

Динамические часы

Вторая младшая группа

Сентябрь		
Неделя	Вводная часть	Основная и заключительная части
1	<p>№ 1 – без предметов</p> <p><i>Ходьба и бег с одной стороны площадки, на противоположную сторону за воспитателем в чередовании.</i></p> <p><i>Перестроение в круг.</i></p> <p>1.И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.</p> <p>1 - Вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой;</p> <p>2 – И. п. (5 раз)</p> <p>2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе.</p> <p>1- Присесть, положить руки на колени;</p> <p>2 - И. п. (5 раз)</p> <p>3.И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.</p> <p>1-Поднять руки в стороны;</p> <p>2 - И. п. (5 раз)</p> <p>4.«Весёлые лапки»</p> <p>И. п. — сидя, ноги вместе пятки на полу, носки тянем на себя. Попеременное движение стопами вверх/вниз (6 раз)</p>	<p>И/у «Пройдём по дорожке» (Ходьба между двумя линиям).</p> <p>Из шнуров выложить вдоль зала две дорожки длиной 1,5 - 3 м (расстояние 25 см), параллельно одна другой.</p> <p>Игра Народов Севера «Солнце-Хаерако»</p> <p>Отмечается место, где располагается чум (жилище).</p> <p>Воспитатель говорит: <i>«Сегодня на улице очень тепло. Солнечный день. Гуляйте, бегайте, собирайте ягоды. Солнце спряталось. Проливной дождь! Укройтесь от дождя! Бегите домой!»</i></p> <p>Дети бегут в чум.</p> <p><i>«Дождь уже прекратился. Солнце опять вышло, гуляйте!»</i></p> <p>Хороводная игра «Зайка» №1</p> <p>Зайка, зайка, что с тобой Ты совсем сидишь больной Встань попрыгай, попляши. Твои ножки хороши</p> <p><i>Движения: Дети и воспитатель становятся в круг. Воспитатель и дети ходят по кругу и приговаривают, выполняя при этом движения по тексту.</i></p> <p>Ортопедическая гимнастика «Весёлые лапки»</p> <p>И.п. - сидя, пятки на полу, носки тянем на себя. Попеременное движение стопами вверх/вниз.</p> <p>- Ходьба по массажным коврикам.</p>

<p>2</p>	<p>5.И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-8 - прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой (2-3 раза).</p> <p><u>Упражнение на восстановление дыхания</u> «Ах!» Вдох, задержать дыхание. На выдохе произнести: «А – а – а – х» (Повторить 3 раза).</p>	<p>Подвижная игра с прыжками «Мой весёлый звонкий мяч» Дети стоят с одной стороны, около них воспитатель с мячом в руках, говорит слова: Мой весёлый звонкий мяч, Ты куда пустился вскачь? Красный, жёлтый, голубой, Не угнаться за тобой. Воспитатель предлагает выполнить прыжки, при этом отбивая мяч о землю. После стихотворения, говорит: «Сейчас догоню!» Дети убегают. Воспитатель делает вид, что ловит их.</p> <p>Подвижные игры народов России «Ходит Ваня» Дети и воспитатель становятся в круг и идут по кругу приговаривают слова: <i>«Ходит Ваня, ходит Ваня, Посреди кружочка Ищет Ваня, ищет Ваня, Для себя дружочка Нашел Ваня. Нашел Ваня Для себя дружочка»</i> Один ребенок находится в кругу и выбирает себе дружочка на слова: Нашел «Ваня», нашел «Ваня» для себя дружочка. Стоя в кругу, они танцую, а остальные дети хлопают в ладоши. Затем воспитатель меняет ведущего, игра продолжается.</p> <p>Игра малой подвижности «Поезд» Дети встают друг за другом. Дети, выполняют роль вагончиков, первый ребенок (воспитатель) - машинист. Машинист дает гудок, и поезд начинает движение: вначале медленно, а затем все быстрее и быстрее. Дети двигают руками в такт словами «чу-чу-чу».</p> <p>Ортопедическая гимнастика</p>
----------	--	---

