

Муниципальное автономное дошкольное учреждение
«Детский сад комбинированной направленности №3»
города Сосновоборска

КОНСПЕКТЫ

СПОРТИВНО – ИГРОВОГО ЧАСА

ГРУППА СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
(4-5 лет)

Инструктор по физической культуре
Маркова Татьяна Александровна

СПОРТИВНО-ИГРОВОЙ ЧАС

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В период с 4 до 7 лет закладываются основы физического и психического здоровья человека. Поэтому дошкольное образовательное учреждение своей главной, стратегической задачей считает сохранение и укрепление здоровья детей, повышение качества медико-социальных условий, ведь ребенок почти всю дневную часть суток проводит в детском учреждении.

Для этого используются все природные факторы: вода, воздух, солнце, земля (хождение босиком летом). Закаливающие мероприятия необходимо осуществлять круглый год, но их вид и методика должны меняться в зависимости от сезона и погоды.

В настоящее время практически во всех дошкольных учреждениях сложилась эффективная система физкультурно-оздоровительных мероприятий, включающих разнообразные формы работы с детьми. Проведение физкультурного занятия в форме оздоровительно-игрового часа способствует оптимизации физкультурно-оздоровительной работы благодаря удовлетворению витальной потребности ребенка в движении, оздоровлению посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемой в игровой форме.

Цель: помочь педагогам организовать физкультурные занятия на свежем воздухе в игровой форме.

Занятия состоят из комплекса подвижных игр и физических упражнений, подобранных в соответствии с возрастом детей, задачами физического развития основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ ДСКН №3 г. Сосновоборска и требованиями СанПиН к продолжительности занятий, ФГОС ДО.

Принципы отбора содержания:

Научность и доступность — дошкольники получают научно обоснованные, современные знания в области физического воспитания; физическое воспитание и оздоровление дошкольников осуществляется в доступной, соответствующей их возрасту форме.

Системность - реализуется системой физического воспитания и развития детей в дошкольных учреждениях и на свежем воздухе.

При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа учитывалось: продолжительность и интенсивность двигательной активности, обогащение содержания и увеличение количества основных движений, ярко выраженная тенденция к повышению двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Структура оздоровительно-игрового часа:

I. Оздоровительная разминка.

Подготавливает организм к физической нагрузке. В игровой форме используются различные виды ходьбы, бега, прыжков, имитационные движения, упражнения для профилактики плоскостопия и осанки.

II. Оздоровительно-развивающая тренировка определенного вида физических умений и навыков.

Используются упражнения и игры, направленные на развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре.

Число заданий в первой и второй частях зависит от возраста детей, погодных условий, двигательной активности и умений. Для повышения интереса к выполнению заданных упражнений используются разные подвижные игры и игровые упражнения.

Доминирование игровых форм при проведении оздоровительно-игрового часа основывается на том, что игра является ведущим видом деятельности детей дошкольного возраста.

Рекомендуется использовать в работе с дошкольниками народные игры. Правильно организованные и систематически проводимые, они формируют характер, волю, воспитывают патриотические и интернациональные чувства.

В зависимости от времени года, места проведения, погодных условий и поставленных задач используются различные варианты построения оздоровительно-игрового часа:

- игровые упражнения и подвижные игры;
- игровые упражнения, подвижные и спортивные игры;
- спортивные игры и игровые упражнения;
- игровые упражнения, игры-эстафеты;
- игровые упражнения, хороводные игры.

Оздоровительно-игровой час организуется воспитателем на дневной прогулке в соответствии с сеткой занятий и предложенными конспектами занятий по плану. Можно производить замену одной или нескольких структурных единиц с обязательным сохранением двигательной нагрузки, учетом интересов детей, особенностями природно-климатических условий в день проведения 3-го физкультурного занятия (оздоровительно-игрового часа).

неде ля	Содержание занятий	Основные движения	Инвентарь
1	2	3	4
СЕНТЯБРЬ			
I	1. Ходьба по площадке в свободном направлении, построение в колонну по одному по сигналу воспитателя (3 мин)	Ходьба,	
	2. Перебежки (пробежать в спокойном темпе как можно дальше и дольше) (5 мин)	Бег	
	3. Подвижная игра «Птички и кошка» (9 мин). <u>Описание.</u> Воспитатель чертит на участке большой круг. Дети встают по кругу с внешней стороны. Одного ребенка назначают «кошкой», он становится в центре круга; остальные дети - «птички». «Кошка» засыпает (закрывает глаза), а «птички» впрыгивают и «летают» в кругу, присаживаются, «клюют» зерна. «Кошка» просыпается и начинает ловить «птиц», а они убегают за круг. Пойманных «птичек» «кошка» отводит в середину круга. Воспитатель подсчитывает количество пойманных детей «птичек». Игра повторяется.	Бег, прыжки, приседания	мел
	4. Игровое упражнение «Петушок» (3 мин). Ходьба с высоким подниманием колен: поочередно поднимать правую и левую ноги, руки в стороны.	Ходьба, удержание равновесия	Шапочки «петушков»
II	1. Игровое упражнение «Мы гуляем» (2 мин). Дети парами передвигаются.	Ходьба парами	
	2. Подвижная игра «Пилоты» (6 мин). <u>Описание.</u> Воспитатель делит детей на 2 команды: «Самолеты» и «Тучи». Обозначает большой круг (аэродром). Затем говорит: Самолетики летят И на землю не хотят. В небе весело несутся, Но друг с другом не столкнутся. Дети, расставив руки в стороны, начинают передвигаться за пределами круга, имитируя полет самолета. Воспитатель говорит: Вдруг летит большая туча, Стало все темно вокруг. Самолетики, в свой круг! Те дети, которые изображают тучи, пытаются поймать «самолетики». Кого поймали, становятся «тучей». Игра продолжается до тех пор, пока не останется 1 «самолетик». Он и является победителем.	Бег	Шапочки «туч», «самолетов»
	3. Подвижная игра «Зайка беленький сидит» (6 мин). <u>Описание.</u> Дети - «зайки» сидят на скамейке. Воспитатель предлагает выбежать «зайчикам» на середину площадки («полянку»). Дети выходят на середину площадки, становятся около воспитателя и приседают на корточки. Воспитатель произносит текст: Зайка беленький сидит Дети шевелят кистями И ушами шевелит рук, подняв их к голове, Вот так, вот так имитируя заячьи уши Он ушами шевелит. Зайке холодно сидеть, Хлопают в ладоши. Надо лапочки погреть Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп, Надо лапочки погреть Зайке холодно стоять, Подпрыгивают на обеих Надо зайке поскакать, ногах на месте.	Прыжки, бег, приседание	Шапочка «зайца»

	Скок-скок, скок-скок, Надо зайке поскакать. (Название игрушки) зайку испугал Зайка прыг и ускакал. <i>Конкретно указывается, кто испугал зайку (воспитатель показывает игрушку). Дети убегают на свои места.</i> <u>Указания к проведению.</u> Игру можно проводить с любым количеством детей. Обязательно до начала игры надо подготовить места, куда будут убежать дети-«зайчики». Первое время можно не выделять водящего, все дети одновременно выполняют движения в соответствии с текстом. После многократного повторения игры можно выделить ребенка на роль «зайки» и поставить его в середину круга. Закончив чтение текста, не следует быстро бежать за детьми, надо дать им возможность найти себе место. Не нужно требовать от детей, чтобы они сели обязательно на свое место; каждый занимает свободное место на скамейке. При систематическом проведении игры дети хорошо запоминают свои места и быстро находят их.		
	4. Игровое упражнение «Попади в обруч» (6 мин). На земле кладут обруч Стоя на расстоянии 1,5-2 м, надо бросить мяч так, чтобы он попал в центр круга.	Метание мяча	Обруч, мячи
III	1.Игровое упражнение «В лесу» (3 мин) Воспитатель дает детям задание пройти детям как лисичка, как мишка, как зайчик.	Ходьба	
	2. Народная игра «Гуси-лебеди» (6 мин). <u>Описание.</u> Выбирается «волк» и «пастух», все остальные игроки-«гуси-лебеди». «Пастух» становится на одной стороне площадки «гуси-лебеди» - на другой, «волк» стоит в середине. Пастух (зовет гусей). Гуси-гуси! Гуси. Га-га-га! Пастух. Есть хотите? Гуси. Да-да-да. Пастух. Так летите! Гуси. Нам нельзя - Серый волк под горой, Не пускает нас домой. Пастух. Вы летите как хотите, Только крылья берегите. «Гуси» бегут домой, а «волк» их ловит. Пойманные выходят из игры. После нескольких перебежек выбираются новые «волк» и «пастух».	Бег	
	3.Подвижная игра «Подбрось - поймай» (6 мин). Дети подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками.	Бросок и ловля мяча	Мячи по количеству детей
	4. Подвижная игра «С кочки на кочку» (5 мин). Дети стоят на одной стороне площадки. Воспитатель раскладывает на земле обручи (небольшие фанерные круги диаметром 30-35 см) на небольшом расстоянии (20 см) один от другого. По сигналу воспитателя дети переходят на другую сторону площадки, переступая из обруча в обруч. Когда дети научатся хорошо перешагивать, можно предложить им перебираться на другую сторону, перебегая из обруча в обруч.	Прыжки, ходьба	Мел
IV	1. Ходьба по дорожке с перешагиванием через предметы (3 мин)	Ходьба, упражнение на равновесие	Предметы
	2.Игра малой подвижности «Где мы были, мы не скажем, а что	Различные	

