

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

КОНСПЕКТЫ СПОРТИВНО – ИГРОВОГО ЧАСА

ГРУППА СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
(6-7 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).

Неделя	Содержание занятий	Основные движения	Инвентарь
1	2	3	4
СЕНТЯБРЬ			
I	1. Ходьба (5 мин) Обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, в присяде.	Ходьба, удержание равновесия	
	2. Подвижная игра «Салка на одной ноге» (10 мин). <u>Описание:</u> Дети расходятся по площадке, закрывают глаза, руки у всех за спиной. Ведущий проходит среди них и незаметно кладет одному в руки платочек. По команде: «Раз, два, три, смотри!» - дети открывают глаза. Стоя на одном месте, они внимательно смотрят друг на друга. Игрок с платком неожиданно поднимает его вверх и говорит: «Я салка!» Участники игры, прыгая на одной ноге, стараются уйти от салки. Тот, кого он коснулся, берет платочек и идет водить. Он быстро поднимает платок вверх и говорит: «Я салка!» Игра повторяется.	Прыжки на одной ноге	Платочек
	3. Подвижная игра «Круговая лапта» (10 мин). Игроки делятся на две команды. Одна выходит на середину площадки, игроки другой команды стоят по ее краям или по кругу. Они бросают мяч, стараясь «осалить» игроков первой команды, те увертываются от мяча. В кого мяч попал, тот выходит из игры. Когда всех выбивают из круга, команды меняются местами. Побеждает команда, сумевшая выбить «противника» Из круга меньшим количеством бросков.	Бег с увертыванием, метание	Мяч
II	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба обычная; бег, выбрасывая прямые ноги вперед, сгибая ноги в коленях.	Ходьба, бег	
	2. Подвижная игра «Догони свою пару» (10 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	
	3. Подвижная игра «Волк во рву» (10 мин). Посередине площадки, поперек ее, двумя параллельными линиями, выложенными из песка, шишек, мелких палочек на расстоянии 1 м	Прыжки, бег,	Шишки (мелкие палочки, 2 веревки)

	одна от другой, обозначается ров. В нем находится водящий, он изображает «волка». Остальные играющие - «козы». Они живут на одном краю полянки. На противоположном ее краю находится поле, на котором «козы» пасутся. По словам воспитателя: «Козы, в поле, волк во рву!» - играющие бегут в поле, перепрыгивая по дороге через ров. «Волк» бежит во рву, старается поймать (осалить) прыгающих «коз» - детей. «Осаленные» отходят на время в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!» Все бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. Если ребенок попадет ногой в ров, он тоже считается пойманным. После нескольких перебежек выбирается другой водящий - «волк», и игра начинается снова.		
III	Ходьба (5мин) по бревну приставным шагом с подниманием ноги вперед и хлопком под ней.	Ходьба удержание равновесия	
	2.Подвижная игра «Охотники и звери» (15 мин). Играющие образуют круг, взявшись за руки. Рассчитавшись на первый-второй, они делятся на «охотников» и «зверей». «Охотники» остаются на своих местах в кругу, а звери выходят в середину круга. Охотники перебрасывают друг другу мяч и стараются попасть им в ноги убегающих и увертывающихся «зверей». Тот, кого заденет мяч, считается подстреленным и выходит из круга. Через некоторое время «охотники» подсчитывают «осаленных» детей. Играющие меняются ролями.	Бег, владение мячом (бросание)	Мяч
	3. Подвижная игра «Чехарда» (10 мин). Несколько детей становятся друг за другом на расстоянии 5-6 шагов. Они принимают устойчивое положение, выставляя одну ногу вперед, сгибают ее в колене, немного наклоняются и опираются о нее двумя руками. Другие играющие по очереди разбегаются, опираются на плечи стоящих детей и перепрыгивают через них, широко разводя ноги в стороны. Потом играющие меняются ролями. Тренироваться в выполнении этого упражнения лучше всего парами.	Прыжки	
IV	1.Ходьба, бег, ползание (5 мин) Ходьба обычная, скрестным шагом, гимнастическими шагами; бег легкий и стремительный; ползание на четвереньках по бревну	Ходьба, бег, ползание	Бревно
	2.Подвижная игра «Чья пара дальше всех?» (5 мин). Дети встают парами спиной друг к другу. По сигналу воспитателя делают по 3 прыжка каждый в свою сторону. Подводится итог: чья пара прыгнет в обе стороны дальше других?	Прыжки	
	3. Игровое упражнение «Кого назвали, тот ловит мяч» (10 мин)	Ловля мяча	Мяч
	4. Игровое упражнение «Через бревно» (5 мин). По одному по очереди дети перепрыгивают через лежащее на земле и очищенное от сучьев бревно, опираясь о него руками (с места и с небольшого разбега)	Прыжки	Бревно
ОКТАБРЬ			
I	1.Ходьба, бег (5 мин). Ходьба обычная, совершая различные движения руками; легкий бег, спиной вперед, сохраняя направление и равновесие.	Ходьба, бег, удержание равновесия	
	2. Подвижная игра «Заполни ямку» (10 мин). В небольшую яму забрасывают шишки до тех пор, пока она не наполнится до краев. Можно разделить детей на группы, чтобы они одновременно забрасывали шишки в несколько ямок. Чья группа быстрее засыплет яму шишками?	Броски	Шишки

