ловишка не может ловить ребенка, который остановился на одной ноге, обхватив колено другой ноги двумя руками.	Удержание равновесия	
	4.Прыжки в высоту с разбега (5 мин)	Прыжки	
III	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба, высоко поднимая колени; медленный бег.	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «Бабки» (8 мин). В игре используются деревянные «бабки» и биты. Двое детей делят	Попадание в цель	Биты, «бабки»

	<p>«бабки» и биты поровну. Свои «бабки» они устанавливают на одной линии (через 5 см), между «бабками» одного и второго играющего имеется небольшое расстояние. В 3 м от первой линии чертят вторую, с которой дети по очереди выбивают «бабки». Выигрывает тот, кто выбьет свои «бабки» первым. Можно предложить и другой вариант игры. Все «бабки» устанавливаются рядом, и детям предлагается задание: выбить как можно больше «бабок» определенным количеством бит.</p>		
	3.Прыжки через скакалку (5 мин)	Прыжки	Скакалки
	4.Подвижная игра «Подбрось, поймай» (расстояние 3 м) (7 мин). Дети становятся в две шеренги (на расстоянии 3 м), в одной шеренге у всех шарики. По сигналу воспитателя они одновременно подбрасывают шарик перед собой вверх, ловят его двумя руками, затем прокатывают стоящим напротив. Те делают то же самое. Игру при повторении можно усложнить: дети должны бросать и ловить шарик с хлопками; с поворотом вокруг себя; бросать его одной рукой, а ловить другой и т. п.	Ловля, броски, прокатывание	Мячи или шарики
IV	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба, высоко поднимая колени; медленный бег враспынную.	Ходьба, бег	
	2.Прыжки в высоту (3 мин) с разбега в беге между ориентирами.	Прыжки	Ориентиры
	3.Подвижная игра «Кольцеброс» (10 мин). Кольцеброс устанавливается на ровной площадке или веранде, на расстоянии 2 м от которой проводят одну линию, на расстоянии 3 м - вторую. Играющие договариваются о количестве колец, которое будет бросать каждый, становятся в порядке очередности за первую линию и набрасывают кольца на колышки. После того как все игроки выполняют задание, подсчитывают, кто больше колец набросил на колышки. Затем дети переходят за вторую линию и бросают кольца оттуда. Если набрасывание колец на колышки затрудняет большинство детей, можно вначале уменьшить расстояние до 1,5 м. Кольцебросы могут быть и настольными, значительно меньших размеров, для игры в ненастную погоду в помещении.	Метание кольца	Колышки
	4.Подвижная игра «Краски» (10 мин). Играющие сидят на скамейке (или бревне, поваленном дереве). Выбираются «продавец» и «покупатель», «покупатель» отходит в сторону. Дети договариваются с «продавцом», кто какой краской будет. Приходит «покупатель» и говорит: «Стук, стук, стук». - «Кто там?» - спрашивает «продавец». «Покупатель» называет свое имя. «За чем пришел?» - «За краской». - «За какой?» - «За красной (синей, желтой и пр.)». Если такая краска есть, «продавец» говорит, сколько она стоит (в пределах 10), и «покупатель» столько раз хлопает «продавца» по вытянутой вперед ладони. С последним хлопком ребенок, изображающий названную краску, убегает, а «покупатель» его догоняет и, поймав, отводит в условленное место. Если названной краски не окажется, «продавец» говорит «покупателю»: «Скачи по красной (синей и т. д.) дорожке на одной ножке». «Покупатель» прыгает на одной ноге до условленного места и возвращается. Игра продолжается. Дети меняются ролями по очереди.		
ДЕКАБРЬ			
I	1.Упражнения с санками на ровном месте (5 мин)	Бег	Санки
	2.Игра «Ледяные кружева» (5 мин). Воспитатель заранее вместе с детьми готовит разноцветные льдинки - синие, красные, зеленые, желтые и др. Из них дети на утопанном снегу выкладывают разноцветные мозаики, узоры. Потом они выясняют, у кого получился самый интересный и красивый рисунок.	Выкладывание узоров	Разноцветные льдинки
	3. Подвижная игра «Мы веселые ребята» (8 мин). Дети становятся на одной стороне площадки за воображаемой чертой. На противоположной стороне площадки сугроб или снежный вал. Немного в стороне, сбоку от играющих, располагается ловишка (его	Бег	Сугроб(снежный вал)

	<p>назначает воспитатель или выбирают дети). Играющие хором говорят: Мы - веселые ребята, Любим бегать и скакать. Ну, попробуй нас догнать, Раз, два, три - лови! После этого все перебегают на другую сторону площадки и прячутся за сугроб. Ловишка догоняет бегущих, «осаленные» им отходят в сторону. Ловишка не имеет права «запятнать» тех играющих, которые успевают убежать за сугроб. Он считает пойманных после каждой перебежки. После 3-4 перебежек подсчитывают, сколько всего играющих удалось поймать ловишке, и выбирают нового.</p>		
	4.Игровое упражнение «Попади снежком в корзину» (7 мин)	Метание	Корзина, снежки
II	1. Игровое упражнение «По снежному мостику» (5 мин). Дети друг за другом поднимаются на снежный вал (20-25 см) и проходят по нему до конца, стараясь сохранить равновесие. Дойдя до конца вала, прыгивают с него и возвращаются назад чтобы пройти по валу еще раз. Воспитатель следит, чтобы дети не мешали тем, кто идет по валу, не торопили их, помогает робким и неуверенным в себе детям.	Удержание равновесия	Снежный вал
	2.Подвижная игра «Затейники» (10 мин). Один их играющих выбирается затейником, он становится в середину круга. Остальные дети идут по кругу, взявшись за руки. Они произносят: Ровным кругом, друг за другом, Мы идем за шагом шаг. Стой на месте, дружно вместе Сделаем... вот так. Опуская руки, играющие останавливаются. Затейник показывает какое-нибудь движение, имитирующее позу конькобежца, шаг лыжника, вращение фигуриста, удар клюшкой или действие вратаря в хоккее, а также любое другое действие, характерное для одного из видов зимнего спорта. Все дети должны повторить это действие и назвать его. После нескольких повторений игры затейник выбирает на свое место кого-нибудь из играющих. Затейники должны стараться вспомнить разнообразные движения спортсменов, не повторять уже показанных.	Показ движений спортсменов	
	3.Подвижная игра «Ловишки-елочки» (10 мин). Дети произвольно располагаются на площадке, ловишка стоит в середине. По сигналу «Раз, два, три-лови!»- все разбегаются по площадке, увертываются от ловишки. Дети стараются выручать друг друга, так как ловишке нельзя запятнать тех детей, которые станут лицом друг к другу и, вытянув руки в стороны вниз, будут изображать елочку	Бег	
III	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба на носках и внешней стороне ступни; медленный бег.	Ходьба, бег	
	2.Подвижная игра «Мороз Красный Нос» (10 мин). На противоположных сторонах площадки обозначаются два «дома», в одном из них располагаются играющие. Посредине площадки лицом к ним становится водящий - Мороз Красный Нос. Он произносит: Я Мороз Красный Нос. Кто из вас решится В путь-дороженьку пуститься? Играющие хором отвечают: Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз. После этого дети перебегают через площадку в другой «дом», «Мороз» догоняет их и старается «заморозить» (коснуться рукой). «Замороженные» дети останавливаются на том месте, где их настиг «Мороз», и стоят так до окончания перебежки. «Мороз» подсчитывает, скольких играющих удалось «заморозить». При этом учитывается, что играющие, выбежавшие		