	делали - покажем» (6 мин). Описание. Среди детей выбирается водящий, который отходит от детей и отворачивается от них. В это время дети договариваются, какие действия они будут изображать. Ведущий возвращается и спрашивает у детей: Где вы были? Что вы делали? Дети ему отвечают: Где мы были, не скажем, А что делали, покажем. Дети изображают различные действия (например, пилят дрова, танцуют, рисуют на пианино и др.) водящий угадывает и называет действие, которое изображают дети. Если ведущий неправильно употребляет форму глагола, то воспитатель поправляет его и просит повторить глагол в правильной форме.	движения	
	3. Игры-забавы «В лесу: перебежки» («Кто добежит быстрее?») (5 мин). Дети собираются около воспитателя. По его сигналу бегут до указанного дерева (березы, клена, рябины) на расстояние не менее 10 м. После многократного повторения этого задания можно предложить пробежать до дерева и обратно.	Бег	
	4. Подвижная игра «Кегли» (6 мин). Описание. Кегли устанавливают с интервалом 10-15 см друг от друга. Дети прокатывают по одному шару с расстояния 1—1,5 м. Воспитатель отмечает, кто из детей попадает в кегли; помогает тем, кому это не удастся, не фиксируя внимания на проигрыше.	Метание в цель	Кегли, мячи
ОКТАБРЬ			
I	1. Ходьба, пролезание, бег (3 мин). Дети ходят на носочках, обходя лежащие на земле предметы; пролезают через круг; бегут по кругу	Ходьба, бег, пролезание	Кубики, флажки, обручи
	2. Подвижная игра «Дорожки» (5 мин). Длина дорожек произвольная, но не менее 5 м. В зависимости от ширины во время движения или встают на линии, или идут между линиями. Проходить дорожку могут одновременно несколько человек. Безусловно, нужно учитывать длину дорожки и ее рисунок, с тем чтобы играющие могли соблюдать темп движения и не подходить близко друг к другу. Если обозначить несколько одинаковых дорожек или же в сочетании разные, то можно провести игру как соревнование. Задание 1. Положить в конец каждой дорожки цветные флажки. Определить, дети из какой группы быстрее перенесут флажки. Задание 2. Перейти по дорожке на противоположную сторону площадки. Определить, дети из какой группы быстрее перейдут на противоположную сторону игровой площадки.	Ходьба, быстрые повороты, неожиданные остановки	
	3. Игровое упражнение «Кати мяч» Встать на скамейку, положить перед собой большой мяч и, удерживая его обеими руками, прокатить к противоположному концу. Повторить в среднем темпе 1 раз.	Прокатывание мяча	Скамейка, большие мячи
	4. Подвижная игра «Самолеты» (6 мин). Дети стоят, расставив ноги на ширине плеч. Поднять руки в стороны, выполнять наклоны вправо-влево (3-4 раза).	Бег, движения рук	Флажки
II	1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба на внешней стороне стопы; бег змейкой Ходьба.	Бег, удержание равновесия	
	2. Подвижная игра «Змейка» (6 мин). Дети берут друг друга за руки, образуя цепь. Одного из крайних в цепи	Бег, развитие	

	играющих выбирают водящим. Он бежит, увлекая за собой всех участников игры, и на бегу описывает разнообразные фигуры. Цепочка движется по кругу, змейкой, обегая предметы, делая резкие повороты, пробегает по горбтому мостику, узкой дорожке. По сигналу ведущего: «Закручивай» - водящий ведет змейку вокруг остановившего последнего играющего, пока змейка не свернется в клубок, а затем раскручивается, двигаясь в обратном направлении. Играющие должны крепко держать друг друга за руки, чтобы змейка не разорвалась. Играющие должны точно повторять движения водящего. Водящий может менять скорость движения, длину шага, но нельзя бежать очень быстро. Раскручивает змейку тот, кто стоит последним. Играть в «Змейку» можно в любое время года на просторной площадке, лужайке. Чем больше игроков, тем веселее проходит игра. Чтобы она проходила живо, надо учить детей придумывать интересные ситуации. Например, ведущий называет по имени последнего играющего, названный ребенок и стоящий рядом с ним останавливаются, поднимают руки, и водящий проводит змейку в ворота. Или по сигналу ведущего дети разбегаются, затем восстанавливают змейку. Ведущим может быть воспитатель или кто-то из игроков.	ритма	
	3. Игровое упражнение «Ходьба на четвереньках» (5 мин) Пройти по скамейке на четвереньках. Повторить в среднем темпе 2-3 раза.	Ползание	Скамейка
	4. Подвижная игра «Трамвай» (6 мин). См. III неделю ноября (2-я младшая группа)	Бег, ходьба парами	Шнур, флажки разных цветов
III	1. Ходьба, бег (3 мин). Ходьба по кругу, держа руки за спиной в замочке; бег друг за другом на расстоянии.	Ходьба, бег	
	2. Подвижная игра «Ловишка в кругу» (6 мин). На земле обозначается круг диаметром 3-4 м. При помощи считалки выбирают ловишку. Он становится в центре круга, 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	Круг обозначенный на земле
	3. Игровое упражнение «Покачай туловище» (5 мин). Сесть на скамейку верхом; поднять руки в стороны и покачивать туловищем, наклоняя его вправо и влево. Повторить в среднем темпе 5-8 раз.	Покачивание туловищем	Скамейка
	4. Подвижная игра «Перелет птиц» (6 мин). Описание. Дети («птицы») собираются на одной стороне площадки, напротив гимнастической стенки (скамеек). По сигналу: «Полетели» - дети разбегаются по площадке, разводя руки в стороны и выполняя махи. По сигналу: «Буря» - дети залезают на стенку или скамейку. Когда воспитатель говорит: «Буря прошла», дети спускаются со стенки (скамейки) и продолжают бегать. Игра повторяется 3-4 раза.	Бег, движение рук (разведение в стороны, махи)	Скамейка, гимнастическая скамейка
IV	1. Ходьба, прыжки (3 мин). Дети ходят по двое, взявшись за руки под ритмический счет или хлопki воспитателя; выполняют прыжки на месте, чередуя темп, по сигналу воспитателя.	Ходьба, прыжки	