	<p>3. Подвижная игра «Лиса и куры» (15 мин). В качестве «насесть» можно использовать лежащее на земле бревно или несколько ветвистых деревьев. Играющие, изображающие «кур», расходятся по площадке, подпрыгивают, похлопывают «крыльями»- руками ищут зерна. За ними внимательно следит водящий - «лиса», прячась за деревьями. По указанию воспитателя «лиса» начинает тихонько подбираться к «курам». Один из играющих, изображающий «петуха», громко кричит: «Ку-ка-реку!» По этому сигналу «куры» убегают, взлетают на «насесть». «Петух» храбрится, наблюдает за порядком и поэтому взлетает на «насесть» последним. «Лиса» подбегает к «курам», ловит ту из них, которая не сумеет удержаться на «насесте» или просто не успеет на него взлететь. «Лиса» уводит свою добычу в «лес», но по пути ей неожиданно встречается «охотник» с ружьем (воспитатель). Испугавшись, «лиса» выпускает «птицу» и убегает, а «курица» возвращается «домой». Самыми ловкими окажутся те, кто не попадет в лапы «лисы».</p>	Бег, лазание, прыжки	Маска лисы, бревно (ветвистые деревья)
II	<p>1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба обычная, с выпадами, в приседе; легкий бег, бег змейкой между колес, с прыжками.</p>	Ходьба, бег, прыжки	
	<p>2. Подвижная игра «Медведь и пчелы» (15 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
	<p>3. Подвижная игра «Кто бросит выше?» (10 мин). Предлагается перебросить шишку через большой куст или невысокое дерево.</p>	Метание	Шишки
III	<p>1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба обычная, приставным шагом; легкий бег, с мячом, чередование бега с ходьбой</p>	Ходьба, бег, отбивание мяча	Мячи по количеству детей
	<p>2. Подвижная игра «Попади» (10 мин). С указанного воспитателем расстояния дети по очереди бросают по 5 еловых шишек, стараясь попасть ими в пень. При этом считают, кто сколько раз попадет в цель.</p>	Метание	Шишки
	<p>3. Подвижная игра «Палочка-выручалочка» (15 мин). Посередине площадки втыкают в землю палочку. Около нее, закрыв глаза, становится водящий, в руках у него короткая палочка. Он громко и медленно считает до 10, за это время остальные разбегаются и прячутся. Закончив считать, водящий открывает глаза, стучит палочкой по палочке-выручалочке и говорит: «Палочка пришла, никого не нашла». После этого начинает искать спрятавшихся. Заметив кого-нибудь, он громко произносит: «Палочка-выручалочка»,</p>	Бег	Палочка, повязка

	<i>(называется имя)</i> нашла» - и бежит к палочке. Найденный тоже бежит к палочке, стараясь обогнать водящего, первым дотронуться до палочки и сказать: «Палочка-выручалочка, выручи меня!» Если он успевает это сделать, то считается вырученным, если нет, то выходит из игры. Водящий старается найти всех спрятавшихся детей и вывести их из игры. Сделать это очень трудно, так как любой из прячущихся может быстро и незаметно для водящего подбежать к палочке-выручалочке и попросить: «Палочка-выручалочка, выручи всех!», и все раньше найденные дети считаются вырученными.		
IV	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба обычная, парами; легкий бег, через препятствия (кубы), не задевая их, сохраняя скорость; челночный бег.	Ходьба, бег	Кубы высотой 10см
	2. Игровое упражнение «Кто впереди?» (10 мин). Дети располагаются друг за другом. По сигналу бегут колонной вокруг площадки в среднем темпе. Через некоторое время воспитатель называет кого-нибудь из играющих, ребенок говорит: «Я впереди!» - выходит из колонны и, обогнав всех, становится впереди. Он ведет колонну до тех пор, пока воспитатель не вызовет следующего.	Бег	
	3. Игровое упражнение «В парах» (15 мин). Дети становятся парами и перекатывают мяч друг другу, отбивая его то правой, то левой ногой. При этом не отпускать мяч от себя далеко.	Отбивание мяча ногой	Мячи
НОЯБРЬ			
I	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба; легкий бег, перестроение в пары.	Ходьба, бег, перестроение	
	2. Подвижная игра «Ударь точно» (10 мин). Стоя в кругу, играющие по очереди стараются выбить мячом расположенную в центре круга мишень.	Отбивание мяча ногой	Мяч, мишень
	3. Подвижная игра «Бабочки, лягушки и цапли» (15 мин). Дети свободно бегают по площадке. По сигналу воспитателя они начинают подражать движениям бабочек (махнут руками, кружатся), лягушек (опускаются на четвереньки и скачут), цапель (замирают, стоя на одной ноге). Как только воспитатель произнесет: «Снова побежали!», дети начинают бегать по площадке в произвольных направлениях.	Бег, махи, руками, повороты туловища	
II	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба; легкий бег змейкой.	Ходьба, бег	
	2. Подвижная игра «Жеребята» (5 мин). Дети встают в круг друг за другом. Согнув руки в локтях ладонями книзу, они, изображая жеребят, бегут по кругу, высоко поднимая колени и касаясь ими ладоней. По условному знаку воспитателя, делая вид, что взяли поводья, переходят на широкий шаг рысью. Затем «жеребята» идут по кругу спокойно, отдыхая. Отдохнув, снова начинают бег (можно в обратную сторону).	Ходьба, бег	
	3. Игра малой подвижности «Мяч в кругу» (10 мин). Небольшая группа располагается по кругу, в середину круга входит водящий с мячом. Ударяя несильно ногой по мячу, водящий по очереди прокатывает его к игрокам, стоящим по кругу. Каждый из них ногой задерживает мяч и возвращает его водящему.	Отбивание мяча ногой	Мяч