		<p align="center">«Весёлые лапки»</p> <p>И.п. - сидя, пятки на полу, носки тянем на себя. Попеременное движение стопами вверх/вниз. - Ходьба по массажным коврикам.</p>
3	<p align="center">№2 – с кубиками</p> <p><i>Ходьба по кругу (ориентир – кубики). Ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше). Бег обычный в чередовании с ходьбой. Построение в круг, возле кубиков.</i></p> <p>1.И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 - Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга; 2 - и. п. (5 раз)</p> <p>2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. 1 - Наклониться вперёд, коснуться кубиками коленок; 2 - и. п. (5 раз)</p> <p>3. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики за спиной. 1-Присесть, положить кубики на пол. 2.Встать, руки убрать за спину. 3.Присесть, взять кубики. 4. И. п. (4 раза) 5. И. п. — сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. 1-Поворот вправо, положить кубики сбоку от себя; 2 – выпрямиться;</p>	<p align="center">И/ у «Птички»</p> <p>Дети изображают птичек, которые готовятся к отлету в теплые края. По сигналу все дети поднимают руки (крылья) в стороны и разбегаются (разлетаются) по всему залу. На сигнал: «Птички отдыхают», дети останавливаются и приседают. Игра повторяется 2 - 3 раза.</p> <p align="center">П/и «Мяч в кругу»</p> <p>Дети сидят в кругу на полу. Воспитатель дает мяч и предлагает катать его от одного к другому, отталкивая двумя руками. Можно произнести слова:</p> <p align="center">Колобок, колобок, У тебя румяный бок. Ты по полу катись И ...(имя) улыбнись.</p> <p>Кому прокатываем мяч, нужно называть по имени.</p> <p align="center">Игра на ориентировку в пространстве «Найди, где спрятано»</p> <p>Дети встают в шеренгу вдоль одной из сторон зала. Педагог показывает им предмет, говорит, что спрячет его. Дети поворачиваются к педагогу спиной. Педагог прячет и произносит: «Раз, два, три, четыре, пять, вам пора ... искать». Дети ищут спрятанный предмет.</p> <p align="center">Ортопедическая гимнастика «Построим мостик»</p> <p>И. п.- сидя, пятки на полу. Пальчиками ноги коснуться пола, при этом средний отдел стопы касаться пола не должен. Вернуться в и. п. - Ходьба по массажным коврикам.</p>

4	<p>3 - поворот вправо, взять кубики; 4- и. п. То же самое выполнить в левую сторону. (по 3 раза в каждую сторону). 5.И. п. — ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками. (3 раза)</p>	<p style="text-align: center;">И/у «Доползи до погремушки»</p> <p>1. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колен по прямой. 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени под шнур.</p> <p style="text-align: center;">П/ и «Бегите ко мне»</p> <p>Дети сидят на стульях (скамейках), поставленных у одной из стен зала. Воспитатель отходит к противоположной стене и говорит: «Бегите ко мне!». Дети бегут к воспитателю. Воспитатель приветливо их встречает. Затем он переходит на другую сторону площадки и говорит «Бегите ко мне!» На слова воспитателя «Бегите домой!» дети садятся на стульчики и отдыхают.</p> <p style="text-align: center;">Игра малой подвижности «Поезд»</p> <p>Дети встают друг за другом. Дети, выполняют роль вагончиков, первый ребенок (воспитатель) - машинист. Машинист дает гудок, и поезд начинает движение: вначале медленно, а затем все быстрее и быстрее. Дети двигают руками в такт словами «чу-чу-чу».</p> <p style="text-align: center;">Ортопедическая гимнастика «Построим мостик »</p> <p>И. п.- сидя, пятки на полу. Пальчиками ноги коснуться пола, при этом средний отдел стопы касаться пола не должен. Вернуться в и. п. - Ходьба по массажным коврикам.</p>
---	--	--