	2.Подвижная игра «У медведя во бору» (6 мин). Дети имитируют сбор грибов и ягод. «Медведь» (воспитатель),увидев детей, притворяется спящим. Дети бегают по поляне и, дразня его, поют песенку: У медведя во бору грибы-ягоды беру! Медведь постыл, на печи застыл! «Медведь» просыпается, потягивается и лениво идет по поляне. Вдруг он неожиданно бежит за играющими, стараясь кого-либо поймать. Пойманный становится «медведем».		
	3.Игровое упражнение «Скачи, как зайчик» (5 мин). Стать на четвереньки на скамейку, переставить одновременно руки вперед, а затем подтянуть ноги прыжком. Повторить 3-5 раз.	Подпрыгивание, удержание равновесия	Скамейка
	4.Подвижная игра «Поймай комара» (6 мин). Описание. Дети стоят по кругу на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру круга. Воспитатель находится в середине круга. В руках у него прут длиной 1-1,5 м с привязанным на шнуре комаром, изготовленным из бумаги(ткани). Воспитатель вращает шнур немного выше голов играющих – «комар» пролетает над головой; дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Тот, кто поймает «комара», говорит: «Я поймал». Надо следить, чтобы дети не уменьшали круг при подпрыгивании. Вращая прут, воспитатель то опускает, то поднимает его на такую высоту, чтобы дети могли достать «комара».	Подпрыгивание	Прут длиной 1м бумажный комар
НОЯБРЬ			
I	1.Ходьба и бег (3 мин). со сменой движений рук (вниз, вверх, в стороны); бег с высоким подниманием колен.	Ходьба, бег, движения рук	
	2.Ползание по бревну (6 мин). Проползти по бревну, слезть, пролезть в обруч.	Лазанье	Обруч, бревно
	3.Прыжки на двух ногах Прыжки с поворотами кругом (5 мин)	Прыжки	
	4. Подвижная игра «Цветные автомобили» (6 мин). Дети размещаются по краю площадки, изображая автомобили. Каждому из играющих дается флажок какого-либо цвета (по желанию) или цветной круг (кольцо). Воспитатель стоит лицом к играющим в центре площадки. Он держит в руке три цветных флажка. Воспитатель поднимает флажок какого-нибудь цвета. Все дети, имеющие флажок этого цвета, бегут по площадке (в любом направлении); на ходу они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются и направляются каждый в свой «гараж». Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, и игра возобновляется. Воспитатель может поднимать один, два или все три флажка вместе, и тогда все дети-«автомобили» выезжают из своих «гаражей». Если дети не видят, что флажок опущен, воспитатель дополняет зрительный сигнал словесным: «Автомобили (называет цвет) остановились». Воспитатель может заменить цветовой сигнал словесным, например: «Выезжают синие автомобили» или «Синие автомобили возвращаются домой».	Бег, ориентировка в пространстве	Обруч, цветные флажки, круги по количеству детей
II	1.Ходьба; бег змейкой между предметами (3 мин)	Ходьба, бег	Флажки,

	2. Игровое упражнение «На одной ножке по дорожке» (5 мин) Дети встают на краю площадки. Воспитатель предлагает им допрыгать до середины площадки на правой ноге (3-4 м), обратно дети бегут. То же выполняют на другой ноге.	Удержание равновесия, бег	
	3. Лазанье по гимнастической стенке (6 мин)	Лазание	Гимнастическая стенка
	4. Подвижная игра «Птички и кошка» (6 мин). Описание. Воспитатель чертит на участке большой круг. Дети встают по кругу с внешней стороны. Одного ребенка назначают «кошкой», он становится в центре круга; остальные дети - «птички». «Кошка» засыпает (закрывает глаза), а «птички» вприпрыжку в «круг» и «летают» в нем, присаживаются, «клюют» зерна. «Кошка» просыпается и начинает ловить «птиц», а они убегают за круг. Пойманных «птичек» «кошка» отводит в середину круга. Воспитатель подсчитывает количество пойманных детей-«птичек». Игра повторяется.	Бег, прыжки, приседания	Круг, очерченный на земле
III	1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба со сменой движения рук (вверх, вниз, в стороны); бег на носках.	Ходьба, бег, движения рук	
	2. Игровое упражнение «Перепрыгни через ручеек» (5 мин) На площадке обозначают или выкладывают двумя шнурами «ручеек»: с одного конца узкий (30 см), с другого – широкий (60-70 см). Дети один за другим перепрыгивают через ручеек, начиная прыгать с узкого места и постепенно продвигаясь к широкой части ручейка. Воспитатель отмечает тех, кто сумел перепрыгнуть ручеек в самом широком месте.	Прыжки	2 шнура
	3. Катание мяча (6 мин) Катание мяча между предметами, расположенными на расстоянии 40 см.	Владение мячом	Мячи
	4. Подвижная игра «Найди себе пару» (6 мин). Дети встают в пары, взявшись за руки, и идут по площадке. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всей площадке. По другому сигналу они должны быстро найти своего товарища. Воспитатель отмечает наиболее быстрых. Игра повторяется 3-4 раза.	Бег, ориентировка в пространстве	
IV	1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба и бег змейкой с чередованием темпа движений.	Ходьба, бег	
	2. Катание мяча между предметами (6 мин).	Владение мячом	Мячи, предметы
	3. Ходьба по бревну (5 мин). Дети идут высоко поднимая колени, повернувшись боком. В конце бревна они спрыгивают, пытаясь достать ладонь воспитателя. Дети садятся на бревно и, держась за него сзади, выполняют скрестные движения прямых ног (10-12 раз).	Удержание равновесия, скрестные движения ног	Бревно
	4. Подвижная игра «Не задень» (6 мин). Дети произвольно располагают на площадке различные предметы: мячи, кегли, кубики, чурбаки и т.д. По условиям игры они могут бегать по площадке в любом направлении, но не сталкиваясь и не задевая предметы. Ребенок, задевший предмет, ставит его на место и продолжает играть. Через 2 мин дети по сигналу воспитателя останавливаются. Воспитатель называет победителей (кто ни разу не нарушил правила). Игра повторяется. Можно усложнить, увеличивая число предметов и уменьшая площадку.	Ориентирование в пространстве	Предметы: мячи, кегли, кубики и т.п.

ДЕКАБРЬ			
I	1.Ходьба и бег (3 мин). Ходьба с высоким подниманием колен и перешагиванием через предметы; медленный бег	Ходьба, бег	Кубики
	2. Ходьба по снежному валу (5 мин) В колонне по одному, руки вытянуты в стороны (вверх, за головой) -3-4 раза. В конце прыгнуть на обе ноги.	Удержание равновесия, спрыгивание	Снежный вал
	3. Метание снежков в вертикальную цель (6 мин). Дети перестраиваются в несколько колонн (по числу мишеней). Лепят по два снежка, метают сначала правой, затем левой рукой. Воспитатель следит, чтобы дети принимали правильное исходное положение.	Метание	Мишени
	4. Подвижная игра «У медведя во бору» (6 мин). Дети имитируют сбор грибов и ягод. «Медведь» (воспитатель), увидев детей, притворяется спящим. Дети бегают по поляне и, дразня его, поют песенку: У медведя во бору грибы-ягоды беру! Медведь постыл, на печи застыл! «Медведь» просыпается, потягивается и лениво идет по поляне. Вдруг он неожиданно бежит за играющими, стараясь кого-либо поймать. Пойманный становится «медведем».	Бег	
II	1.Ходьба и бег с изменением направления (3 мин).	Ходьба, бег	
	2.Скольжение по ледяной дорожке (6 мин). Один за другим дети разбегаются по небольшим ледяным дорожкам (8-10 раз)	Удержание равновесия	Ледяная дорожка
	3.Прыжки со снежного вала (5 мин)	Прыжки	Снежный вал
	4.Подвижная игра «Лиса в курятнике» (6 мин). Дети –«куры» взбираются на снежный вал и присаживаются (сидят на «насесте»). На противоположной стороне площадки в норе живет «лиса». «Куры» разбегаются по двору, хлопают «крыльями», «клюют» зерна. По сигналу воспитателя: «Лиса!» - «куры» разбегаются и прячутся в «курятник», взлетают на «насест». «Лиса» хватается ту «курицу», которая не успела взобраться на «насест»	Бег	Снежный вал
III	1.Ходьба и бег (3 мин). Ходьба со сменой направления; бег змейкой между ориентирами.	Ходьба, бег	Ориентиры
	2.Игра «Кто дальше проскользит» (6 мин). Описание. Дети перестраиваются в две колонны напротив двух длинных ледяных дорожек. Один за другим они разбегаются и скользят по дорожкам, стараясь как можно дальше проскользить, отодвигая во время скольжения пластмассовый кубик, лежащий на дорожке. Побеждает та колонна, детям которой удалось дальше отодвинуть кубик. Если кубик скользит по инерции, от толчка ногой, то его возвращают на место, где ребенок закончил скольжение. Игра повторяется.	Удержание равновесия	Ледяные дорожки
	3.Метание снежков в вертикальную цель левой и правой рукой (5мин). Дети лепят по два снежка и встают в 3-4 колонны. Метание в цель правой и левой рукой. Воспитатель следит, чтобы дети принимали правильное исходное положение. Выполнив по два броска, ребенок встает в конец своей колонны.	Метание	Снежки, мишени
	4. Подвижная игра «Снежиночки-пушиночки»(6 мин). Играющие движутся гурьбой вокруг снеговика, поворачиваясь	Ходьба, повороты	