	4. Игровое упражнение «Кто дальше за 3 прыжка» (5 мин). Встав шеренгой, дети одновременно сначала делают по 3 прыжка. Кто окажется дальше всех? Затем делают 5 прыжков и т.д.	Прыжки	
	5. Игра малой подвижности «Каких листьев больше?»(5мин). Дети расходятся по площадке и собирают по несколько опавших с разных деревьев листьев. Потом собираются все вместе и по очереди раскладывают листья по их форме в букеты, называя, с какого они дерева. Сравнивают, каких листьев больше всего, а каких меньше. Воспитатель объясняет, почему одних листьев оказалось много, а других мало. Если дети нашли лист с такого дерева, которое не растет в этом месте, он спрашивает, как мог лист сюда попасть.	Ходьба, приседание	
Ш	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба с заданием для рук, легкий бег.	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «Лесное троеборье» (15 мин). Детям предлагается обежать 2-3 расположенных недалеко друг от друга дерева, добравшись до бревна, взобраться на него, быстро пройти или пробежать по нему до середины, повернуться в указанную воспитателем сторону и спрыгнуть с бревна, добежать до корзины, стоящей на земле, взять из нее шишку и постараться как можно точнее попасть ею в ямку. Если с первой попытки попасть не удастся, надо брать шишки и бросать их до тех пор, пока не попадешь. Только после этого можно бежать к финишу.	Бег, метание, удержание равновесия, прыжки	Корзина, шишки, бревно
	3. Подвижная игра «Прыгаем по кругу» (10 мин). На площадке раскладываются обручи. Все встают левым (правым) боком к своему обручу, кладут руки на пояс и по указанию воспитателя начинают прыгать на одной или двух ногах вокруг своего обруча. Когда воспитатель скажет: «Стоп!», немного отдыхают, потом опять прыгают вокруг обручей в противоположном направлении. После этого упражнения обручи используют для игры «Займи обруч!». Все играющие передвигаются по площадке, отбегая подальше от обручей. По сигналу воспитателя дети бегут к обручам и становятся в них (обручей должно быть столько, чтобы один из играющих остался без места). Игра повторяется.	Прыжки	обручи
IV	1. Ходьба и прыжки (5 мин). Ходьба, прыжки с продвижением вперед, с пронесением мешочка на голове (1 круг).	Ходьба, прыжки, удержание равновесия	Мешочки
	2. Подвижная игра «Лесные пятнашки» (15 мин). Дети играют в пятнашки со следующими условиями: нельзя «салить» игрока, прижавшегося спиной к дереву; нельзя салить двоих играющих, если они взялись за руки и окружили дерево; нельзя «салить» тех, кто сумел обхватить дерево руками или повиснуть на нем.	Бег	
	3. Игровое упражнение «Кто прыгает?» (10 мин). Играющие стоят по кругу, воспитатель с ними. Он называет животных и предметы, которые могут прыгать или не могут прыгать, при этом поднимает руки вверх. Например, воспитатель говорит: «Лягушка прыгает, собака прыгает, черепаха прыгает, кузнечик прыгает» и т. П. По условиям игры дети должны сказать «да» и подпрыгнуть только в том случае, если воспитатель назвал животное, которое действительно может прыгать.	Прыжки	

ДЕКАБРЬ			
I	1. Ходьба и бег (7 мин). Ходьба по шнуру, выложенному в форме змейки, квадрата, треугольника, приставляя пятку к носку; бег в умеренном темпе.	Ходьба, бег	Шнур
	2. Игра-соревнование «Кто дальше прыгнет» (8 мин) (в прыжковой яме или на снегу)	Прыжки	
	3. Подвижная игра «Вышибалы» (15 мин). Водящий (вышибала) бегают по игровой площадке, стараясь попасть снежком в играющих, которые увертываются или убегают подальше. Задача вышибалы - запятнать как можно больше участников. Игроки могут ловить брошенный в них снежок и, когда им это удастся, становятся вышибалами. Побеждает водящий, запятнавший снежком большее число участвующих в игре.	Бег, броски и ловля снежков	Снежки
II	1. Ходьба и бег (8 мин). Ходьба на носках и пятках; бег с прыжками на одной и другой ноге, бег с высоким подниманием колен.	Ходьба, бег, прыжки	
	2. Ходьба (7 мин). С мешочком на голове с перешагиванием предметов .	Ходьба, удержание равновесия	Мешочки с песком, кубы
	3. Игра малой подвижности «Снежная карусель» (15 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, бег со сменой направления	Снежный вал, корзинка со снежками
III	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба с выпадами вперед; бег трусцой.	Ходьба, бег	
	2. Подвижная игра «Загони льдинку в ворота» (10 мин). Играющие сооружают на площадке ворота из снега или обозначают их прутиками, палочками. Они становятся в 4-5 шагах от ворот и стараются клюшкой загнать в них льдинку.	Владение клюшкой	Льдинка, ориентиры
	3. Игровое упражнение «Хоккеист» (15 мин). Вести шайбу клюшкой с обведением шайбы вокруг предметов.	Ведение шайбы вокруг предметов	Клюшка, шайба, кубы
IV	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба боком приставным шагом вправо, влево; бег галопом.	Ходьба, бег	
	2. Метание снежков на дальность (10 мин)	Метание	Снежки
	3. Подвижная игра «Чья пара скорей?» (15 мин). Дети образуют два звена, в каждом из них распределяются на пары, становясь друг за другом. По сигналу воспитателя две первые пары детей, взявшись за руки, быстро бегут в сторону снеговика, стараясь обогнать одна другую. Пробежавшие пары возвращаются и становятся в конце колонны, бегут следующие пары.	Бег	Снеговик
ЯНВАРЬ			
I			
II	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба; медленный бег по кругу.	Ходьба, бег	
	2. Подвижная игра «Ловишки парами» (5 мин).	Бег	

	<p>Выбирают двух водящих. Они берутся за руки. По сигналу воспитателя дети разбегаются по площадке. Водящие, не расцепляя рук, ловят детей, дотрагиваясь до них. Пойманные уходят с площадки. Когда будет поймано 5-6 детей, выбираются новые водящие. Игра повторяется 4-5 раз. В конце отмечают дети, не попавшиеся ловишкам.</p>		
	<p>3. Игровое упражнение «Загони льдинку в лунку клюшкой» (10 мин). Дети с помощью клюшки, обводя шайбу вокруг флажков, загоняют ее в лунку.</p>	Владение клюшкой	Флажки, клюшки
	<p>4. Подвижная игра «Мы веселые ребята» (10 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 произносят:</p> <p style="padding-left: 40px;">Мы - веселые ребята, Любим бегать и скакать. Ну, попробуй нас догнать, Раз, два, три - лови!</p> <p>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>	Бег	
III	<p>1. Игровое упражнение «Собери желуди» (5 мин). Ребенок броском рассыпает желуди, затем подбрасывает один желудь вверх, этой же рукой собирает желуди в кучу и ловит подброшенный.</p>	Подбрасывание	Желуди, корзинка
	<p>2. Подвижная игра «Два Мороза» (5 мин). Дети делятся на 2 группы и располагаются на противоположных сторонах игровой площадки. В середине площадки помещаются двое водящих (два Мороза). Они обращаются к ребятам со словами: Мы два брата молодые, Два Мороза удалые: Мороз Красный Нос, Мороз Синий Нос. Кто из вас решится В путь-дорожку пуститься? Все ребята отвечают: Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз.</p> <p>После этих слов дети перебегают на разные стороны площадки, то есть 2 группы меняются местами. Морозы их ловят. Тот, кого им удастся запятнать считается «замороженным». Он остается на том месте, где был пойман, и должен с распростертыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда «замороженных» окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается.</p>	Бег	Маски Морозов
	<p>3. Игровое упражнение «Сбей кегли» (10 мин). Дети по очереди сбивают кегли, расположенные в шахматном порядке в два ряда на расстоянии 4 и 5 м.</p>	Броски	Кегли, биты
	<p>4. Игровое упражнение «Загони льдинку в лунку клюшкой» (10 мин). Дети с помощью клюшки, обводя шайбу вокруг флажков, загоняют ее в лунку.</p>	Владение клюшкой	Флажки, клюшки, шайбы
IV	<p>1. Ходьба; бег в заданном направлении (5 мин)</p>	Ходьба, бег	