	из «дома» до сигнала или оставшиеся в «доме» после не выбирают нового «Мороза». В конце игры подводятся итоги, сравнивают, какой «Мороз» «заморозил» больше играющих.		
	3.Игровое упражнение «Снайперы» (10 мин). На верхний край снежной стенки (вала) кладут яркий кубик, кеглю и другой предмет. Дети стараются сбить его снежком. Можно по ставить для сбивания несколько одинаковых или разных предметов. В этом случае в игре одновременно будет участвовать больше детей - по числу предметов-целей.	Метание,	Снежный вал кегли, кубики
IV	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба на носках, медленный бег.	Ходьба,бег	
	2.Подвижная игра «Лесная карусель» (10 мин). Несколько ребят становятся на лыжню, проложенную вокруг красивой пушистой елочки. Дети одновременно бегут по лыжне вокруг елочки, стараясь сохранять между собой определенное заданное в начале игры расстояние. Пробежав несколько кругов в одном направлении, ребята останавливаются и, немного отдохнув, поворачиваются и «заводят карусель» в другом направлении.	Бег	дерево
	3.Скольжение по ледяным дорожкам с разбега, ставя то левую, то правую ногу впереди (5 мин).	Скольжение	Ледяная дорожка
	4. Подвижная игра «Гонки на санках» (5 мин). Дети в 3-4 колоннах стоят у черты. В 10-15 м перед каждой колонной снеговик (снежный ком, флажок). По команде воспитателя стоящие в колоннах первыми, опираясь о санки руками, везут их до снеговика, обратно, передают санки следующему играющему, а сами встают в конец колонны. Побеждает колонна, закончившая эстафету первой	Бег	Санки
ЯНВАРЬ			
I	1. Подвижная игра «Проезжай в воротца» (5 мин). Из трех палок устанавливают 2-3 ворот (ширина 50 см). В лямках двух палок вставляется третья. Дети разгоняются и стараются проехать в воротца, присев и скользя на двух лыжах (2-3 раза).	Приседание скольжение	3 палки, лыжи
	2.Подвижная игра «На санки» (8 мин). Санки расставляют на одной стороне площадки, по количествуна одни меньше, чем играющих. Дети произвольно бегают, кружатся на другой стороне площадки. Как только воспитатель произнесет: «На санки!», надо быстро добежать до санок и сесть на них. Опоздавший остается без места.	Бег	Санки
	3. Подвижная игра «На ледяной дорожке» (7 мин). Дети объединяются в группы по трое. Двое из них бегут по снегу справа и слева вдоль ледяной дорожки, держа в руках кусок толстой веревки длиной 1-1,2 м. Третий скользит по ледяной дорожке, присев или стоя, держась за веревку. Играющие по очереди меняются.	Удержание равновесия	Толстая веревка длинной 1- 1,2 ледяная дорожка
	4. Катание на санках (5 мин).	Бег	Санки
II	1.Игровое упражнение «Хоккей» (8 мин) Вести шайбу, не отрывая клюшку, короткими ударами (по 2-3 раза), с одной стороны площадки на другую. На площадке устанавливают несколько ворот. Распределившись на подгруппы (5-6 человек), дети по очереди прокатывают шайбу в ворота с расстояния 1,5-2 м. Дети в парах прокатывают шайбу друг другу с расстояния 2 м. Воспитатель следит, чтобы во время передачи шайбы они стояли вполоборота друг к другу, ноги на ширине плеч и слегка согнуты. Шайбу с ускорением отталкивают клюшкой. Передавать шайбу нужно как справа, так и слева.	Ведение шайбы	Клюшки, шайбы
	2.Подвижная игра «Хоккей» (7 мин). Играют две команды. Играющие поочередно от каждой команды с расстояния 2 м посылают шайбу в ворота. Выигрывает команда, забившая больше всех шайб.	Ведение шайбы	Клюшки, шайбы
	3.Конкурс на лучшую фигуру из снега (10 мин). Воспитатель организует конкурс на лучшую фигуру из снега (самолет,	Движения рук	Снег

	ракету, большой ледокол, птицу, цветок и т. п.). Предлагается также вылепить персонажи и сценки из сюжетов на темы знакомых детям сказок: «Снежная королева», «Репка», «Красная Шапочка» и т. п.		
III	1. Упражнение в ведении шайбы разными способами, передвигаясь с одной стороны площадки на другую (7 мин).	Владение клюшкой	Клюшки, шайбы
	2. Подвижная игра «Ловишка со снежками» (8 мин). Невысоким снежным валом обозначают круг диаметром 4-5 м. В нем собирается группа играющих. Водящий становится на расстоянии 2-3 м от круга, на этом расстоянии он может передвигаться вдоль круга. В руках у него корзинка со снежками. По сигналу воспитателя ловишка старается снежком попасть в кого-нибудь из увертывающихся в кругу детей. Воспитатель следит за тем, какой по счету снежок окажется удачным, то есть ловишка запятнал им одного из игроков. Игра повторяется 2-3 раза, после этого выбирается новый ловишка.	Метание, бег	Снежный вал, корзина со снежками
	3. Подвижная игра «Снежная карусель» (5 мин). Взявшись за руки, дети образуют круг вокруг снеговика и изображают снежинки. По сигналу воспитателя дети-«снежинки» идут сначала медленно, потом все быстрее, в конце концов бегут. После того как играющие пробегут по кругу несколько раз, воспитатель предлагает им изменить направление движения, говоря: «Ветер изменился, полетели снежинки в другую сторону». Играющие замедляют движение, останавливаются и начинают двигаться в противоположном направлении. Сначала они двигаются медленно, а потом все быстрее и быстрее, пока воспитатель не скажет: «Совсем стих ветер, снежинки спокойно падают на землю». Движение снежной карусели замедляется, дети останавливаются и отпускают руки. После небольшого отдыха игра возобновляется.	Ходьба со сменой направления	Снеговик
	4. Гонки с санками (5 мин). Ставят санки на одну линию, садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу воспитателя: «Вперед!» - передвигаются на санках до обозначенного ориентира (сугроба, флажков, снежного вала и т. п.), отталкиваясь ногами.	Движения в заданном направлении	Санки, флажок
IV	1. Игровое упражнение «Скольжение» (5 мин). Друг за другом скользить с разбега по ледяным дорожкам. Во время скольжения 1-2 раза присесть и встать. Можно провести соревнование, кто сделает больше приседаний во время скольжения по самой длинной дорожке.	Удержание равновесия, приседания	Ледяная дорожка
	2. Подвижная игра «Санный круг» (10 мин). Дети расставляют санки по кругу (поперек движения). Они бегут по кругу, выполняя различные задания: оббегают санки змейкой; перепрыгивают, наступая ногой на санки; прыгают через них с разбега. Затем берут санки и возят их по кругу, соблюдая правила дорожного движения (не задевая другие санки, соблюдая свой ряд, обгоняя только слева). Можно организовать встречное движение.	Прыжки, бег, ходьба	Санки
	3. Игровое упражнение «Передай шайбу» (10 мин). Дети распределяются на пары и становятся с клюшками в руках напротив друг друга на расстоянии 2-3 м. Несильным плавным движением они перебрасывают шайбу друг другу так, чтобы она скользила по снегу и попадала точнее на клюшку партнеру.	Владение клюшкой	Клюшки, шайбы
	4. Катание на санках. Катать друг друга на санках. Установить несколько ворот из палок, флажков (ширина 50 см), в которые дети провозят санки.	Бег, ходьба	Санки, ворота из палок
ФЕВРАЛЬ			
I	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба змейкой; медленный бег.	Ходьба, бег	