	одновременно и вокруг себя. Через некоторое время направление движения меняется, хоровод кружится в другую сторону. Воспитатель говорит: «Снежиночки-пушиночки» устали на лету, кружиться перестали, присели отдохнуть». Играющие останавливаются, приседают. Игра повторяется.	туловища, приседания	
IV	1.Ходьба и бег (3 мин). Ходьба ступающим и скользящим шагом (имитация ходьбы на лыжах); медленный бег.	Ходьба, бег	
	2. Подвижная игра «Пингвины» (5 мин). В руках у каждого ребенка по одному мешочку. Воспитатель предлагает зажать мешочек между колен и, подпрыгивая на двух ногах вперед, преодолеть дистанцию 3 м. Выполняется двумя шеренгами поочередно (2-3 раза).	Прыжки	Мешочки с песком по количеству детей
	3.Игровое упражнение «Снеговик» (6 мин). Лепится из снежных комков снеговик, на голову ему надевается ведро. По команде ведущего с расстояния 3-5 м игроки пытаются сбить снежками ведро с головы снеговика. Участники «стреляют» по очереди, делая по 3 «выстрела» правой и по 3 «выстрела» левой рукой.	Метание	Снеговик, ведро, снежки
	4.Подвижная игра «Пастух и стадо» (6 мин). На одной стороне площадки с помощью гимнастической скамейки или реек, положенных на кубы, огораживается «овчарня». Из числа играющих выбирается «пастух». Остальные - «овцы». «Пастуху» завязывают глаза. Он стоит недалеко от «овчарни» и говорит: Овечки, овечки, вот и я пришел.«Овцы» поочередно перепрыгивают через ограду, подходят к «пастуху» и спрашивают: Пастух, пастух, сколько мне даешь шагов? Каждый раз «пастух» называет какое-либо число (до 10). «Овца» отсчитывает соответствующее число шагов и останавливается. Когда все «овцы» разойдутся, «пастух» спрашивает: Где мое стадо? Все «овцы» отзываются: Бе, бе, бе... Потом замолкают. «Пастух» начинает искать «овец» - идет на их голоса, а «овцы» стоят на своих местах. Когда «пастух» дотронется до кого-нибудь, он говорит: Овечка, овечка, кто ты? Овечка отвечает: Бе, бе, бе. «Пастух» должен отгадать, кто это. Если он ошибся, все «овцы» начинают «блеять» и кто-нибудь из них отводит «пастуха» к «овчарне», а сам возвращается на свое место. «Пастух» снова спрашивает: Где мое стадо? И игра продолжается до тех пор, пока он узнает пойманную «овечку». Тогда «пастух» снимает повязку и становится «овечкой», а «овечка» - «пастухом».	Бег, прыжки, гимнастическая стенка	Косынка, скамейка, кубы
ЯНВАРЬ			
I	1.Ходьба и бег (3 мин). Ходьба с движением для рук; медленный бег.	Ходьба, бег	
	2.Игровое упражнение «Снежная баба» (6 мин). Из снега лепится снежная баба, в ней палкой протыкают дырку и пропускают через нее веревку. Команды с одинаковым числом участников по сигналу ведущего начинают тянуть веревку, каждая в свою сторону. Побеждает команда, на чью сторону упадет большая часть снежной бабы.	Сила	Снежная баба, веревка
	3.Игровое упражнение «Веселые снежинки» (5 мин). Играющие разбегаются по всей площадке. На сигнал: «Ветер подул,	Бег, вращение	

	закружил снежинки» - дети поворачиваются в разные стороны на месте (вправо и влево). На сигнал: «Ветер утих» - останавливаются. Упражнение повторяется 3-4 раза.	туловища	
	4.Подвижная игра «Зайка беленький сидит» (6 мин). <u>Описание.</u> Дети - «зайки» сидят на скамейке. Воспитатель предлагает выбежать «зайчикам» на середину площадки («полянку»). Дети выходят на середину площадки, становятся около воспитателя и приседают на корточки. Воспитатель произносит текст: Зайка беленький сидит <i>Дети шевелят кистями</i> И ушами шевелит <i>рук, подняв их к голове,</i> Вот так, вот так <i>имитируя заячьи уши</i> Он ушами шевелит. Зайке холодно сидеть, <i>Хлопают в ладоши.</i> Надо лапочки погреть Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп, Надо лапочки погреть Зайке холодно стоять, <i>Подпрыгивают на обеих</i> Надо зайке поскакать, <i>ногах на месте.</i> Скок-скок, скок-скок, Надо зайке поскакать. <i>(Название игрушки)</i> зайку испугал Зайка прыг и ускакал. <i>Конкретно указывается, кто испугал зайку</i> <i>(воспитатель показывает игрушку).</i> Дети убегают на свои места. <u>Указания к проведению.</u> Игру можно проводить с любым количеством детей. Обязательно до начала игры надо подготовить места, куда будут убежать дети-«зайчики». Первое время можно не выделять водящего, все дети одновременно выполняют движения в соответствии с текстом. После многократного повторения игры можно выделить ребенка на роль «зайки» и поставить его в середину круга. Закончив чтение текста, не следует быстро бежать за детьми, надо дать им возможность найти себе место. Не нужно требовать от детей, чтобы они сели обязательно на свое место; каждый занимает свободное место на скамейке. При систематическом проведении игры дети хорошо запоминают свои места и быстро находят их.	Прыжки, бег, приседание	Шапочка «зайца»
II	1.Ходьба и бег (3 мин). Ходьба и медленный бег с четкими поворотами на углах	Ходьба, бег	
	2.Игровое упражнение «Кто дальше бросит?» (6 мин). Воспитатель предлагает детям подойти к снеговiku и взять каждому по два снежка, затем выстроиться в две шеренги и бросать снежки как можно дальше (желательно поставить ориентиры). Воспитатель отмечает наиболее метких детей	Метание,	Снежки, снеговик
	3.Игровое упражнение «Кто быстрее до снеговика» (5 мин). Дети встают вокруг снеговика на расстоянии 2-3 м. У каждого в руках по два снежка. По команде воспитателя (указываются конкретно имена детей) дети бегут к снеговiku, кладут по одному снежку и возвращаются на место. Отмечают того, кто быстро справился с заданием. Затем бегут другие дети. Упражнение повторяется снежку и возвращаются на место. Отмечают того, кто быстро справился с заданием. Затем бегут другие дети. Упражнение повторяется.	Бег	Снеговик, снежки
	4.Подвижная игра «Снежки» (6 мин). Выбирается водящий, он заготавливает снежки. Определяется игровая площадка, за пределы которой нельзя выходить. Водящий старается «запятнать» участников, то есть попасть снежками в играющих, которые бегают по площадке в разных направлениях. Тот, в кого	Бег, метание	Снежки