	<p>2.Игровое упражнение «Кто быстрее перебежит через болото с помощью трех дощечек» (10 мин). Дети делятся на две команды. Пара детей из каждой команды перебирается через «болото» с помощью трех дощечек.</p>	Бег	3 дощечки
	<p>3. Подвижная игра «Перебежки со снежками» (5 мин). На двух коротких противоположных сторонах площадки линиями, проведенными на расстоянии 1-1,5 м от краев, обозначаются два города. Половина детей находится в одном из них. Параллельно двум другим сторонам площадки проводятся две линии на расстоянии 6-7 м друг от друга. Вдоль этих линий (по обеим сторонам) на равном расстоянии стоит другая половина детей. Они лепят по 6-7 снежков (если погода не позволяет, то используют мешочки с песком). Дети первой группы по одному начинают перебегать из одного города в другой, а стоящие сбоку стараются попасть снежком (мешочком) в перебегающего. Целиться в голову запрещается. После 2-3 перебежек из города в город дети меняются местами. Выигрывает команда, сумевшая попасть в большее число перебегающих.</p>		
	<p>4. Игровое упражнение «Чья команда быстрее переберется через болото?» (10 мин). Дети делятся на две команды. Каждый участник команды действует с двумя дощечками.</p>	Бег, метание	Снежки, мешочки с песком
ФЕВРАЛЬ			
I	<p>1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба; медленный бег.</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Игровое упражнение «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.</p>	Метание	Кольца, кольцебросы
	<p>3.Подвижная игра –«Сохрани пару» (5 мин). Дети парами пробегают заданное расстояние. В конце забега ставится препятствие высотой 70 см. под которым каждой паре детей необходимо подлезть.</p>	Бег, пролезание	Препятствие высотой 70 см
	<p>4.Игровое упражнение «След в след» (10 мин). Ходьба по снежному валу.</p>	Удержание равновесия	Снежный вал
II	<p>1. Ходьба по скользкой поверхности приставными шагами (5 мин)</p>	Ходьба, удержание равновесия	Ледяные дорожки
	<p>2.Подвижная игра «Мы - веселые ребята» (10 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 произносят: Мы - веселые ребята, Любим бегать и скакать. Ну, попробуй нас догнать, Раз, два, три - лови!</p>	Бег, прыжки	Снежный вал (сугроб)

	<p>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>		
	<p>3.Игровое упражнение «Спортивные лошадки» (10 мин). Посредине площадки в кругу положены обручи, это «стойла». Вокруг стоят дети, это спортивные «лошадки». Обручей на 2-3 меньше, чем детей. Дети изображают выезд спортивных «лошадей». По команде: «Шагом» - дети идут по краям площадки, высоко поднимая колени, доставая ими ладони рук, согнутых в локтях. По команде: «Поворот» - дети поворачиваются кругом и идут в противоположном направлении. По команде: «Рысь» -дети бегут по краям площадки. По команде: «Шагом» -дети идут, снова высоко поднимая колени. Так повторяется 2-3 раза. По команде: «В стойло» - дети-«лошадки» быстро бегут, стараясь занять любое «стойло». Игра повторяется 4-5 раз. Воспитатель отмечает детей, хорошо и быстро выполняющих команды .</p>	Ходьба с высоким подниманием колен, повороты, бег	Обручи
	<p>4.Игровое упражнение «След в след» (5 мин). Ходьба по снежному валу.</p>	Удержание равновесия	Снежный вал
III	<p>1.Игровое упражнение «Ходьба по бровкам и скользким поверхностям» (5 мин)</p>	Удержание равновесия	Бровки, ледяные дорожки
	<p>2.Игровое упражнение «Метание снежками в движущуюся цель» (10 мин). Один ребенок везет санки, другие дети бросают снежки, стараясь попасть в санки.</p>	Метание	Снежки, санки
	<p>3. Подвижная игра «Два Мороза» (5 мин). Дети делятся на 2 группы и располагаются на противоположных сторонах игровой площадки. В середине площадки помещаются двое водящих (два Мороза). Они обращаются к ребятам со словами: Мы два брата молодые, Два Мороза удалые: Мороз Красный Нос, Мороз Синий Нос. Кто из вас решится В путь-дорожку пуститься? Все ребята отвечают: Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз. После этих слов дети перебегают на разные стороны площадки, то есть 2 группы меняются местами. Морозы их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается «замороженным». Он остается на том месте, где был пойман, и должен с распростертыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда «замороженных» окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается.</p>	Бег	Маски Морозов
	<p>4.Игровое упражнение «Прыжки через снежные валики» (5мин)</p>	Прыжки	Снежные валики
IV	<p>1. Ходьба по скользким поверхностям (5 мин)</p>	Ходьба, удержание равновесия	Ледяные дорожки
	<p>2. Подвижная игра «Дорожка препятствий» (25 мин). Дети выполняют цепь препятствий: бег 10 м, метание вдаль (мешочка, снежка) через крепость, скольжение по ледяной дорожке,</p>	Метание вдаль, скольжение	Мешочек с песком, льдинка,