	<p>2.Подвижная игра «Догонялки» (5 мин). На снегу по кругу прокладывается лыжня диаметром 25-30 м. Двое детей становятся на лыжне на равном расстоянии друг от друга. По сигналу воспитателя они начинают бег по кругу в обусловленном направлении, пытаясь догнать друг друга. Когда воспитатель произнесет: «Стой!», играющие прекращают движение, останавливаются, а воспитатель оценивает, кто кого догонял лучше.</p>	Бег	
	<p>3. Подвижная игра «Тройки» (5 мин). Дети по трое берутся за руки скрестно и бегут по площадке, высоко поднимая колени.</p>	Бег	
	<p>4. Подвижная игра «Зима и лето» (5 мин). Стоящие в две шеренги дети поворачиваются друг к другу спиной. Одна шеренга - «Зима», другая - «Лето». По сигналу воспитателя: «Зима!» - играющие соответствующей команды быстро бегут вперед, а дети другой команды поворачиваются кругом и ловят каждый свою пару.</p>	Бег	
	<p>5. Игры в снежки (5 мин). Дети бросают снежки через препятствия (забор, стенка) с расстояния 4-5 м.</p>	Перебрасывание	Снежки
II	<p>1. Игровое упражнение «Хоккей на траве» (5 мин). (начальные упражнения) Для игры выбирается ровная площадка размером 20 x 30 м, края которой отмечаются флажками. У торцевых сторон площадки обозначаются ворота шириной 1,5 м, размечается центр поля. В игре участвуют две команды по 6 человек. В центре поля становятся два игрока, по одному от каждой команды (другие игроки не должны тесниться к центру). По сигналу воспитателя они клюшками разыгрывают мяч, стараясь направить его одному из игроков своей команды. Получив мяч, он ведет его в сторону ворот противника либо передает товарищу по команде. Игроки другой команды стараются забрать мяч, не допустить его в свои ворота. Вратари защищают свои ворота, преграждая движение мяча клюшкой, руками, ногами или туловищем. Игра состоит из двух таймов по 10 минут, с пятиминутным перерывом. Побеждает команда, забившая большее количество мячей в ворота другой команды. Простейшие правила игры состоят в следующем: перебрасывать мяч и вести его можно только клюшкой; следует стараться прокатывать мяч по земле и не давать ему взлетать выше 0,5 м; во время игры нельзя грубо толкать друг друга, хватать руками, подставлять ноги (делать «подножки»), громко кричать, спорить с судьей (воспитателем); останавливать мяч разрешается не только клюшкой, но и руками, ногами, туловищем; если мяч вышел за пределы площадки, он вводится в игру игроком противоположной команды в том месте, где пересек границу площадки. Нарушившего правила судья (воспитатель) наказывает выведением из игры или засчитывает команде штрафное очко.</p>	Ведение шайбы	Клюшки шайбы
	<p>2. Подвижная игра «Попляши и покружись, самым ловким покажись!» (5 мин). Дети разбиваются на пары и берутся за руки, стоя лицом друг к другу. По сигналу воспитателя: «Попляшем» - они приседают и приплясывают. Через некоторое время воспитатель говорит: «А теперь покружимся!» - дети кружатся в парах. Когда же он произнесет: «Стой!», дети должны остановиться и, продолжая держаться за руки, устоять на одной ноге, отведя другую назад. При повторении следующий раз детям дается задание по сигналу: «Стой!» - попробовать присесть, держась за руки, на одной ноге «пистолетиком».</p>	Танцевальные движения (приседания повороты туловища), удержание равновесия	
	<p>3.Подвижная игра «Метелица» (5 мин). Все дети встают друг за другом и берутся за руки. Первой стоит воспитатель - «Метелица». Она медленно пробегает между снежными постройками, валами, санками змейкой или обегает их, ведя за собой.</p>	Бег	Снежные постройки, санки

	Ребята стараются не разорвать цепочку и не наткнуться на предметы.		
	4.Подвижная игра «Хоровод с санками» (8 мин). Вокруг большого снежного кома или сугроба 4-5 детей водят хоровод. За спиной у них на расстоянии 5-6 шагов стоят несколько санок, их меньше, чем играющих детей. Как только кто-нибудь из детей наступит на снежный ком, все бегут к санкам. Кто успеет сесть, тот поедет, кто не успеет - повезет седока, делая 2-3 круга.	Ходьба, бег	Снежный ком, санки
III	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба с выполнением заданий для рук; медленный бег.	Ходьба, бег	
	2.Игровое упражнение «Попади с подачи» (5 мин). Двое детей располагаются в 3—4 м от ворот. Один перебрасывает шайбу другому, тот ее ловит клюшкой и сразу же бросает в ворота. Через 10 подач играющие меняются ролями.	Ведение шайбы	Клюшки шайбы
	3.Подвижная игра «Хоккеисты» (8 мин). Дети делятся на две команды по 3-4 человека. Одна команда - синие, другая - зеленые. На левом рукаве детей повязаны ленточки соответствующего цвета. Игроки одной команды передают друг другу шайбу, стараясь забить ее в ворота противника. Другая команда мешает им это сделать, перехватывает шайбу и сама идет в наступление. Каждый раз, когда кому-нибудь из играющих удастся забить шайбу в ворота, его команда получает очко. Выигрывает та команда, которая наберет большее количество очков. В награду она получает приз (например вырезанную из куска дерева фигурку хоккеиста). Приз становится переходящим. Команды соревнуются за него в течение всей зимы. Воспитатель может взять на себя роль судьи. Он регулирует двигательную деятельность детей, подавая сигналы с помощью свистка, помогает вести счет. Это повышает интерес детей к игре.	Бег, ведение шайбы	Клюшки, шайбы, разноцветные ленточки
	4.Подвижная игра «Тройки» (7 мин). Дети по трое берутся за руки скрестно и бегут по площадке, высоко поднимая колени.	Бег	
IV	1. Игровое упражнение «С санками на ровном месте» (10 мин). 1)Расставить 5-6 санок на расстоянии 1-1,5 м и пробежать между ними змейкой; то же - пробежать, перешагивая через них. 2) Встать лицом к санкам сбоку, встать на санки, сойти с них так, чтобы они не сдвинулись с места. 3) Встать рядом с санками и, опираясь о них руками, перепрыгнуть через них. 4)Устоять на санках на одной ноге как можно дольше. 5)Детям встать сбоку от своих санок, подальше друг от друга. Всем вместе наклониться, взять санки за сиденье, прижать их к груди, за тем держать на вытянутых руках перед собой, поднять над головой. 6)Поднять санки над головой и опустить их на снег с другой стороны. 7)Стоя к санкам лицом, наклониться и опереться о них руками, при сесть и встать, не отрывая рук от санок.	Прыжки, бег, удержание равновесия, приседания	Санки
	2.Подвижная игра «Встречная эстафета» (10 мин). На поляне на расстоянии 60 м друг от друга прокладываются два параллельных лыжных следа - стартовые линии. Играющие делятся на две команды: становятся в колонны за линиями. По сигналу воспитателя стоящие в колоннах первыми начинают бег в прямом направлении навстречу друг другу, стремясь как можно быстрее добежать до противоположной стартовой линии. В момент пересечения ее играющий подает условный знак (взмах руки, хлопок над головой, возглас и т. п.), по которому следующий в его команде начинает бег. Выигрывает та команда, все игроки которой соберутся за стартовой линией второй команды.	Бег	
	3. Игровое упражнение «Сбей кеглю» (5 мин).	Катание	Кегли