	попали, становится помощником водящего и помогает ему стрелять снежками. Игра заканчивается, когда «запятнаны» все участники, находящиеся на площадке.		
III	1.Ходьба и бег (3 мин). Ходьба и медленный бег змейкой между снежками	Ходьба, бег	Снежки
	2.Игровое упражнение «Кто дальше?» (6 мин). Играющие лепят снежки и выстраиваются в одну шеренгу. По сигналу воспитателя: «Бросили!» - дети бросают снежки как можно дальше. Отмечают тех, чей снежок упал к обозначенному месту.	Метание	Снежки
	3.Игровое упражнение «Перепрыгни и не задень» (5 мин). Играющие перепрыгивают на двух ногах через снежные кирпичики (высота 6-10 см), расстояние между которыми 40-50 см.	Прыжки	Снежные кирпичики
	4.Подвижная игра «Зайцы и волк» (6 мин). Описание. Дети-«зайцы» прячутся за кустами и деревьями. В стороне, за кустом, находится «волк». «Зайцы» выбегают на полянку, прыгают, щиплют травку, резвятся. По сигналу воспитателя: «Волк идет!» - «зайцы» убегают и прячутся за кусты, деревья. «Волк» пытается их догнать. В игре можно использовать стихотворный текст: Зайки скачут: скок, скок, скок - На зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают, Не идет ли волк? Дети выполняют движения по тексту. С окончанием текста появляется «волк» и начинает ловить «зайцев». Первое время роль «волка» выполняет воспитатель.	Бег	Маски волка и зайца
IV	1. Ходьба и бег (4 мин). Ходьба с перестроением в пары и обратно; медленный бег.	Ходьба, бег перестроения	
	2.Прыжки на двух и на одной ноге к дереву и обратно шагом (5мин).	прыжки	
	3.Игровое упражнение «Снайперы» (6 мин). Воспитатель разбрасывает по площадке снежки, произнося слова: Поскорее подбирайте Мои белые снежки, Да в мишень метко бросайте, Покажите, как ловки. Дети бросают снежки в мишень (нарисованный круг)	Метание	Снежки, снежная стенка (вал), кубики, кегли
	4.Подвижная игра «Гонки снежных комов» (6 мин). На старте - игроки, перед каждым большой снежный ком. По сигналу ведущего участники начинают катить снежный ком к финишу (дистанция 3-5 м). Побеждает тот, кто придет первым.	Бег, сила	Снежные комы
ФЕВРАЛЬ			
I	1.Ходьба и бег змейкой между санками (3 мин)	Ходьба, бег	Санки
	2.Игровое упражнение «Прыжки к елке» (5 мин). Дети встают вокруг елки, и воспитатель предлагает попрыгать на двух ногах, затем повернуться кругом и шагом вернуться на свое место (2-3 раза).	Прыжки, ходьба	
	3.Игровое упражнение «Метелица» (6 мин). Дети выстраиваются в колонну по одному. Воспитатель - «Метелица», становится впереди колонны. Все берутся за руки, они должны, не разрывая цепочки, в умеренном темпе двигаться за воспитателем друг за другом. Метелица ведет детей между игровыми постройками на	Бег, ходьба	

	участке, различными предметами, по снежному валу, вокруг снежной бабы и т. д. Через некоторое время все останавливаются, отдыхают и упражнение повторяется.		
	4.Подвижная игра «Утята» (6 мин). По середине площадки шнуром выкладывается круг, это «озеро». По краям его стоят дети, это «утята». В «озере» - «щука» (водящий). «Утята» прыжками на двух ногах с берега прыгают в «озеро», также прыжками «плавают» в «озере», но, как только к ним приближается «щука», выпрыгивают на берег. Кто не успел - попадает в зубы«щуки» (отправляется в центр «озера»). Когда «щука» поймает 5-6 детей, выбирается новый водящий. Игра повторяется 4-5 раз.	Прыжки, бег	Шнур
II	1.Ходьба и бег (3 мин). Ходьба и медленный бег со сменой направления	Ходьба, бег	
	2.Игровое упражнение «Покружись» (5 мин). Воспитатель предлагает детям построиться в пары (по желанию) и расположиться по всей площадке. По сигналу воспитателя: «Покружись» - пары кружатся сначала в одну, затем в другую сторону (2-3 раза)	Удержание равновесия, вращение туловища	
	3.Игровое упражнение «Точно в цель» (6 мин). На снежный вал ставятся предметы (кубики, кегли). Дети, построившись в шеренгу, располагаются на расстоянии 2,5 м от цели и по сигналу воспитателя бросают 2-3 снежка. Отмечают тех, кто точно попал в цель.	Метание	Снежки, кубики, кегли, снежный вал
	4.Подвижная игра «Гонки снежных комов» (6 мин). На старте - игроки, перед каждым большой снежный ком. По сигналу ведущего участники начинают катить снежный ком к финишу(дистанция 3-5 м). Побеждает тот, кто придет первым.	Бег, сила	Снежные комы
III	1.Ходьба и бег (3 мин). Ходьба и медленный бег по извилистой дорожке		
	2.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, спрыгивают 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
	3.Игровое упражнение «Ловкие белочки» (6 мин). Воспитатель кладет толстый канат (или шнур) вдоль площадки. Играющие изображают «бельчат», им предлагается прыгать, продвигаясь вперед и перепрыгивая через канат справа и слева, затем шагом вернуться в свою колонну. Игровое упражнение можно выполнять и двумя колоннами.	Прыжки, ходьба	Канат, шнур
	4.Подвижная игра «Воробушки» (6 мин). На площадке обозначается (выкладывается шнуром) круг диаметром 3 м. Дети-«воробушки» располагаются за кругом. В кругу водящий - «кошка». «Воробушки», то впрыгивая в круг, то выпрыгивая из него на двух ногах, «клюют» зернышки. «Кошка», бегая в кругу, не дает собирать зерна, ловит «воробушков» (дотрагивается до них рукой). «Воробушки» стараются как можно дольше попрыгать в кругу, увертываясь от «кошки». Пойманные «воробушки» выходят из игры. Выигрывает тот, кто ни разу не попался «кошке». Игра повторяется 3—4 раза.	Прыжки	Канат, шнур
IV	1.Игровое упражнение «Легкие снежинки» (3 мин).	Ходьба, бег	

	Ходьба в колонне по одному, с остановкой. На слова воспитателя: «Снежинки закружились» - дети кружатся на месте (руки в стороны) в одну сторону, затем в другую. На слова: «Снежинки полетели!» - дети бегут. Игра повторяется.		
	2.Игровое упражнение «Зайчата» (5 мин). Дети шеренгой становятся на исходную линию (шнур), они - «зайчата». Им предлагается прыжками достичь «опушки леса». По команде воспитателя: «До опушки!» - «зайчата» прыжками - ноги врозь, ноги вместе - двигаются вперед до обозначенного места (дистанция -3 м). Темп упражнения средний.	Прыжки	Веревка
	3.Игровое упражнение «Мышки-норушки» (6 мин). Воспитатель ставит вдоль площадки две стойки и натягивает шнур на высоту 50 см от уровня земли (можно привязать к деревьям). «Мышкам»-детям предлагается пролезть в свои «норки» - подойти к шнуру, встать боком, присесть и подлезть под шнур так, чтобы не задеть его и не коснуться руками земли. Если группа малочисленна, то желательно, чтобы все дети выполняли игровое упражнение одновременно. Дети выполняют лазанье под шнур поочередно правым и левым боком (4-5 раз подряд), затем следует пауза, педагог уточняет отдельные моменты выполнения задания. Далее упражнение повторяется.	Подлезание	2 стойки, шнур натянутый на высоте 50 см от земли.
	4.Подвижная игра «Ловишки-перебежки» (6 мин). Дети делятся на две группы, одни становятся на одной стороне площадки, другие - на другой. На середине водящий. По сигналу ведущего дети перебегают на другую сторону площадки, то есть команды меняются местами, а водящий их ловит. Тот, до кого водящий сумеет дотронуться, считается пойманным и отходит в сторону. После 2-3 перебежек проводится подсчет пойманных и выбирается новый водящий. Побеждает тот из водящих, кто сумеет запятнать большее число перебегающих.	Бег	
МАРТ			
I	1.Ходьба и бег (3 мин). Ходьба с выполнением движений для рук; медленный бег.	Ходьба, бег движения рук	
	2.Игровое упражнение «Не наступи» (6 мин) Вдоль площадки кладут шнуры (6-8 шт.) на расстоянии одного шага ребенка. Надо пройти, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой, руки движутся свободно. Главное в данном упражнении - сохранять устойчивое равновесие и не задевать шнуры. Повторить 2-3 раза.	Удержание равновесия	Шнуры (6-8 шт.)
	3.Прыжки С разбега через натянутую резинку высотой 15 см (5 мин)	Прыжки	Резинка
	4. Подвижная игра «Перелег птиц» (6 мин). См. III неделю октября (средняя группа)	Бег, движения рук	Скамейка, (гимнастическая стенка)
II	1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба в чередовании с прыжками на двух ногах с продвижением вперед; медленный бег.	Ходьба, прыжки, бег	
	2.Игровое упражнение «Через ручеек» (5 мин). Описание. Из шнуров или веревки в две параллельные линии выкладывается дорожка (длина 2-2,5 м, ширина 20-25 см) или кладется доска. Воспитатель предлагает пройти по «мостику» через «ручеек». Дети идут друг за другом, свободно балансируя руками для поддержания равновесия.	Удержание равновесия	Веревка, доска