	в конце которой взять льдинку и загнать клюшкой в ворота.	по дорожке, бег	клюшка
МАРТ			
I	1. Ходьба в колонне, между снежными валиками (5 мин).	Ходьба, удержание равновесия	Снежные валики
	2. Подвижная игра «Два Мороза» (5 мин). Дети делятся на 2 группы и располагаются на противоположных сторонах игровой площадки. В середине площадки помещаются двое водящих (два Мороза). Они обращаются к ребятам со словами: Мы два брата молодые, Два Мороза удалые: Мороз Красный Нос, Мороз Синий Нос. Кто из вас решится В путь-дорожку пуститься? Все ребята отвечают: Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз. После этих слов дети перебегают на разные стороны площадки, то есть 2 группы меняются местами. Морозы их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается «замороженным». Он остается на том месте, где был пойман, и должен с распростертыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда «замороженных» окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается.	Бег	Маски двух Морозов
	3. Игровое упражнение «Нагрузи санки» (10 мин). Один ребенок везет санки, другие дети бросают снежки, стараясь попасть в санки.	Метание в движущуюся цель	Санки, снежки
	4. Скольжение по ледяным дорожкам с преодолением снежного препятствия (10 мин).	Удержание равновесия	Ледяные дорожки
II	1. Подвижная игра «Перелет птиц» (5 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	Маски птиц, скамейка
	2. Игровое упражнение «Загони льдинку в ворота клюшкой» (10 мин)	Владение клюшкой	Льдинки, клюшки
	3. Игровое упражнение «Передай льдинку партнеру, подпрыгивая на одной ноге» (10 мин).	Удержание равновесия	Льдинки
	4. Игровое упражнение «Метание снежков в цель» (5 мин).	Метание	Снежки
III	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба с носка с четкими поворотами на углах; медленный бег.	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «Кто дольше удержит мяч в воздухе, отбивая его ракеткой» (5 мин).	Отбивание мяча	Мячи, ракетки
	3. Игра-эстафета «Отмерялки» (10 мин). Дети делятся на 4-5 команд. Команды в колоннах стоят у одной черты. Дети, стоящие первыми, по сигналу воспитателя прыгают с места в длину. По их пяткам проводится черта, от нее прыгает следующий и т. д. Побеждает команда, последний игрок которой оказался дальше других.	Прыжки	
	4. Игровое упражнение «Задень колокольчик» (10 мин). Устанавливается треножник, к которому на нитке прикрепляется	Управление теннисной	Колокольчик, ракетка,

	колокольчик. Ударяя ракеткой по шарик, необходимо прогонять его вдвоем, втроем, расположившись по разные стороны тренажера.	ракеткой	шарик
IV	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба; легкий бег змейкой; ходьба с перестроением в три колонны	Ходьба, бег перестроение	
	2. Игровое упражнение «Набрось кольцо на колпак» (5 мин)	Метание	Кольца, колпак
	3. Подвижная игра «Перебежки» (10 мин). Выбирается водящий, который показывает детям флажки желтого, синего или зеленого цветов. Дети выполняют различные упражнения при показе флажков. Желтый флажок - обычный бег, синий флажок - продвижение прыжками с ноги на ногу, зеленый флажок - прыжки на двух ногах. Водящий пользуется этими же движениями.	Бег, прыжки	Флажки разных цветов
	4. Игровое упражнение «Сбей колпак» (10 мин). На расстоянии 4 м от детей располагают колпаки в шахматном порядке. Под каждым колпаком находится фант. При попадании в колпак ребенок фант забирает. Сбивание можно проводить ватными снежками.	Метание	Ватные снежки
АПРЕЛЬ			
I	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба по кругу с четкими поворотами, медленный бег.	Ходьба, бег	
	2. Подвижная игра «Космонавты» (10 мин). По краям площадки обозначаются контуры ракет (двух-, четырех- местные). Общее количество мест в ракетах должно быть меньше количества играющих детей. Посередине площадки дети-«космонавты», взявшись за руки, ходят по кругу, приговаривая: <p style="text-align: center;">Ждут нас быстрые ракеты Для прогулок по планетам. На какую захотим, На такую полетим! Но в игре один секрет: Опоздавшим места нет.</p> С последним словом дети опускают руки и бегут занимать места в «ракете». Те, кому не хватило места в «ракетах», остаются на «космодроме», а те, кто сидит в «ракетах», поочередно рассказывают, где пролетают и что видят. После этого все снова встают в круг, и игра повторяется. Во время полета вместо рассказа об увиденном детям предлагается выполнять различные упражнения, задания, связанные с выходом в «космос», и др. В игре можно использовать также специально сделанные «ракеты».	Бег	3 разно цветных флажка
	3. Подвижная игра «Перебежки» (10 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 ребят, которые не были пойманы.	Бег, прыжки	Флажки: желтый, синий, зеленый
	4. Игровое упражнение «Кто перепрыгнет ручеек в самом широком месте?» (5 мин).	Прыжки	Веревка
II	1. Подвижная игра «Караси и щука» (10 мин). Один ребенок выбирается «щукой». Остальные играющие делятся на две группы: одна из них - «Камешки» — образует круг, другая -	Бег с увертыва- нием приседания	Маски карася и щуки

	<p>«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.</p>		
	<p>2. Игровое упражнение «Кто попадет с самого дальнего расстояния» (8мин) Дети метают мешочки с песком в мишень с разных расстояний: все дальше и дальше от мишени.</p>	Метание	Мишень, мешочки с песком
	<p>3. Игровое упражнение «Задень колокольчик» (7 мин). Устанавливается треножник, к которому на нитке прикрепляется колокольчик. Ударяя ракеткой по шарiku, необходимо прогонять его через треножник так, чтобы колокольчик зазвенел. Можно играть вдвоем, втроем, расположившись по разные стороны треножника.</p>	Подбрасывание мяча ракеткой	Колокольчик, мяч, ракетка
	<p>4. Игровое упражнение «Кто перепрыгнет ручеек в самом широком месте?» (5 мин)</p>	Прыжки	Веревка
Ш	<p>1. Ходьба и бег в заданном направлении (5 мин)</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Игровое упражнение «Попади в лунку» (8 мин). Метание мешочка с песком в лунку.</p>	Метание	Мешочки с песком
	<p>3. Подвижная игра «Круговая лапта» (10 мин). На земле чертят круг - это «город» (он может быть и другой формы). Дети делятся на две равные группы. Согласно жребию одна из них располагается в «городе». Другая «полевая» - водящая - остается за кругом. Полевые игроки - водящие - отходят от «города» с мячом, и один из них его прячет. Затем они возвращаются к «городу», держа руки за спиной, кто в карманах, кто под рубашкой, чтобы нельзя было догадаться, у кого мяч. Все они бегают вокруг «города» и приговаривают: «Я кого-то ударю, я кого-то ожгу!» или «Ожгу-ожгу!» Тот, у кого мяч, ждет удобного момента, чтобы осалить одного из игроков «города». Если он бросил мяч и промахнулся, игроки «города» кричат: «Сгорел, сгорел!» - и бросивший мяч выходит из игры. Если удар удачный, то полевые игроки разбегаются, запятанный берет мяч и бросает его в убегающих соперников. Ему нужно отыграться, запятнать одного из полевых игроков, чтобы команда «города» осталась на месте. Если он не запятнает, играющие меняются местами. Полевые игроки вновь прячут мяч. Игрок «города» может поймать брошенный мяч, в этом случае он не считается осаленным. Игра продолжается до тех пор, пока одна группа не потеряет всех игроков. Можно сократить игру по времени и закончить, когда в «городе» останется половина играющих. Правила: игрок «города» пятнает убегающих, не сходя с того места, где поднял мяч; игроки «поля» не должны заходить за границу «города»; игрокам водящей команды не разрешается задерживать мяч.</p>	Метание, бег	Щит, мяч
	<p>4. Игровое упражнение «Чей мяч приземлится дальше» (7 мин)</p>	Метание	Мяч