	<p>Описание. На земле обозначают линию или кладут веревочку. На расстоянии 1-1,5 м от нее ставят 2-3 большие кегли (расстояние между кеглями 15-20 см). Дети по очереди подходят к обозначенному месту, берут в руки лежащие рядом мячи и катят их, стараясь сбить кеглю. Прокатив 3 мяча, ребенок бежит, собирает их и передает следующему играющему. Для выполнения упражнения сначала надо дать мячи диаметром 15-20 см. Затем, когда дети научатся прокатывать мяч энергично, попадать в кегли, им можно дать мячи меньшего размера и увеличить расстояние для их прокатывания.</p>	мяча, бег	
МАРТ			
I	<p>1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба с движениями рук (вверх, вниз, в стороны, круговые движения); медленный бег змейкой вокруг ориентиров.</p>	Ходьба, бег, движения рук	
	<p>2.Перебрасывание мяча в парах от груди двумя руками (5 мин).</p>	Владение мячом	Мячи
	<p>3.Подвижная игра «Бездомный заяц» (8 мин). Из числа играющих выбираются «охотник» и бездомный «заяц». Остальные играющие - «зайцы» - чертят себе круги, и каждый встает в свой. Бездомный «заяц» убегает, а «охотник» его догоняет. «Заяц» может спастись от «охотника», забежав в любой круг; тогда «заяц», стоящий в круге, должен сразу же убежать, потому что теперь он становится бездомным и «охотник» будет ловить его. Как только «охотник» поймал (осалил) «зайца», он сам становится «зайцем», а бывший «заяц» - «охотником». Эту игру можно проводить и со всей группой детей. В этом случае круг образуют взявшиеся за руки 4-5 детей. В каждом таком круге встает «заяц». Игра проводится по тем же правилам. Через 2-3 минуты по сигналу воспитателя игра прерывается. Один из детей, образующих круг, меняется местом с «зайцем», стоящим внутри круга. Игра возобновляется и повторяется 4-5 раз, с тем чтобы все дети побывали в роли зайца.</p>	Бег	Обручи (скакалки)
	<p>4. Подвижная игра «Не выпускай мяч из круга» (7 мин). Дети стоят в кругу. Воспитатель с мячом в центре. Он старается ногой выбить (выкатить) мяч из круга, дети отбивают его обратно в центр круга. Вначале воспитатель посылает мяч детям в ноги,</p>	Владение мячом	Мяч
II	<p>1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба с различными движениями рук; медленный бег с высоким подниманием колен, приставным шагом.</p>	Ходьба, бег, движения	
	<p>2. Подвижная игра «Догони свою пару» (5 мин). Дети становятся парами один за другим на расстоянии 2-3 шагов на одной стороне площадки. По сигналу воспитателя первые в парах бегут на другую сторону площадки, вторые догоняют (каждый свою пару). При беге в обратную сторону дети меняются местами (первые догоняют вторых). Игра повторяется 2-3 раза.</p>	Бег	
	<p>3. Игровое упражнение «Обведи и передай» (8 мин). (в колоннах между ориентирами обводят мяч и передают его друг другу)</p>	Ведение, передача мяча	Мячи, ориентиры
	<p>4. Прыжки через скакалку (7 мин).</p>	Прыжки	Скакалки
III	<p>1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба; медленный бег змейкой</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Прыжки в длину с небольшого разбега (5 мин).</p>	Прыжки	
	<p>3. Бросание мяча из-за головы вдаль (5 мин).</p>	Броски мяча	
	<p>4. Игровое упражнение «Кто скорее до флажка?» (5 мин). Дети распределяются на три колонны с равным количеством играющих</p>	Бег, прыжки,	Флажки, дуги

	<p>в каждой. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги (высота 50 см от уровня земли), и затем на расстоянии 3 м ставятся флажки на подставке. Дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны. Воспитатель отмечает тех детей в каждой колонне, которые быстро и правильно справились с заданием, а по окончании игры отмечает команду, набравшую большее количество очков.</p>	подлезание	высотой 50см
	<p>5. Подвижная игра «Медведь и пчелы» (5 мин). Играющие делятся на две неравные группы. Одни (приблизительно треть детей) - «медведи», остальные - «пчелы». На расстоянии 3-5 м от вышки (гимнастической стенки) очерчивается «лес», а на расстоянии 8-10 м на противоположной стороне - «луг». «Пчелы» размещаются на вышке (гимнастической стенке) - это «улей». По сигналу воспитателя «пчелы» летят на «луг» за «медом» и «жужжат». Как только все пчелы улетят, «медведи» влезают на вышку - в «улей» - и лакомятся «медом». По сигналу воспитателя: «Медведи!» - «пчелы» летят и жалят «медведей», не успевших убежать в «лес» (дотрагиваются до них рукой). Затем «пчелы» возвращаются на вышку, и игра возобновляется. Ужаленный «медведь» один раз не выходит за «медом». После того как игра будет проведена 2-3 раза, дети меняются ролями. Воспитатель должен находиться у вышки (гимнастической стенки), чтобы в случае необходимости оказать помощь играющим.</p>	Бег, лазание	Маска медведя, гимнастическая стенка
IV	<p>1. Ходьба, бег с захлестыванием голени (5 мин).</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Игровое упражнение «Перебежки» (5 мин). Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне площадки также проведена черта. Сбоку стоит ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три - беги!» - дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит (осаливает рукой), прежде чем они успеют пересечь черту. Проводится подсчет пойманных, и перебежки повторяются. После двух-трех перебежек выбирается другой ловишка из числа наиболее ловких и быстрых детей, которые не были пойманы.</p>	Бег	
	<p>3. Забрасывание мешочков с песком (5 мин). Броски в обруч, находящийся на расстоянии 4 м.</p>	Метание	Мешочки с песком, обруч
	<p>4. Подвижная игра «Хитрая лиса» (10 мин). Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга, обозначается «дом» «лисы». По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который становится водящим - хитрой «лисой». Затем дети открывают глаза, хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а «лиса» их ловит (дотрагивается рукой). После того как «лиса» поймает и отведет к себе в дом 2-3 детей, воспитатель произносит: «В круг!» - и игра возобновляется.</p>	Бег	
АПРЕЛЬ			
I	<p>1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба; челночный бег с переноской предметов</p>	Ходьба, бег	Мешочки или кубики
	<p>2. Хожение по бревну боком приставным шагом (5 мин).</p>	Равновесие	Бревно