Октябрь		
Неделя	Вводная часть	Основная и заключительная части
1	<p style="text-align: center;">№ 3 – с погремушками</p> <p><i>Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба, бег врассыпную в чередовании.</i></p>	<p style="text-align: center;">И /у «По мостику через речку»</p> <p>Ходьба по доске (ширина 25 см, длина 2 м), «мостик через речку». Игровое задание после показа педагога выполняется в колонне по одному — ходьба детей по «мостику».</p>

	<p><i>Построение враспынную.</i></p> <p>1. И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, в каждой по одной погремушке.</p> <p>1- Руки вынести вперед, погребеть погремушками.</p> <p>2- Опустить руки, и. п. (Повторить 6 раз)</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, погремушки за спиной.</p> <p>1- Наклониться, коснуться погремушками колен</p> <p>2- Выпрямиться, вернуться в и. п. (Повторить 4 раза)</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине ступни, погремушки за спиной.</p> <p>1- Присесть, положить погремушки на пол.</p> <p>2- Выпрямиться, убрать руки за спину.</p> <p>3- Присесть, взять погремушки.</p> <p>4- Выпрямиться, вернуться в и. п. (Повторить 4-5 раз)</p> <p>4. И. п.: ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у плеч.</p> <p>1 – 8 - прыжки на двух ногах, с небольшой паузой, затем повторить прыжки (Повторить по 2 раза)</p>	<p align="center">Игра народов Севера «По кочкам - Лахацие’’Мана»</p> <p>Воспитатель: «Сегодня мы будем ходить по кочкам (плоские обручи, начерченные круги). Долго будем гулять. Вот так. Сейчас гуляйте сами!»</p> <p>(Ходьбу по кочкам повторить, когда дети научатся перешагивать, можно перебегать из кружка в кружок)</p> <p align="center">Хороводная игра «Зайка шел»</p> <p align="center">Идти по кругу, приговаривая слова</p> <p align="center">Зайка шел, шел, шел, Морковку нашел, Сел, поел и дальше пошел. Зайка шел, шел, шел, Капустку нашел, Сел, поел и дальше пошел. Зайка шел, шел, шел, Картошку нашел, Сел, поел и дальше пошел.</p> <p align="center"><i>На словах «сел» - останавливаться и присаживаться на корточки.</i></p> <p align="center">Ортопедическая гимнастика «Гусеница»</p> <p>И. п. - сидя, стопы прижаты к полу. Сгибая пальчики, плавно подтягиваем пятку. Стараемся стопу от пола не отрывать. Выполняется в медленном темпе.</p> <p>- Ходьба по массирующим коврикам.</p>
2	<p>5. Игровое задание «Найдем лягушонка» (ходьба в разных направлениях, затем в колонне по одному за ребенком, который первым нашел лягушонка).</p> <p>6. И. п.: перекаты с пятки на носок, с</p>	<p align="center">И/у «Прокати и догони»</p> <p align="center"><i>Прокатывание мячей в прямом направлении.</i></p> <p>Дети подходят к стульям (скамейке), на которых заранее разложены мячи большого диаметра, берут их и становятся на исходную линию, обозначенную шнуром, и. п. (после показа) — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. По команде: «<i>Покатили!</i>», дети наклоняются и, энергичным движением</p>