IV	1. Подвижная игра «Полоса препятствий» (15 мин). Дети делятся на 3 равные команды и по очереди преодолевают полосу препятствий: подлезание под шнур, подпрыгивание до висящего колокольчика, метание в корзину, ходьба по бревну. Игра проводится по типу эстафеты, когда ребенок выполняет одно движение и передает эстафету другому.	Подлезание, подпрыгивание, ходьба, удержание равновесия	Мячи, бревно, колокольчик, шнур (веревка)
	2. Игровое упражнение «Кто дольше не потеряет мяч?» (5 мин). Дети отбивают мяч рукой об землю.	Отбивание мяча	Мячи
	3. Игра-эстафета «За мячом» (10 мин). В центре площадки проводятся две черты на расстоянии 3 м друг от друга. Дети делятся на 2 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на 2 группы, которые выстраиваются в колонны у черты одна против другой. У детей, стоящих впереди групп с одной по мячу. По команде воспитателя: «Начали!» - они бросают мяч первым детям, стоящим напротив, а сами бегут через 2 черты и встают в конец противоположной колонны. Поймавшие мяч в свою очередь бросают его стоящему впереди группы напротив (а он продвигается к черте) и бегут через 2 черты в конец противоположной группы. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не поменяются местами (не окажутся на противоположной стороне). Выигрывает команда, сделавшая меньше ошибок или быстрее закончившая перестроение (повторить 2-3 раза).	Владение мячом	Мячи
МАЙ			
I	1. Ходьба и бег (7 мин). Ходьба обычная, скрестным шагом, спиной вперед, ритмичное притоптывание во время ходьбы; бег с захлестыванием, медленный непрерывный бег.	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «По бревну» (8 мин)	Ходьба, удержание равновесия	Бревно
	3. Игровое упражнение «Школа мяча» (10 мин). Бросание мяча вверх, о землю, ловля мяча двумя руками не менее 20 раз, передача и перебрасывание мяча друг другу.	Бросание и ловля мяча	Мячи по количеству детей
	4. Подвижная игра «Через бревно» (5 мин). По одному по очереди дети перепрыгивают через лежащее на земле и очищенное от сучьев бревно, опираясь о него руками (с места и с небольшого разбега)	Прыжки	Бревно
II	1. Ходьба и бег (7 мин). Ходьба с четкими поворотами на углах; медленный бег, бег с прыжками с одной ноги на другую, приставным шагом.	Ходьба, бег	
	2. Общеразвивающие упражнения для рук (8 мин): <ul style="list-style-type: none"> • Руки вперед. • Рывком руки в стороны. • Плавно руки вперед. • Круговые движения руками назад. • Поворот туловища вправо с махом правой рукой (то же в другую сторону) 	Движения рук, повороты туловища	
	3. Подвижная игра «Через бревно» (5 мин). По одному по очереди дети перепрыгивают через лежащее на земле и очищенное от сучьев бревно, опираясь о него руками (с места и с небольшого разбега)	Прыжки	Бревно

	4. Подвижная игра «Лесное троеборье» (10 мин). Детям предлагается обежать два-три расположенных недалеко друг от друга дерева, добравшись до бревна, взобраться на него, быстро пройти или пробежать по нему до середины, повернуться в указанную воспитателем сторону и спрыгнуть с бревна, добежать до корзины, стоящей на земле. Взять из нее шишку и постараться как можно точнее попасть ею в ямку. Если с первой попытки не удастся, надо брать шишки и бросать их до тех пор, пока не попадешь. Только после этого можно бежать к финишу.	Бег, удержание равновесия, метание	Бревно, шишки, корзина
III	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба змейкой между кеглями; медленный бег змейкой	Ходьба, бег	
	2. Рывки руками в стороны, круговые движения руками вперед, назад (5 мин)	Движения руками	
	3. Игровое упражнение «Школа мяча» (10 мин). Подбрасывание мяча двумя руками, поочередно левой и правой рукой.	Подбрасыва- ние и ловля мяча	Мячи
	4. Подвижная игра «Чехарда» (10 мин). Несколько детей становятся друг за другом на расстоянии 5-6 шагов. Они принимают устойчивое положение, выставляя одну ногу вперед, сгибают ее в колене, немного наклоняются и опираются о нее двумя руками. Другие играющие по очереди разбегаются, опираются на плечи стоящих детей и перепрыгивают через них, широко разводя ноги в стороны. Потом играющие меняются ролями. Тренироваться в выполнении этого упражнения лучше всего парами.	Прыжки, бег	
IV	1. Ходьба и бег змейкой между кеглями (5 мин).	Ходьба, бег	кегли
	2. Рывки руками, круговые движения правой и левой рукой по очереди, наклоны туловища в стороны (5 мин).	Движения рук, наклоны туловища	
	3. Подвижная игра «Дружно, все вместе» (10 мин). Играющие становятся на одной стороне площадки. Перебежать через нее надо шеренгой, удерживая равнение. Все должны бежать с одной скоростью, никто никого не должен обгонять.	Бег	
	4. Подвижная игра «Горелки» (10 мин). Играющие становятся в колонну парами, впереди колонны – водящий. Дети хором произносят: Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо - Птички летят, Колокольчики звенят! Раз, два, три - беги! С последним словом дети, стоящие в последней паре, отпускают руки и бегут в начало колонны - один слева, другой справа от нее. Водящий пытается поймать одного из них, прежде чем дети успеют встретиться и взяться за руки впереди него. Если водящему удастся это сделать, он и пойманный берутся за руки и становятся впереди колонны. Оставшийся без пары будет водящим.	Построение в колонны, бег	
ИЮНЬ			
I	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба с высоким подниманием колен; бег с подниманием колен.	Ходьба, бег	