	3.Ходьба по бревну приставным шагом (6 мин)	Удержание равновесия	Бревно
	4.Подвижная игра «Бездомный заяц» (6 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.	Бег, прыжки	Обручи
III	1.Ходьба и бег (4 мин) с соблюдением команд воспитателя: через середину площадки к песочнице, от нее по прямой - к кегле, по диагонали.	Ходьба, бег	Кегля
	2.Прыжки попеременно на правой и левой ноге (5 мин). Воспитатель из шнуров выкладывает дорожку (ширина 30 см) и предлагает детям попрыгать сначала на одной ноге до конца дорожки (по двум, трем дорожкам) и шагом вернуться в конец своей колонны, при повторении - прыгать на другой ноге.	Прыжки, ходьба	Шнуры
	3. Перебрасывание мяча через натянутую веревку и ловля его. (6мин) На середине площадки между деревьями или стойками натягивается веревка (чуть выше поднятой руки ребенка). Одна подгруппа детей с мячом в руках выстраивается на исходную линию, на расстоянии 2м от веревки. По сигналу воспитателя они перебрасывают мяч, бегут за ним. В это время на исходную линию выходит другая подгруппа, дети первой подгруппы передают им мячи. Упражнение повторяется 2-3 р.	Владение мячом (перебрасывание, ловля), бег	Мячи, веревка
	4. Подвижная игра «Охотник и зайцы» 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» ник» 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».	Прыжки, бег	Гимнастическая скамейка, бревно, мячи (2-3шт)
IV	1.Ходьба и бег мелким и широким шагом (3 мин).	Ходьба, бег	
	2. Ходьба по бревну , на середине присесть, встать, хлопнуть в ладоши и пройти до конца бревна (5 мин).	Удержание равновесия, ходьба, приседание	Бревно
	3.Отбивание мяча от земли несколько раз подряд, стоя на месте (6 мин).	Владение мячом (отбивание)	Мячи
	4. Подвижная игра «Самолеты» (6 мин). Описание. Воспитатель предлагает детям подготовиться к «полету», показав предварительно, как «заводить» мотор и как «летать» Воспитатель говорит: «К полету подготовиться. Завести моторы!» - дети делают вращательные движения руками перед грудью и	Бег, движения рук (вращение, разведение в	

	произносят звук: «Р-р-р». После сигнала воспитателя: «Полетели!» - дети разводят руки в стороны (как крылья у самолета) и «летят» - разбегаются в разные стороны. По сигналу воспитателя: «На посадку!» - дети садятся на скамейку.	стороны)	
АПРЕЛЬ			
I	1.Ходьба и бег (3 мин). Ходьба в колонне; бег врассыпную, по сигналу дети находят свое место в колонне.	Ходьба, бег	
	2.Игровое упражнение «Прокати и поймай» (5 мин). Дети выстраиваются в пары и прокатывают обруч друг другу (расстояние 3 м)	Владение обручем	Обручи
	3.Игровое упражнение «Сбей кеглю» (6 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.	Катание мяча, бег	Кегли
	4.Подвижная игра «У медведя во бору» (6 мин). Дети имитируют сбор грибов и ягод. «Медведь» (воспитатель),увидев детей, притворяется спящим. Дети бегают по поляне и, дразня его, поют песенку: У медведя во бору грибы-ягоды беру! Медведь постыл, на печи застыл! «Медведь» просыпается, потягивается и лениво идет по поляне. Вдруг он неожиданно бежит за играющими, стараясь кого-либо поймать. Пойманный становится «медведем».		
II	1.Ходьба и бег (3 мин). Ходьба змейкой; бег врассыпную	Ходьба, бег	
	2.Подлезание под веревку, расположенную на высоте 50 см (5мин)	Подлезание	Веревка
	3.Игровое упражнение «Перепрыгни и не задень» (6 мин).	Прыжки	Кубики
	4.Подвижная игра «Лиса в курятнике» (6 мин). Дети - «куры» взбираются на снежный вал и присаживаются (сидят на «насесте»). На противоположной стороне площадки в норе живет «лиса». «Куры» разбегаются по двору, хлопают «крыльями», «клюют» зерна, «кудахчут». По сигналу воспитателя: «Лиса!» - «куры» убегают прячутся в «курятник», «взлетают» на «насест». «Лиса» хватается («салит») ту «курицу», которая не успела взобраться на насест.	Бег	
III	1.Ходьба и бег (4 мин). Ходьба с остановкой. По сигналу «Лягушки» дети приседают и прыгают со словами «Ква-ква-ква». На сигнал «Аист» дети останавливаются, стоят на одной ноге, руки в стороны; затем выполняют медленный бег	Ходьба, приседания, прыжки	
	2.Подбрасывание и ловля мяча двумя руками (5 мин)	Владение мячом	Мячи
	3.Игровое упражнение «Точно в цель» (6 мин). Воспитатель раскладывает несколько обручей и предлагает детям встать на расстояние 1,5 м от цели и выполнить метание мешочков способом от плеча несколько раз подряд (один мешочек в руках, два других у ног). После того как дети выполняют метание, воспитатель	Метание	Обручи, мешочки

	предлагает взять мешочки и вернуться на исходную линию. Игровое упражнение повторяется.		
	4.Подвижная игра «Догони свою пару» (6 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). В обратную сторону дети меняются местами (первые догоняют вторых). Игра повторяется 2-3 раза	Бег	
IV	1.Ходьба, бег с высоким подниманием колен, бег врассыпную (3мин).	Ходьба, бег	
	2.Игровое упражнение «Накинь кольцо» (5 мин). Дети в колонне по одному поочередно набрасывают кольца на колышки.	Метание	Кольца, колышки
	3.Игровое упражнение «Мяч через веревку» (6 мин). Между деревьями или стойками натягивается веревка (шнур). По обе стороны от нее на расстоянии 2 м встают дети. Они перебрасывают мячи друг другу через веревку (парами).	Владение мячом (перебрасывание)	Веревка, мячи
	4.Подвижная игра «Совушка» (6 мин). Выбирается «совушка», остальные дети изображают «бабочек», «птичек» и т. д. По сигналу: «День» - дети бегают по площадке; по сигналу: «Ночь» - все замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал. «Совушка» выходит из своего «гнезда» и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется.	Бег	
МАЙ			
I	1.Ходьба и бег (3 мин). Ходьба в колонне по одному; бег с высоким подниманием колен («Лошадки»)	Ходьба, бег	
	2.Метание в вертикальную цель с расстояния 1,5-2 м (5 мин).	Метание	Мешочки с песком
	3.Ползание по бревну (6 мин).	Лазание	Бревно
	4.Подвижная игра «Зайцы и волк» (6 мин). Дети-«зайцы» прячутся за кустами и деревьями. В стороне за кустом находится «волк». «Зайцы» выбегают на «полянку», прыгают, «щиплют» травку, резвятся. По сигналу воспитателя: «Волк идет!» - «зайцы» убегают и прячутся за кусты, под деревьями. «Волк» пытается догнать их. В игре можно использовать текст. Дети выполняют движения по тексту. Зайки скачут: скок, скок, скок – На зелененький лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают, Не идет ли волк? По окончании произнесении текст появляется «волк» и начинает ловить «зайцев». Ребенок, исполняющий роль волка, должен быть подальше от кустов, где прячутся дети. Первое время роль волка выполняет воспитатель, при этом он не спешит поймать «зайцев», давая возможность детям убежать и спрятаться. Затем можно предложить выполнять роль волка детям по желанию.	Бег	
II	1.Ходьба и бег (3 мин). Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен («Петушки»); бег с захлестыванием голени.	Ходьба, бег	
	2.Игровое упражнение «Попади в корзину» (5 мин). Метание мяча в корзину с расстояния 2 м.	Метание	Мячи, корзина