	<p>подтягиванием пяток вверх. Выполняется в медленном темпе.</p> <p style="text-align: center;">(Повторить 4 раза)</p> <p style="text-align: center;"><i>Лёгкий бег друг за другом с погремушками в руках, с переходом на ходьбу</i></p>	<p>оттолкнув мяч, прокатывают его вперед, а затем бегут за ним. На исходную линию малыши возвращаются шагом. Упражнение повторяется 2 – 3 раза.</p> <p style="text-align: center;">II /и народов России «Медведь и дети»</p> <p>Роль медведя исполняет воспитатель. Дети размещаются на одном конце групповой комнаты или участка. Произнести слова:</p> <p style="text-align: center;">Мишка по лесу гулял, Мишка деточек искал, Долго, долго он искал, Сел на травку, задремал.</p> <p><i>«Медведь» ходит по группе и делает вид, что ищет детей. Затем он садится на противоположном конце комнаты на стул и дремлет.</i></p> <p style="text-align: center;">Стали деточки плясать, Стали ножками стучать. Мишка, Мишка, вставай, Наших деток догоняй.</p> <p><i>Под эти слова дети бегают по комнате, топают ножками, выполняют движения по своему желанию.</i></p> <p style="text-align: center;">Игра малой подвижности «Три медведя»</p> <p style="text-align: center;">Три медведя шли домой. <i>(Маршируют на месте.)</i> Папа был большой-большой, <i>(Поднимают руки вверх.)</i> Мама чуть поменьше ростом, <i>(Вытягивают руки вперед на уровне груди.)</i> А сынок – малютка просто. <i>(Ставят руки на пояс.)</i> Очень маленький он был, С погремушками ходил. <i>(Имитируют игру с погремушкой.)</i></p> <p style="text-align: center;">Ортопедическая гимнастика «Гусеница»</p>
--	--	---

		<p>И.п. - сидя, стопы прижаты к полу. Сгибая пальчики, плавно подтягиваем пятку. Стараемся стопу от пола не отрывать. Выполняется в медленном темпе.</p> <p>- Ходьба по массирующим коврикам.</p>
3	<p>№ 4 –с мячом большого диаметра Чтоб расти и закаляться, Будем спортом заниматься! <i>Ходьба обычная друг за другом. Ходьба змейкой за воспитателем. Медленный бег. Ходьба в колонне по одному.</i> <i>Перестроение в круг.</i> 1. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1- Поднять мяч вверх. 2- Вернуться в и.п. (Повторить 4 раза) 2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. 1- Наклониться, коснуться мячом пола. 2- Выпрямиться, вернуться в и. п. (Повторить 5 раз) 3. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки у груди. 1- Повернуться вправо, мяч вправо, сказать «вот». 2- И. п. 3- 4 – Тоже в левую сторону. (Повторить в каждую сторону по 3 раза.) 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки за голову с мячом. 1- Поднять ногу, согнутую в колене,</p>	<p>Подвижная игра с прыжками «Зайка серый умывается» Дети становятся перед воспитателем полукругом, и все вместе произносят: «Зайка серый умывается, Зайка в гости собирается. Вымыл носик, вымыл хвостик, вымыл ухо, вытер сухо!».</p> <p>В соответствии с текстом стихотворения дети выполняют движения, прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед – «направляются в гости».</p> <p>П /и «Попади в воротики» Дети с помощью воспитателя распределяются парами и встают на расстоянии 4—6 шагов один от другого. Между каждой парой посередине установлены воротики — из кубиков, кеглей или прутьев. Каждая пара получает один мяч и катает его друг другу через ворота. Правила: катать мяч, не задевая ворота; отталкивать энергично одной или двумя руками (по указанию воспитателя).</p> <p>Подвижная игра с прыжками «Зайка серый умывается» Дети становятся перед воспитателем полукругом, и все вместе произносят: «Зайка серый умывается, Зайка в гости собирается. Вымыл носик, вымыл хвостик, вымыл ухо, вытер сухо!».</p> <p>В соответствии с текстом стихотворения дети выполняют движения, прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед –</p>