	<p>2. Подвижная игра «Лиса в курятнике» (10 мин). Дети – «куры» 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 за «курицу», которая не успела взобраться на «насест».</p>	Бег	Гимнастическая скамейка
	<p>3. Ходьба по бревну с перешагиванием предметов (8 мин).</p>	Ходьба, удержание равновесия	Бревно, кубы
	<p>4. Игровое упражнение «Мяч через сетку» (7 мин). На площадке натягивается сетка или веревка. Дети делятся по парам, игроки располагаются по разным сторонам сетки и перебрасывают мяч друг другу поверх сетки.</p>	Броски и ловля мяча	Мяч, сетка
II	<p>1. Ходьба и бег широким шагом (5 мин).</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Ведение мяча правой, левой рукой, потом попеременно (10мин)</p>	Ведение мяча	Мячи по количеству детей
	<p>3. Игра – эстафета «Водоносы» (15 мин) Дети делятся на 2 команды и выстраиваются в параллельные колонны. Впереди каждой колонны на расстоянии 10м – ведро, наполненное водой, у линии старта – пустое ведро. У первых игроков команд в руках одинаковые металлические кружки. По сигналу ведущего первые номера бегут к ведрам с водой, черпают полную кружку и возвращаются обратно. Здесь они выливают воду в пустое ведро и передают кружку следующему игроку, а сами становятся в конец колонны. И так поочередно игроки переносят воду. Выигрывает команда, которая быстрее наполнит свое ведро.</p>	Бег	2 ведра, 2 кружки
III	<p>1. Ходьба и бег змейкой (5 мин).</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Игровое упражнение «Школа мяча» (15 мин). Подбросить мяч вперед – вверх, побежать за ним, дать мячу приземлиться и поймать его после отскока; подбросить мяч вперед – вверх и поймать его до приземления.</p>	Подбрасывание, ловля мяча	Мячи по количеству детей
	<p>3. Подвижная игра «Чехарда» (10 мин). Несколько детей становятся друг за другом на расстоянии 5 -6 шагов. Они принимают устойчивое положение, выставляя одну ногу вперед, сгибают ее в колене, немного наклоняются и опираются на плечи стоящих детей и перепрыгивают через них, широко разводя ноги в стороны. Потом играющие меняются ролями. Тренироваться в выполнении этого упражнения лучше всего парами.</p>	Прыжки	
IV	<p>1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба змейкой между кеглями; бег широким шагом</p>	Ходьба, бег	Кегли
	<p>2. Игровое упражнение «Школа мяча» (10 мин). Ведение мяча ногой с обводкой предметов</p>	Ведение мяча ногой	Мячи по количеству детей, ориентиры
	<p>3. Подвижная игра «Спящая лиса» (15 мин). Выбирается «лиса» водящий. Она уходит в угол площадки в «норку», где спит (закрыв глаза). Дети бегают по площадке. Через некоторое время воспитатель: «Лиса проснулась!» Все дети, спрятались от «лисы», бегут в «домик» (за черту от противоположной от «норы» стороны площадки). «Лиса» их</p>	Бег	

	догоняет, стараясь поймать. Пойманных «лиса» отводит к себе в «нору». Выбирается новая «лиса», и игра повторяется (пойманные в одном повторении не участвуют). В конце игры воспитатель отмечает самую ловкую «лису».		
ИЮЛЬ			
I	1. Ходьба, бег, прыжки (7 мин). Ходьба с четкими поворотами на углах; бег врассыпную и назад в круг, медленный бег; прыжки в длину с разбега потоком.	Ходьба, бег, прыжки	
	2. Ходьба по гимнастической скамейке (8 мин) . С пролезанием в обруч после спуска со скамейки .	Ходьба, пролезание	Гимнастическая скамейка, обруч
	3. Подвижная игра «Хоровод» (5 мин). Игроки образуют два круга, один внутри другого. Все игроки берутся за руки и по указанию воспитателя начинают бежать по кругу: стоящие в одном круге бегут навстречу стоящим в другом круге. Потом круги вращаются в противоположную сторону. Можно предложить пробегать двумя кругами навстречу друг другу, не держась за руки.	Бег	
	4. Подвижная игра «Футбол» (10 мин). На противоположных сторонах площадки обозначаются ворота шириной 1,5-2 м (мешочками). Дети делятся на две команды, которые ведут по площадке мяч, стараясь попасть в ворота. Ворота каждой команды защищают вратари. (Игрокам запрещается толкать и ударять по ногам; за нарушение – удаление.) выкатившийся за пределы площадки мяч вводится сбоку игроком противоположной команды.	Бег, подача, ведение мяча	Мяч, ворота
II	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба с четкими поворотами на углах; бег со средней скоростью, быстрый и медленный.	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «Чья пара дальше всех?» Дети встают парами спиной друг к другу. По сигналу воспитателя делают по 3 прыжка каждый в свою сторону. Чья пара прыгнет в обе стороны дальше других?	Прыжки	
	3. Подвижная игра «Летающая тарелка» (10 мин) Участвуют двое или более играющих. Летающая тарелка представляет собой диск с загнутыми краями диаметром около 20 см. Тарелку бросают движением от себя так, чтобы она летела параллельно земле. Придавая тарелке во время броска соответствующее вращение, ее можно направить в желаемую сторону. Ловящему тарелку надо внимательно следить за направлением ее полета и быть готовым ее поймать. Можно посоревноваться парами: у какой пары тарелка продержится в воздухе дольше?	Броски, ловля диска	Диск
	4. Подвижная игра «Ноги от земли» (10 мин) Дети находятся на площадке. Ловишка, назначенный воспитателем или выбранный игроками, становится на середине площадки. По сигналу: «Раз, два, три – лови!» - все дети разбегаются по площадке, увертываясь от ловишки, который старается догнать и коснуться рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Ловишке нельзя ловить тех детей, которые вовремя успели встать на возвышенность – бревно, доску. Когда будет запятнано 3-4 игрока, выбирается новый ловишка.	Бег	