	<p>3. Игра «Кто летает?» (5 мин). Воспитатель называет зверей, птиц, насекомых, рыб и т. д. Если кто-то из названных животных летает - дети выполняют махи руками, не летает – приседают.</p>	Приседания, махи руками	
	<p>4. Подвижная игра «Охотник и зайцы» (10 мин). Выбирают «охотника», остальные дети - «зайцы». «Зайцы» сидят в кустах (на гимнастических скамейках, бревнах). В 3-4 м от кустов чертят круг - «дом» «охотника». У него 2-3 маленьких мяча. «Зайцы» выбегают из кустов и прыгают по площадке перед «домом» «охотника». По сигналу: «Охотник!» - «зайцы» убегают, а «охотник» стреляет в них - бросает мячи (разрешается только в ноги). Те, в кого «охотник» попал мячом, отходят к «домику охотника». После 1-2 повторений выбирают нового «охотника».</p>	Прыжки, бег	Гимнастические скамейки, бревно
II	<p>1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба широким шагом; медленный бег</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Прыжки на двух и на одной ноге из обруча в обруч (5 мин).</p>	Прыжки, равновесие	Обручи
	<p>3. Попадание мячом в баскетбольную корзину (8 мин).</p>	Метание	Мячи
	<p>4. Подвижная игра «Удочка» (7 мин). Дети становятся в круг на небольшом расстоянии друг от друг. В центре круга – воспитатель. Он вращает по кругу шнур (на высоте 10-15см), к концу которого привязан мешочек с песком. Играющие внимательно следят за мешочком, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы мешочек не коснулся ног. Тот, кого мешочек заденет, делает шаг назад и выбывает временно из игры. Через некоторое время делается небольшой перерыв. Затем игра возобновляется, в ней снова участвуют все дети. Сначала шнур вращается так, чтобы мешочек поднимался невысоко. Если дети легко справляются с заданием, мешочек можно поднять немного выше. Вращать шнур можно не только по часовой стрелке, но и против.</p>	Прыжки	Веревка, мешочек с песком
III	<p>1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба с носка с четкими поворотами на углах; медленный бег.</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Прыжки через скакалку на правой и левой ноге на месте (5 мин).</p>	Прыжки	Скакалка
	<p>3. Передача мяча ногами (футбол) (5 мин).</p>	Владение мячом	Мячи
	<p>4. Подвижная игра «Кошка и мышка» (10 мин). Дети становятся в круг, в середине - «мышка», а «кот» за кругом. Дети. Ой, пошла мышка погулять. Ой, пошла в поле поиграть. Кот сторожит у норки, Глаз у хитрюги зоркий. <i>Дети ходят по кругу и поют. «Мышка» бежит в кругу. «Кот» крадется к хороводу.</i> Кот. Нет ли здесь, нет ли здесь Мышки в хороводе? <i>Хоровод останавливается.</i> Дети. Мышки нет, мышки нет. Мышка в поле бродит. Эй, прячься, мышка, поскорей! Серый разбойник у дверей. <i>Дети идут к центру (прячут мышку). Отходят назад.</i> Он тебя схватит, мышка, И разорвет пальтишко.</p>	Бег, ходьба	Маска кошки

	<p>Кот. Нет ли здесь, нет ли здесь Мышки в хороводе? <i>Хоровод останавливается.</i> Дети. Мышки нет. мышки нет, Мышка в поле бродит. <i>После того как дети спели песню, начинается обычная игра «Кошки-мышки».</i></p>		
IV	<p>1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба с высоким подниманием колен; медленный бег.</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Хождение по бревну с мешочком на голове (5 мин).</p>	Равновесие	Мешочки
	<p>3. Подвижная игра «Сбей кеглю» (10 мин). Описание. На земле обозначают линию или кладут веревочку. На расстоянии 1-1,5 м от нее ставят 2-3 большие кегли (расстояние между кеглями 15-20см). Дети по очереди подходят к обозначенному месту, берут в руки лежащие рядом мячи и катят их, стараясь сбить кеглю. Прокатив 3 мяча, ребенок бежит, собирает их и передает следующему играющему. Для выполнения упражнения сначала надо дать мячи диаметром 15-20 см. Затем, когда дети научатся прокатывать мяч энергично, попадать в кегли, им можно дать мячи меньшего размера и увеличить расстояние для их прокатывания.</p>	Прокатывание мяча, бег	Мячи, кегли
	<p>4. Подвижная игра «Пожарные на учении» (10 мин). Дети строятся в 3-4 колонны лицом к гимнастической стенке – это «пожарные». Первые в колоннах стоят перед чертой (исходная линия) на расстоянии 4-5 м от гимнастической стенки. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя (удар в бубен или на слово: «Марш!») дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в ее конец. Воспитатель отмечает того, кто быстрее всех выполнил задание. Потом снова дается сигнал, бежит следующая группа детей и т. д. В конце игры воспитатель отмечает ту колонну, дети которой быстрее справились с заданием, то есть ловко забрались и позвонили в колокольчик. При лазании по гимнастической стенке обращается внимание на то, чтобы дети не пропускали реек и не прыгивали, а сходили с последней рейки гимнастической стенки.</p>	Лазание	Гимнастическая стенка, колокольчики, Ки, подвешенные на одинаковой высоте
МАЙ			
I	<p>1. Ходьба, бег в рассыпную (5 мин).</p>		
	<p>2. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. (5 мин)</p>		
	<p>3. Подвижная игра «Мышеловка» (7 мин). Дети распределяются на 2 неравные подгруппы. Меньшая (примерно треть играющих) образуют круг - «мышеловку». Остальные - «мыши». Они находятся за кругом. Дети, изображающие «мышеловку», берутся за руки и идут по кругу, приговаривая: <p style="text-align: center;">Ах, как мыши надоели: Все погрызли, все поели. Берегитесь же, плутовки, Доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки, Переловим всех за раз!</p> <p>По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки. «Мыши» вбегают в «мышеловку» и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» - дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают. «Мышеловка» считается захлопнутой. «Мыши», не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они становятся в круг, и игра повторяется. Когда поймана</p> </p>	Бег	Маски мышей