	3.Игровое упражнение «Перепрыгни через ручеек» (6 мин). На площадке обозначают или выкладывают двумя шнурами «ручеек»: с одного конца узкий (30 см), с другого - широкий (до 60-70 см). Дети один за другим перепрыгивают через ручеек, начиная прыгать с узкого места и постепенно продвигаясь к широкой части ручейка. Воспитатель отмечает тех, кто сумел перепрыгнуть ручеек в самом широком месте.	Прыжки	2 шнура
	4. Подвижная игра «Удочка» (6 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, мешочек с песком	Шнур
III	1.Ходьба и бег (3мин) змейкой, врассыпную, перестроение в пары .	Ходьба, бег, перестроение	
	2.Игровое упражнение «Кто не уронит» (6 мин). Отбивание мяча об землю одной рукой и ловля его двумя руками.	Отбивание, ловля мяча	Мячи
	3.Игровое упражнение «Не задень» (5 мин). Прыжки на двух ногах между предметами змейкой	Прыжки	Ориентиры
	Подвижная игра «Пробеги тихо» (6 мин). Дети распределяются на три подгруппы и выстраиваются за чертой. Выбирают водящего, он садится посередине площадки и закрывает глаза. По сигналу воспитателя одна подгруппа бесшумно бежит мимо водящего на противоположный конец площадки до условного места (черты). Если водящий услышит, он говорит: «Стой!» - и бегущие останавливаются. Не открывая глаз, ведущий показывает, какая подгруппа бежала. Если он указал правильно, дети отходят в сторону, если ошибся, они возвращаются на свои места. Так поочередно пробегают все три подгруппы. Выигрывает та подгруппа, которая пробежала тихо и которую водящий не смог обнаружить. При повторении игры выбирают нового водящего.	Бег	
IV	1.Ходьба и бег (3 мин). С изменением направления движения, со сменой ведущего.	Ходьба, бег	
	2.Игровые упражнения «Подбрось-поймай», «Сбей кеглю» (6 мин) Дети распределяются на две группы: одна выполняет первое упражнение, другая - второе. На земле чертят линию или кладут веревочку. На расстоянии 1-1,5 м от нее ставят 2-3 большие кегли (расстояние между ними 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.	Метание, бросание	Мячи, кегли
	3.Игровое упражнение «Кто быстрее по дорожке» (5 мин). Воспитатель выкладывает из шнуров 2 дорожки, дети выстраиваются в 2 колонны и поточно друг за другом прыгают на двух ногах.	Прыжки	Шнуры
	4.Подвижная игра «Прятки» (6 мин).	Бег	

	Воспитатель предлагает детям спрятаться (за кусты, беседку и т. д.), а сам закрывает глаза. Через некоторое время он спрашивает: «Все спрятались?» Дети отвечают: «Да!» Педагог ищет детей, делая вид, что не может найти ребят. Найдя нескольких детей, он говорит: «Вот они, наши дети». В это время другие выбегают, остальных ребят ищут все вместе. Водящим может быть и ребенок.		
ИЮНЬ			
I	1.Ходьба и бег (3 мин). Ходьба в колонне по одному, парами, ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Ходьба, бег	
	2. Ходьба по бревну (6 мин) приставным шагом, на середине перешагнуть через набивной мяч	Удержание равновесия	Бревно, набивной мяч
	3. Прыжки на двух ногах (5мин) (руки на поясе) до кегли (расстояние 3 м)	Прыжки	Мел, шнур
	4. Подвижная игра «Лиса в курятнике» (6мин) Дети - «куры» взбираются на снежный вал и присаживаются (сидят на «насесте»). На противоположной стороне площадки в норе живет «лиса». «Куры» разбегаются по двору, хлопают «крыльями», «клюют» зерна, «кудахчут». По сигналу воспитателя: «Лиса!» -«куры» убегают, прячутся в «курятник», «взлетают» на «насест». «Лиса» хватает («салит») ту «курицу», которая не успела взобраться на «насест».	Бег	
II	1.Ходьба и бег (4 мин). Ходьба в колонне по одному; бег галопом правым и левым боком	Ходьба, бег	
	2.Прыжки на двух ногах в круг и из круга (4 мин)	Прыжки	
	3.Игровое упражнение «Сбей кеглю» (6 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	3 кегли, мяч
	4.Подвижная игра «Самолеты» (6 мин). Описание. Воспитатель предлагает детям подготовиться к «полету», показав предварительно, как «заводить» мотор и как «летать».Воспитатель говорит: «К полету подготовиться. Завести моторы!» -дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук: «Р-р-р». После сигнала воспитателя: «Полетели!» - дети разводят руки в стороны (как крылья у самолета) и «летят» - разбегаются в разные стороны. По сигналу воспитателя: «На посадку!» -дети садятся на скамейку.	Бег, движения рук	
III	1.Ходьба и бег (3 мин). в колонне по одному, руки на поясе, на носках	Ходьба, бег	
	2.Ползание по бревну на ладонях и ступнях (5 мин).	Ползание	Бревно
	3.Игровое упражнение «Успей поймать» (6 мин). Дети становятся в две шеренги на расстоянии 2 м и начинают перебрасывать мяч малого диаметра друг другу одной рукой, а ловят мяч после отскока от земли двумя руками. Подвижная игра «Найди себе пару» (6 мин). Каждый ребенок получает один платочек. По сигналу воспитателя(удар в бубен) дети	Владение мячом (бросание, ловля) Бег	Мячи малого диаметра Цветные платочки по количеству детей, бубен

	разбегаются. На слова: «Найди пару!» - дети, имеющие одинаковые платочки, встают парой. В случае если ребенок остается без пары, играющие говорят: «(Имя ребенка), быстро пару выбирай!» Игра повторяется.		
IV	1.Ходьба и бег (4 мин). врассыпную и обратно с построением в колонну	Ходьба, бег, перестроение	
	2. Подлезание под дугу (шнур) (6 мин). Не касаясь руками земли.	Подлезание	Дуга (шнур)
	3.Прыжки на двух ногах (4 мин). С продвижением вперед (ноги врозь-ноги вместе) на расстоянии 4 м	Прыжки	
	4.Подвижная игра «Лошадки» (6 мин). Описание. Дети делятся на две группы: одни изображают «лошадок», другие — «конюхов». Каждый «конюх» имеет «возжи» — скакалки. По сигналу воспитателя «конюхи» ловят «лошадок», «запрягают» их (надевают «возжи»). По указанию воспитателя дети могут ехать (бежать в паре) тихо, рысью или вскачь. Через некоторое время «лошадей» распрягают и выпускают на луг, «конюхи» садятся отдыхать. Через 2-3 повторения игры дети меняются ролями. В игре дети чередуют движения: бегают, подпрыгивают, ходят шагом и т. п. Можно предложить разные сюжеты поездок: на скачки, за сеном, в лес за дровами. Если «конюх» долго не может «поймать» какую-либо из «лошадей», другие «конюхи» помогают ему.	Бег, ходьба	Шнур (скакалка)
ИЮЛЬ			
I	1.Ходьба и бег (4 мин). Ходьба в колонне по одному (по сигналу воспитателя дети идут по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения); бег галопом.	Ходьба, бег	
	2.Ходьба по бревну (6 мин) приставным шагом (боком) с перешагиванием кубиков высотой 6см	Удержание равновесия	Бревно, кубики
	3.Перепрыгивание через шнуры (4мин) на двух ногах, помогая взмахом рук	Прыжки	Шнуры
	4.Подвижная игра «Цветные автомобили» (6 мин). Дети размещаются по краю площадки, изображая автомобили. Каждому из играющих дается флажок какого-либо цвета (по желанию) или цветной круг (кольцо). Воспитатель стоит лицом к играющим в центре площадки. Он держит в руке три цветных флажка. Воспитатель поднимает флажок какого-нибудь цвета. Все дети, имеющие флажок этого цвета, бегут по площадке (в любом направлении); на ходу они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются и направляются каждый в свой «гараж». Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, и игра возобновляется. Воспитатель может поднимать один, два или все три флажка вместе, и тогда все дети-«автомобили» выезжают из своих «гаражей». Если дети не видят, что флажок опущен, воспитатель дополняет зрительный сигнал словесным: «Автомобили (называет цвет) остановились». Воспитатель может заменить цветовой сигнал словесным, например: «Выезжают синие автомобили» или «Синие автомобили возвращаются домой».	Бег, ориентировка в пространстве	Круги (флажки) из цветного картона
II	1.Ходьба и бег в колонне (4 мин). По сигналу воспитателя: «Лошадки!»-дети бегут, поднимая высоко колени. По сигналу: «Мышки!» - дети бегут на носках.		