	<p>коснуться мячом на колена, сказать «тут».</p> <p>2- И. п. (Повторить с каждой ногой по 2 раза.)</p> <p>5. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.</p> <p>1- Присесть, мяч в согнутых руках.</p> <p>2- Вернуться в исходное положение (Повторить 4-5 раз)</p> <p>6. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках на груди.</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, держа мяч в согнутых руках.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>«направляются в гости»</p> <p>Игра на ориентировку в пространстве «Парами на прогулку!»</p> <p>На одной стороне площадки из шнуров (стульев, стоек) образуют ворота. Дети, держась за руки, встают парами (произвольно, кто с кем хочет), воспитатель помогает им в этом. На сигнал «идем гулять» дети парами проходят через ворота, а затем расходятся по площадке. Здесь они могут попрыгать, присесть — «собираем ягоды, цветы». На сигнал «идем домой» малыши снова встают парами и проходят через ворота.</p> <p>Правила: идти парами, держась за руки; согласовывать свои движения, не отставать и не опережать; уступать дорогу, проходя ворота.</p> <p>Во время игры вводится кратковременное кружение на месте.</p> <p>Ортопедическая гимнастика «Лягушки»</p> <p>И.п. - сидя. Перекаты с пятки на носок, с подтягиванием пяток вверх. Выполняется в медленном темпе.</p> <p>- Ходьба по массирующим коврикам.</p>
4		<p>П / и «В воротики»</p> <p>Дети располагаются на стульях. Впереди на расстоянии 2,5 м стоит дуга – воротики. Дальше, еще на расстоянии 2 м, находится стойка с сеткой, у стойки на полу лежит мяч. Воспитатель вызывает кого-нибудь из детей и предлагает на четвереньках доползти до дуги, подлезть под нее, подползти к мячу, затем встать, поднять мяч двумя руками и опустить его в сетку.</p> <p>П / и «Колокольчик»</p> <p>Взрослый привлекает внимание детей звучанием колокольчика, показывает его детям, звенит им и быстро прячет за спину (повторяет это несколько раз).</p> <p>Затем взрослый бежит в противоположную сторону, звеня колокольчиком и напевая: «Я бегу, бегу, бегу, в колокольчик я звоню». Добежав до противоположной стороны, взрослый быстро</p>

		<p>поворачивается, садится на корточки, прячет колокольчик позади себя, широко разводит руки в стороны и говорит: «Все сюда ко мне бегите, колокольчик мой найдите».</p> <p>Ребенок, прибежавший раньше других и нашедший колокольчик, звонит и отдает его взрослому. Игра повторяется. Взрослый дает возможность всем позвонить в колокольчик</p> <p>Ортопедическая гимнастика «Лягушки»</p> <p>И.п. - сидя. Перекаты с пятки на носок, с подтягиванием пяток вверх. Выполняется в медленном темпе.</p> <p>- Ходьба по массирующим коврикам</p>
--	--	---

Ноябрь		
Неделя	Вводная часть	Основная и заключительная части
1	<p>№ 5 – без предметов</p> <p><i>Построение в колонну. Ходьба и бег «змейкой» за воспитателем.</i></p> <p><i>Перестроение в круг.</i></p> <p>1. «Наши ручки».</p> <p>И. п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на пояс.</p> <p>1 - Показать правую руку, вытянув её вперёд, ладошкой вверх, сказать «вот».</p> <p>2 - Вернуться в и. п.</p> <p>Тоже повторить с левой рукой.</p> <p>(Повторить с каждой рукой по 3 раза.)</p> <p>2. «Наш пояс».</p> <p>И. п.: стоя, ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1 - Наклониться вправо.</p> <p>2 - Вернуться в и. п.</p> <p>Тоже в левую сторону.</p>	<p>И /у «Из обруча в обруч»</p> <p><i>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</i></p> <p>Дети становятся перед обручами (плоские обручи из фанеры или картона), а педагог объясняет задание: «Слегка расставить ноги, согнуть колени и прыгнуть в обруч на полусогнутые ноги мягко, как зайки». Упражнение выполняется по команде: «Прыгнули!», фронтальным способом, то есть одновременно всеми детьми. Повернувшись кругом, дети повторяют задание несколько раз подряд.</p> <p>Игра народов Севера</p> <p>«Стой, олень!»</p> <p>Играющие находятся в разных местах площадки (границы ее обозначены). Выбирается пастух. Получив палочку, становится на середине площадки. После сигнала «Беги, олень!» все разбегаются по площадке, а пастух старается догнать кого-нибудь из играющих, коснуться его палочкой и сказать: «СТОЙ, олень!». Тот, кого коснулась палочка, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда пастух поймает пятерых оленей. Правила</p>