	<p>большая часть «мышей», дети меняются ролями, и игра продолжается.</p> <p>4. Игра «Городки» (8 мин). Для игры в городки отводится специальное место, где необходимо подготовить ровную, утрамбованную площадку. На расстоянии 1-2 м от стены или забора обозначаются два квадрата (1x1 м) с промежутками между ними в 60-80 см. На расстоянии 1,5-2 м от квадрата проводится черта (полукон) и на расстоянии 2,5-3 м вторая черта (кон). Играющие делятся на две партии. Каждая получает по 5 городков и две биты (городки могут быть деревянные или пластмассовые). На передней черте каждого квадрата устанавливается первая фигура. Распределяют площадки между партиями и договариваются, кто начинает игру (при помощи считалки или другим способом). Сначала бьют все дети одной партии, затем другой. Каждый играющий бросает две биты. Когда выбиты все городки первой фигуры, ставится следующая. Новую фигуру начинают выбивать с кона (с дальней черты), после того как выбит хоть один городок из квадрата; все бьют с полукона (с ближней черты).</p>	Метание	Городки, биты
II	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба; медленный бег, бег широким шагом.	Ходьба, бег	
	2. Прыжки в высоту с разбега (5 мин).	Прыжки	
	3. Подлезание под шнур (палку) прямо и боком (5 мин).	Подлезание	Шнур
	4. Перебрасывание мяча (5 мин). друг другу с дополнительными движениями	Владение мячом	мячи
	5. Подвижная игра «Карусель» (5 мин). Играющие образуют круг. Воспитатель дает детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и произносят стихотворение: Еле, еле, еле, еле Завертелись карусели. А потом кругом, кругом, Все бегом, бегом, бегом. В соответствии с текстом дети идут по кругу: сначала медленно, потом быстрее, а под конец бегут. Во время бега воспитатель приговаривает: «По-бе-жа-ли, по-бе-жа-ли». После того как дети пробегут 2 раза по кругу, воспитатель меняет направление движения, говоря: «Поворот». Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывая шнур левой рукой, и бегут в другую сторону. Затем воспитатель продолжает вместе с детьми: Тише, тише, не спешите! Кару сель остановите! Раз-два, раз-два! Вот и кончилась игра! Движение карусели становится постепенно все медленнее. При словах: «Вот и кончилась игра!» - дети опускают шнур на землю и расходятся по площадке. После того как дети немного отдохнули, воспитатель дает три звонка или три раза ударяет в бубен. Играющие спешат занять свои места на карусели, то есть становятся в круг, берут шнур. Игра возобновляется. Не успевший занять свое место до третьего звонка не катается на карусели, а стоит и ждет, когда будет новая посадка. Игру «Карусель» можно проводить с обручами. Каждый держится за 2 обруча одной и другой рукой, образуя замкнутый круг. Все движения выполняются так же, как и со шнуром. Когда дети оставляют карусель, надо следить, чтобы они клали обручи на землю аккуратно, тогда при повторении игры можно быстро их взять и снова образовать круг.	Бег, ходьба	Шнур

III	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба по шнуру с перешагиванием через кубики; медленный бег.	Ходьба, бег равновесие	Шнур, кубики
	2. Пролезание в обруч прямо и боком (5 мин).	Пролезание	обручи
	3. Метание мяча вдаль , забрасывание в корзину (5 мин).	Метание	Мячи, корзина
	4. Подвижная игра «Пятнашки» (10 мин). Дети находятся в разных местах площадки (границы ее обозначены флажками). Назначенный воспитателем или выбранный детьми «пятнашка», получив цветную повязку (ленточку), становится на середине площадки. После сигнала воспитателя: «Лови!» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь из играющих и коснуться его рукой. Тот, кого водящий коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда «пятнашка» поймает 3-4 играющих. При повторении игры выбирается новая пятнашка. Если пятнашка в течение 30-40 секунд не может поймать никого из играющих, воспитатель должен назначить другого водящего.	Бег	Цветная лента, флажки
IV	1. Ходьба и бег по узкой дорожке (5 мин).	Ходьба, бег, равновесие	Мел (шнуры)
	2. Прыжки в длину с места (5 мин).	Прыжки	
	3. Влезание на гимнастическую стенку , соревнуясь (8 мин).	Лазание	Гимнастиче ская стенка
	4. Подвижная игра «Перелет птиц» (7 мин). См. III неделю октября (средняя группа).	Бег, движе- ния рук	Шапочки птиц, скамейка
ИЮНЬ			
I	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба с высоким подниманием колен; непрерывный бег.	Ходьба, бег	
	2. Ходьба по бревну , свободно балансируя руками (5 мин).	Ходьба, равновесие	
	3. Прыжки через скакалку с продвижением вперед (5 мин).	Прыжки	Скакалка
	4. Подвижная игра «Пятнашки» (10 мин). Дети находятся в разных местах площадки (границы ее обозначены флажками). Назначенный воспитателем или выбранный детьми «пятнашка», получив цветную повязку (ленточку), становится на середине площадки. После сигнала воспитателя: «Лови!» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь из играющих и коснуться его рукой. Тот, кого водящий коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда «пятнашка» поймает 3-4 играющих. При повторении игры выбирается новая пятнашка. Если пятнашка в течение 30-40 секунд не может поймать никого из играющих, воспитатель должен назначить другого водящего.	Бег	Цветная лента, флажки
II	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба и медленный бег между ориентирами.	Ходьба, бег	Ориентиры
	2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы и ловля их двумя руками (5 мин).	Владение мячом	Мячи
	3. Лазание по гимнастической стенке (8 мин).	Лазание	Гимнастиче ская стенка
	4. Подвижная игра «Удочка» (7 мин). Дети становятся по кругу на небольшом расстоянии друг от друга. В центре круга - воспитатель. Он вращает по кругу шнур (на высоте 10-15 см), к концу которого привязан мешочек с песком. Играющие внимательно следят за мешочком, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы мешочек не коснулся ног. Тот, кого мешочек заденет, делает шаг назад и выбывает временно из игры. Через некоторое время делается небольшой перерыв. Затем игра	Прыжки	Шнур, мешочек с песком