	2.Игровое упражнение «Ловкие зайчата» (5 мин). Кубики располагаются по кругу, расстояние между ними 0,5 м. Воспитатель предлагает детям-«зайчатам» попрыгать на двух ногах, продвигаясь между кубиками. Упражнение выполняется в обе стороны (с небольшой паузой).	Прыжки	Кубики
	3. Перебрасывание мячей друг другу (5 мин). Дети встают в две шеренги на расстоянии 2м одна от другой. Одна шеренга держит мячи в руках. По сигналу воспитателя: «Бросили!» - дети перебрасывают мячи на противоположную сторону двумя руками снизу.	Владение мячом (броски)	Мячи
	4. Подвижная игра «Найди себе пару» (6 мин). Дети встают в пары, взявшись за руки, и идут по площадке. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всей площадке. По другому сигналу они должны быстро найти своего товарища. Воспитатель отмечает наиболее быстрых. Игра повторяется 3-4 раза.	Бег, ориентировка в пространстве	
Ш	1.Ходьба и бег (4 мин). В колонне по одному с перестроением в 3 колонны.	Ходьба, бег, перестроения	
	2.Подлезание под шнур (5 мин). Прямо и боком, не касаясь руками земли. Воспитатель натягивает веревку между деревьями или стойками на высоту 50 см. Дети выстраиваются в две шеренги. После показа и объяснения первая подгруппа детей подлезает под веревку 3-4 раза подряд. После каждого подлезания дети выпрямляются и хлопают над головой. Затем упражнение выполняет вторая подгруппа.	Подлезание	Шнур
	3. Перебрасывание мячей через натянутую веревку (6 мин)	Владение мячом	Мячи, веревка
	4. Подвижная игра «Сбей кеглю» (5 мин) Дети распределяются на две группы: одна выполняет первое упражнение, другая - второе. На земле чертят линию или кладут веревочку. На расстоянии 1-1,5 м от нее ставят 2-3 большие кегли (расстояние между ними 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.	Катание мяча, бег	Кегли
IV	1.Ходьба и бег (4 мин). В колонне по одному с перешагиванием шнура, с изменением направления движения.	Ходьба, бег	Шнуры
	2. Прыжки между предметами змейкой (5мин).	Прыжки	Кегли
	3. Метание мяча в горизонтальную цель (6 мин).	Метание	Мячи
	4. Подвижная игра «Лиса в курятнике» (6мин) Дети - «куры» взбираются на снежный вал и присаживаются (сидят на «насесте»). На противоположной стороне площадки в норе живет «лиса». «Куры» разбегаются по двору, хлопают «крыльями», «клюют» зерна, «кудахчут». По сигналу воспитателя: «Лиса!» -«куры» убегают, прячутся в «курятник», «взлетают» на «насест». «Лиса» хватает («салит») ту «курицу», которая не успела взобраться на «насест».	Бег	
АВГУСТ			
I	1.Ходьба и бег (4 мин).	Ходьба, бег	

	Ходьба со сменой ведущего; бег змейкой.		
	2. Ходьба по бревну , руки в стороны (5 мин).	Удержание равновесия	Бревно
	3. Игровое упражнение «Перебрось - поймай» (6 мин). Дети становятся группами (шеренгой) по 5 человек на одной линии, в 1,5 м от них находится водящий (за чертой) с мячом в руках. Водящий поочередно бросает мяч игрокам двумя руками, а те перебрасывают его обратно. Затем место водящего занимает первый игрок, а тот встает на его место и бросает мяч детям. И так все по очереди становятся водящими.	Владение мячом (броски, ловля)	Мячи
	4. Подвижная игра «Ловишки» (5 мин). Дети выстраиваются за чертой на одной стороне площадки. Они должны добежать до следующей черты (на противоположную сторону) так, чтобы «ловишка», стоящий посередине, не успел «осалить». После слов: «Раз, два, три – беги!» - дети перебегают на другую сторону, а ловишка старается коснуться кого –нибудь. Тот, до кого дотронулся ловишка, считается пойманным и отходит в сторону. После 2-3 перебежек подсчитываются пойманные. Выбирают нового ловишку.	Бег	
	1. Ходьба и бег (4 мин). В колонне по одному с перестроением в 3 колонны.	Ходьба, бег, перестроения	
	2. Игровое упражнение «Мышки - норушки» (5 мин). Подлезание под шнур (высота 50 см), повернувшись боком, с мячом в руках несколько раз подряд в одну и другую сторону.	Подлезание	2 стойки, шнур
	3. Прыжки на правой и левой ноге на расстояние 2 м (5 мин)	Прыжки	
	4. Подвижная игра «Огуречик, огуречик ...» (6 мин) Описание. На одной стороне площадки находится воспитатель (мышка), на другой – дети. Прыжками на двух ногах дети приближаются к ловишке. Воспитатель произносит: Огуречик, огуречик, Не ходи на тот кончик: Там мышка живет, Тебе хвостик отгрызет. На последнем слове дети быстро убегают в свой «домик» (за черту), а воспитатель их догоняет. Игра повторяется.	Бег, прыжки	Шнур
III	1. Ходьба и бег (4 мин). С изменением направления движения по сигналу воспитателя, перестроение в 3 колонны.	Ходьба, бег, перестроения	
	2. Игровое упражнение «С кочки на кочку» (5 мин). Дети стоят на одной стороне площадки. Воспитатель раскладывает на земле обручи (небольшие фанерные круги диаметром 30-35 см) на небольшом расстоянии (20 см) один от другого. По сигналу воспитателя дети переходят на другую сторону площадки, переступая из обруча в обруч. Когда дети научатся хорошо перешагивать, можно предложить им перебираться на другую сторону, перебегая из обруча в обруч.	Ходьба, перестроения	Обручи
	3. Прокатывание обручей друг другу (5 мин).	Прокатывание обруча	Обручи
	4. Подвижная игра «Цветные автомобили» (6 мин). Дети размещаются по краю площадки, изображая автомобили. Каждому из играющих дается флажок какого-либо цвета (по желанию) или цветной	Бег, Ориентировка в пространстве	Обруч, цветные флажки, круги по

	круг (кольцо). Воспитатель стоит лицом к играющим в центре площадки. Он держит в руке три цветных флажка. Воспитатель поднимает флажок какого-нибудь цвета. Все дети, имеющие флажок этого цвета, бегут по площадке (в любом направлении); на ходу они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются и направляются каждый в свой «гараж». Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, и игра возобновляется. Воспитатель может поднимать один, два или все три флажка вместе, и тогда все дети-«автомобили» выезжают из своих «гаражей». Если дети не видят, что флажок опущен, воспитатель дополняет зрительный сигнал словесным: «Автомобили (называет цвет) остановились». Воспитатель может заменить цветовой сигнал словесным, например: «Выезжают синие автомобили» или «Синие автомобили возвращаются домой».	ве	количеству детей
IV	1. Ходьба и бег (4 мин). С перешагиванием набивных мешочков	Ходьба, бег перешагивание	Набивные мешочки
	2. Перепрыгивание через шнур (5 мин) На двух ногах справа и слева с продвижением вперед на расстоянии 3м.	Перепрыгивание	Шнуры
	3. Перелезание через бревно (5 мин)	Перелезание	Бревно
	4. Подвижная игра «Ловишки» (5 мин). Дети выстраиваются за чертой на одной стороне площадки. Они должны добежать до следующей черты (на противоположную сторону) так, чтобы «ловишка», стоящий посередине, не успел «осалить». После слов: «Раз, два, три – беги!» - дети перебегают на другую сторону, а ловишка старается коснуться кого –нибудь. Тот, до кого дотронулся ловишка, считается пойманным и отходит в сторону. После 2-3 перебежек подсчитываются пойманные. Выбирают нового ловишку.	Бег	