Ш	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба с носка с поворотом на углах: медленный бег, бег приставными шагами, бег с подниманием колена.	Ходьба, бег	
	2. Подвижная игра «Перенеси предметы» (8мин). Дети делятся на 2 команды и выстраиваются в параллельные колонны. Впереди каждой колонны на расстоянии 10м – столик с игрушками, у линии старта – пустой стол. По сигналу ведущего первые номера в командах бегут к столику, берут любую игрушку и возвращаются обратно. Здесь они ставят игрушку на пустой столик и передают эстафету следующему игроку, а сами становятся в конце колонны. Вторые игроки выполняют то же задание. И так поочередно переносят игрушки. Выигрывает команда, которая быстрее перенесет игрушки с одного столика на другой.	Бег	Игрушки, столики
	3. Подвижная игра «Защита крепости» (7 мин) Чертится круг диаметром 4-5м (или выкладывается шнуром). За кругом стоят дети, в центре ставится тренога из трех связанных с одной стороны гимнастических палок. Дети мячом стараются сбить треногу (крепость). Выбранный ведущий бегаем по кругу, защищает «крепость», отбивая мяч руками, ногами и туловищем. Ребенок сумевший сбить «крепость», меняется местами с ведущим. Можно играть 2-3 группами.	Бег, броски мяча	Шнур, мячи, тренога из гимнастических палок
	4. Игровое упражнение «Школа мяча» (10 мин). Подбросить мяч кверху, хлопнуть в ладоши и поймать его; ударить мяч о землю, хлопнуть в ладоши и поймать его.	Подбрасывание, ловля мяча	Мячи по количеству детей
IV	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба широким шагом; бег широким шагом.	Ходьба, бег	
	2. Перебрасывание мячей (7мин) От груди двумя руками с расстояния 2,5м	Подача, ловля мяча	Мячи
	3. Подвижная игра «Догони свою пару» (8 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	
	4. Подвижная игра «Удочка» (10 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.	Прыжки через веревку	Веревка, мешочек с песком
АВГУСТ			
I	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба широким шагом, по гимнастической скамейке, с высоким подниманием прямой ноги и хлопком под ней; бег со средней скоростью, быстрый и медленный.	Ходьба, бег, удержание равновесия	Гимнастическая скамейка

	<p>2. Прыжки с обручем (7 мин). Вращая гимнастические обручи, как скакалку, пробежать расстояние 15-20м.</p>	Прыжки	Обручи по количеству детей
	<p>3. Игровое упражнение «Попади в обруч» (8мин). К ветке дерева подвешивается обруч. Дети становятся на некотором расстоянии от него и по очереди бросают мяч, стараясь, чтобы он пролетел сквозь обруч. Кто попадет большее число раз, тот – победитель.</p>	Метание	Обруч, мяч
	<p>4. Подвижная игра «Охотники и звери» (10мин). Играющие образуют круг, взявшись за руки. Рассчитавшись на первый- второй, они делятся на «охотников» и «зверей». «Охотники» остаются на своих местах в кругу, а звери выходят на середину круга. Охотники перебрасывают друг другу мяч и стараются попасть им в ноги убегающих и увертывающихся «зверей». Тот, кого заденет мяч, считается подстреленным и выходит из круга. Через некоторое время «охотники» подсчитывают «осаленных» детей. Играющие меняются ролями.</p>	Бег, владение мячом (броски)	Мяч
II	<p>1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба в заданном направлении; бег с высоким подниманием колен, приставным шагом.</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. 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>3. Игровое упражнение «Прокати мяч в ворота» (7мин). Дети прокатывают мяч друг другу по прямой между двумя флажками.</p>	Прокатывание мяча в цель	Мячи, флажки
	<p>4. Подвижная игра «Классики» (8 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 прыгает в неё на одной ноге. Он должен здесь остановиться, взять камешек и продолжить 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.</p>	Прыжки на одной ноге	Плоский камешек

Ш	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба с носка с поворотами на углах, бег врассыпную, назад в колонну.	Ходьба, бег	
	2. Прыжки через скакалку (7 мин).	Прыжки	Скакалки
	3. Подвижная игра «Быстрые и ловкие» (8 мин). Стоя на расстоянии 1-2 м от веревки, натянутой на высоте 2м, перебросить через нее мяч и, перебежав под веревкой на другую сторону, поймать его. Затем задание выполняется с расстояния 2,5 – 3м.	Перебежки, подбрасывание мяча	Веревка, мяч
	4. Подвижная игра «Жмурки» (10мин). Ведущий завязывает глаза и говорит детям, что сейчас будет ловить их с закрытыми глазами. Он ходит, широко расставив руки, и пытается поймать кого-либо из игроков. Ребята могут подавать ведущему звуковые сигналы: смеяться, хлопать, кричать и т.д. Ведущий должен учитывать возраст детей и не ловить, а делать вид, что хочет кого – либо поймать, помня основную задачу: позабавить ребят, посмешить, дать волю побегать и порезвиться. Роль жмурки может выполнять и кто-нибудь из детей, но в таком случае ведущий должен внимательно следить за игрой, поправляя водящего.	Ходьба, бег	Повязка
	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба в заданном направлении, «по-медвежьи»; бег в разном темпе.	Ходьба, бег	
	2. Эстафетные игры (25 мин) Игроки становятся в 3-4 колонны у общей черты на расстоянии 2-3 шагов одна от другой. В каждой колонне одинаковое число игроков. По сигналу первые дети бегут по дорожкам, перепрыгивают «канавки», подбегают к обручам, берут их, надевают на себя и опускают на землю. После этого они быстро возвращаются в конец своей колонны. Прибежавший первым получает флажок. Колонна, у которой больше флажков, считается победившей.	Бег прыжки, пролезание	Обручи, флажки