	возобновляется, в ней снова участвуют все дети. Сначала шнур вращают так, чтобы мешочек поднимался невысоко. Если дети легко справляются с заданием, мешочек можно поднять немного выше. Вращать шнур можно не только по часовой стрелке, но и против.		
III	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба с задержкой на носке («петушиный шаг»); медленный бег.	Ходьба, бег	
	2. Подвижная игра «Быстрее по местам» (5 мин). Описание. Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. Место каждого игрока отмечается каким-нибудь предметом, например, кубиком, который кладется на землю. По сигналу воспитателя «Бегите!» дети выходят из круга, ходят, бегают по всей площадке. Воспитатель убирает один из предметов, лишая таким образом одного ребенка места. При ударе в бубен или после слов «По местам!» все дети бегут в круг и занимают любое место. Оставшемуся без места дети хором говорят: «(имя ребенка), быстро место занимай!» когда игра проводится последний раз, воспитатель кладет обратно кубик, для того чтобы мест хватило всем детям.	Бег, прыжки, ходьба	Кубики
	3. Подвижная игра «Пастух и стадо» (8 мин). Описание. Дети изображают стадо (коров, телят, овец). Выбирают «пастуха», дают ему рожок и кнут. Воспитатель произносит слова, дети выполняют движения по тексту: Рано-рано поутру Пастушок: «Ту-ру-ру-ру». («Пастушок играет на дудочке») А коровки в лад ему Затянули: «Му-му-му». Дети «коровки» мычат. Затем «пастух» гонит стадо в поле (на условленную лужайку) все бродят по ней. Через некоторое время пастух щёлкает кнутом, гонит стадо домой. Игра повторяется.	Прыжки, бег	Косынка, кубы, рейки
	4. Подвижная игра «Не оставайся на земле» (7 мин). В различных местах площадки, ближе к границам ее, расположены предметы высотой 25-30см: лестница со ступеньками, доски, поставленные на возвышение, невысокие ящики, скамейки, чурбаки (не выше 25см в диаметре). Выбирается ловишка. Ему надевают на руку повязку. Дети размещаются на предметах в разных местах площадки. Под удары в бубен дети прыгают и бегают или прыгают по площадке в зависимости от того темпа и ритма, который дает воспитатель. Ловишка принимает участие в общем движении. По сигналу воспитателя: «Лови!» - все дети снова взбираются на расставленные предметы. Ловишка ловит тех, кто не успел вскочить на возвышение. Пойманные садятся в стороне. После того как игра будет повторена 2-3 раза, проводится подсчет пойманных, выбирается новый ловишка, и игра возобновляется. Воспитатель следит, чтобы не прыгивали с возвышения двумя ногами и мягко приземлялись, сгибая колени, а также чтобы разбегались по всей площадке, подальше от предметов, на которые они должны взбираться.	Бег, прыжки	Различные предметы
IV	1. Ходьба и бег (5 мин). В колонне по одному с перестроением в пары и обратно в колонну.	Ходьба, бег, перестроение	
	2. Прокатывание мяча друг другу снизу с сильным отталкиванием вперед (5 мин).	Владение мячом	мячи
	3. прыжки на двух ногах через скакалку с продвижением вперед (5 мин).	Прыжки	Скакалки
	4. Подвижная игра «Мы веселые ребята» (8 мин). Дети становятся на одной стороне площадки за воображаемой чертой. На противоположной стороне площадки сугроб или снежный вал. Немного в стороне, сбоку от играющих, располагается ловишка (его назначает воспитатель или выбирают дети). Играющие хором говорят:	Бег	

	<p>Мы - веселые ребята, Любим бегать и скакать. Ну, попробуй нас догнать, Раз, два, три - лови! После этого все перебегают на другую сторону площадки и прячутся за сугроб. Ловишка догоняет бегущих, «осаленные» им отходят в сторону. Ловишка не имеет права «запятнать» тех играющих, которые успевают убежать за сугроб. Он считает пойманных после каждой перебежки. После 3-4 перебежек подсчитывают, сколько всего играющих удалось поймать ловишке, и выбирают нового.</p>		
ИЮЛЬ			
I	<p>1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба по кругу с изменением направления; челночный бег</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Игровое упражнение «Проведи мяч» (5 мин). Пройти между кубиками отбивая мяч при ходьбе.</p>	Ведение мяча	Мячи, кубики
	<p>3. Подвижная игра «Совушка» (8 мин). Выбирается «совушка», остальные дети изображают «бабочек», «птичек» и т.д. По сигналу: «День» дети бегают по площадке; по сигналу «Ночь» - все замирают, останавливаются на том месте, где их застал сигнал. «Совушка» выходит из своего «гнезда» и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется.</p>	Бег	Шапочка совы
	<p>4. Игра малой подвижности «Затейники» (7 мин). Выбирается водящий – затейник, который встает в центр круга, образованный детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят: «Ровным кругом друг за другом мы идём за шагом шаг. Стой на месте дружно вместе Сделаем вот так...» Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение и все должны его повторить и назвать его. После нескольких повторений игры затейник выбирает на свое место кого-нибудь из игроков. Затейники должны стараться вспомнить разнообразные движения спортсменов. Игра повторяется с другим затейником.</p>	Показ движений спортсменов	
II	<p>1. Ходьба и бег (5 мин). Враспынную с остановкой и выполнением заданий по сигналу: «Зайцы» - прыгнуть на двух ногах; «Аист» - встать на одной ноге, руки на пояс.</p>	Ходьба, бег, равновесие,	
	<p>2. Ходьба по бревну (5 мин).</p>	Равновесие	Бревно
	<p>3. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (5 мин).</p>	Метание	Мешочки
	<p>4. Подвижная игра «Мышеловка» (10 мин). Дети распределяются на 2 неравные подгруппы. Меньшая (примерно треть играющих) образуют круг - «мышеловку». Остальные - «мыши». Они находятся за кругом. Дети, изображающие «мышеловку», берутся за руки и идут по кругу, приговаривая: Ах, как мыши надоели: Все погрызли, все поели. Берегитесь же, плутовки, Доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки, Переловим всех за раз! По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки. «Мыши» вбегают в «мышеловку» и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» - дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают. «Мышеловка» считается</p>	Бег	

	захлопнутой. «Мыши», не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они становятся в круг, и игра повторяется. Когда поймана большая часть «мышей», дети меняются ролями, и игра продолжается.		
III	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба змейкой; бег на скорость.	Ходьба, бег	
	2. Подбрасывание и ловля мяча при ходьбе (5 мин).	Владение мячом	Мячи
	3. Прыжки через скакалку с продвижением вперед (5 мин).	Прыжки	Скакалки
	4. Подвижная игра «Караси и щука» (5 мин). Один ребенок выбирается «щукой». Остальные играющие делятся на две группы: одна из них - «Камешки» — образует круг, другая - «Караси», которые передвигаются внутри круга. «Щука» находится за кругом. По сигналу воспитателя: «Щука!» - она быстро вбегает в круг, стараясь поймать «карасей». «Караси» спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть («караси» прячутся от «щуки» за «камешки»). «Щука» ловит тех «карасей», которые не успели спрятаться. Пойманные уходят за круг. Игра проводится 3-4 раза, после чего подсчитывается число пойманных. Затем выбирают новую «щуку». Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, игра повторяется.	Бег, приседания	
	5. Подвижная игра «Пятнашки» (5 мин). Дети находятся в разных местах площадки (границы ее обозначены флажками). Назначенный воспитателем или выбранный детьми «пятнашка», получив цветную повязку (ленточку), становится на середине площадки. После сигнала воспитателя: «Лови!» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь из играющих и коснуться его рукой. Тот, кого водящий коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда «пятнашка» поймают 3-4 играющих. При повторении игры выбирается новый пятнашка. Если пятнашка в течение 30-40 секунд не может поймать никого из играющих, воспитатель должен назначить другого водящего.	Бег	Цветная лента, флажки
IV	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба с выполнением движений рук и бег между ориентирами.	Ходьба, бег, движения руками	Ориентиры
	2. Ходьба и бег по бревну (5 мин).	Равновесие	Бревно
	3. Подлезание под дугу (веревку) прямо и боком (5 мин).	Подлезание	Дуга, шнур
	4. Подвижная игра «Не оставайся на земле» (7 мин). В различных местах площадки, ближе к границам ее, расположены предметы высотой 25-30 см: лестница со ступеньками, доски, поставленные на возвышение, невысокие ящики, скамейки, чурбаки (не выше 25 см в диаметре). Выбирается ловишка. Ему надевают на руку повязку. Дети размещаются на предметах в разных местах площадки. Под удары в бубен дети спрыгивают и бегают или прыгают по площадке в зависимости от того темпа и ритма, который дает воспитатель. Ловишка принимает участие в общем движении. По сигналу воспитателя: «Лови!» - все дети снова взбираются на расставленные предметы. Ловишка ловит тех, кто не успел вскочить на возвышение. Пойманные садятся в стороне. После того как игра будет повторена 2-3 раза, проводится подсчет пойманных, выбирается новый ловишка, и игра возобновляется. Воспитатель следит, чтобы не спрыгивали с возвышения двумя ногами и мягко приземлялись, сгибая колени, а также чтобы разбегались по всей площадке, подальше от предметов, на которые они должны взбираться.	Бег, прыжки	Различные предметы
	5. Игра малой подвижности «Сделай фигуру» (5 мин). Из числа игроков выбирается ведущий, он стоит в стороне. Остальные дети бегают, прыгают с ноги на ногу по всей площадке. На сигнал воспитателя все останавливаются в какой-либо позе и не двигаются.	Бег, прыжки	

	Ведущий обходит все «фигуры» и выбирает ту, которая ему больше всего нравится. Этот ребенок становится – оценщиком, а предыдущий водящий присоединяется к остальным детям, игра повторяется.		
АВГУСТ			
I	1. Ходьба и бег с перестроением в три шеренги и обратно в колонну (5 мин).	Ходьба, бег, перестроение	
	2. Ходьба по бревну с перешагиванием через предметы (5 мин).	Равновесие	Бревно, кубики
	3. Отбивание мяча о землю и ловля его (8 мин).		
	4. Подвижная игра «Стоп» (7 мин). На расстоянии 10-16 шагов от границы площадки проводится линия, на которой близко друг от друга стоят игроки. На противоположном конце площадки очерчивается круг (диаметром 2-3 шага) место водящего. Повернувшись спиной к игрокам, водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай! Стоп!» при этих словах все игроки продвигаются по направлению к водящему. Как только водящий произнес слово «Стоп!», все останавливаются, водящий быстро оглядывается. Того, кто не успел вовремя остановиться и сделал добавочное движение, водящий возвращает на исходную линию, после чего поворачивается спиной к игрокам, говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай!» Все продолжают движение с того места, где их застал сигнал «Стоп!». Те, которые возвратились на исходную линию, начинают движение оттуда. Так продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из играющих не подойдет близко к водящему и не встанет в круг раньше, чем водящий скажет «Стоп!» Тот, кому удалось это сделать, становится водящим. Игра повторяется.	Ходьба	
II	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба и медленный бег с четкими поворотами на углах.	Ходьба, бег	
	2. Перепрыгивание веревки на двух ногах, расположенной на высоте 15-20 см (5 мин).	Прыжки	Веревка
	3. Метание мешочков в корзину (5 мин).	Метание	Мешочки, корзина
	4. Подвижная игра «Не оставайся на земле» (7 мин). В различных местах площадки, ближе к границам ее, расположены предметы высотой 25-30см: лестница со ступеньками, доски, поставленные на возвышение, невысокие ящики, скамейки, чурбаки (не выше 25см в диаметре). Выбирается ловишка. Ему надевают на руку повязку. Дети размещаются на предметах в разных местах площадки. Под удары в бубен дети спрыгивают и бегают или прыгают по площадке в зависимости от того темпа и ритма, который дает воспитатель. Ловишка принимает участие в общем движении. По сигналу воспитателя: «Лови!» - все дети снова взбираются на расставленные предметы. Ловишка ловит тех, кто не успел вскочить на возвышение. Пойманные садятся в стороне. После того как игра будет повторена 2-3 раза, проводится подсчет пойманных, выбирается новый ловишка, и игра возобновляется. Воспитатель следит, чтобы не спрыгивали с возвышения двумя ногами и мягко приземлялись, сгибая колени, а также чтобы разбегались по всей площадке, подальше от предметов, на которые они должны взбираться.	Бег, прыжки	Различные предметы
III	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба, медленный и быстрый бег.	Ходьба, бег	
	2. Ходьба по бревну с передачей мяча из одной руки в другую (10 мин).	Равновесие, владение мячом	Бревно, мячи
	3. Подвижная игра «Пустое место» (5 мин). Игроки становятся в круг, положив руки на пояс: получают окошки. Выбирается водящий. Он ходит за кругом и говорит: Вокруг домика хожу И в окошечки гляжу,	Бег	

	<p>К одному я подойду И тихонько постучу.</p> <p>После слов водящий останавливается, заглядывает в окошко, напротив которого остановился, и говорит: «Тук-тук-тук». Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришел?» водящий называет свое имя. Стоящий в кругу интересуется: «Зачем пришел?» Водящий отвечает: «Бежим вперегонки», - и оба бегут вокруг игроков в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остается в кругу; опоздавший будет теперь водящим, и игра продолжается.</p>		
	<p>4. Игра малой подвижности «Сделай фигуру» (5 мин). Из числа игроков выбирается ведущий, он стоит в стороне. Остальные дети бегают, прыгают с ноги на ногу по всей площадке. На сигнал воспитателя все останавливаются в какой – либо позе и не двигаются. Ведущий обходит все «фигуры» и выбирает ту, которая ему больше всего нравится. Этот ребенок становится – оценщиком, а предыдущий водящий присоединяется к остальным детям, игра повторяется.</p>	Бег, прыжки	
IV	<p>1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба с чередованием разного вида бега: медленный, средний, быстрый</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Перепрыгивание через шнур ин двух ног с продвижением вперед (5 мин).</p>	Прыжки	Шнур, веревка
	<p>3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет (10 мин).</p>	Лазание	Гимнастическая стенка
	<p>4. Подвижная игра «Медведь и пчелы» (5 мин). Играющие делятся на две неравные группы. Одни (приблизительно треть детей) - «медведи», остальные - «пчелы». На расстоянии 3-5 м от вышки (гимнастической стенки) очерчивается «лес», а на расстоянии 8-10 м на противоположной стороне - «луг». «Пчелы» размещаются на вышке (гимнастической стенке) - это «улей». По сигналу воспитателя «пчелы» летят на «луг» за «медом» и «жужжат». Как только все пчелы улетят, «медведи» влезают на вышку - в «улей» - и лакомятся «медом». По сигналу воспитателя: «Медведи!» - «пчелы» летят и жалят «медведей», не успевших убежать в «лес» (дотрагиваются до них рукой). Затем «пчелы» возвращаются на вышку, и игра возобновляется. Ужаленный «медведь» один раз не выходит за «медом». После того как игра будет проведена 2-3 раза, дети меняются ролями. Воспитатель должен находиться у вышки (гимнастической стенки), чтобы в случае необходимости оказать помощь играющим.</p>	Бег, лазание	Маска медведя, гимнастическая стенка