	<p>(Повторить по 3 раза в каждую сторону.)</p> <p>3. «Наши ножки». И. п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на пояс. 1 - Присесть, касаясь руками пола, смотреть вперёд, сказать «сели». 2 - Вернуться в и. п. (Повторить 5 раз.)</p> <p>4. «Повернись». И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - Поворот вправо, правая рука в сторону. 2 - И. п., Тоже в левую сторону. (Повторить по 3 раза в каждую сторону.)</p> <p>5. «Прыгуны». 1 - 8 - прыжки на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой на месте. (Повторить по 2 раза.)</p> <p><i>Спокойная ходьба по кругу.</i> <u>Упражнение на восстановление дыхания.</u> И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. Руки поднять через стороны вверх, хорошо потянуться. Наклониться и при выдохе громко сказать: «Ух!». (Повторить 2 раза)</p>	<p>игры: Разбегаться можно только по сигналу «Беги, олень!». Осаленные отходят в условленное место. Салить надо осторожно.</p> <p>Хороводная игра «По ровненькой дорожке» По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке Шагают наши ножки: (Идти шагом) Раз – два, раз – два. По камешкам, по камешкам, По камешкам, по камешкам... (Прыгать на двух ногах с продвижением вперёд) В ямку – бух! (Присесть на корточки)</p> <p>Гимнастика для стоп «Зайка» Зайка серый скачет ловко, Идут поскаками В лапке у него морковка. Идут на носках Мы ходили по грибы, Зайца испугались. Идут с высоким подниманием колен. Схоронились за дубы, Растеряли все грибы. А потом смеялись – Зайца испугались. <i>Стоят на месте, поднимаются на носки и опускаются на всю ступню.</i></p>
2		<p>И /у «Проползи и не задень» <i>Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, не задевая их.</i> На полу в две линии на расстоянии 1,5 м друг от друга выложены</p>

		<p>набивные мячи (по 4 - 5 штук). Дети ползут «змейкой». Затем поднимаются, подходят к обручу — шаг в обруч и хлопок в ладоши над головой. Для повторения упражнения дети обходят мячи с внешней стороны.</p> <p style="text-align: center;">«Гуси-лебеди»</p> <p>Выбирается волк и пастух. Остальные дети - гуси. На одной стороне площадки находятся гуси. Это их дом. Сбоку площадки очерчивается место – логово волка.</p> <p>Пастух выгоняет гусей пасти на луг. Гуси ходят, летают по лугу.</p> <p>Пастух: Гуси, гуси!</p> <p>Гуси хором: Га, га, га!</p> <p><i>(Гуси останавливаются и отвечают хором)</i></p> <p>Пастух: Есть хотите?</p> <p>Гуси: Да, да, да!</p> <p>Пастух: Так летите!</p> <p>Гуси: Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой!</p> <p>Пастух: Так летите, как хотите!</p> <p><i>Гуси, расправив крылья, летят через луг домой, а волк, выбегает, старается поймать их (коснуться рукой).</i></p> <p style="text-align: center;">Игра малой подвижности</p> <p style="text-align: center;">«Солнце, дождик, ветер»</p> <p>Дети образуют круг, поворачиваются друг за другом. В центре воспитатель. Дети идут по кругу друг за другом, слушают команды и выполняют движения</p> <p>«Солнце!» - <i>идти на носках, руки вверх.</i></p> <p>«Дождик!» - <i>остановиться, сложить руки «домиком» над головой.</i></p> <p>«Ветер!» - <i>бегать в медленном темпе по кругу.</i></p> <p style="text-align: center;">Гимнастика для стоп «Зайка»</p> <p style="text-align: center;">Зайка серый скачет ловко, <i>Идут поскаками</i> В лапке у него морковка.</p>
--	--	--

		<p><i>Идут на носках</i> Мы ходили по грибы, Зайца испугались. <i>Идут с высоким подниманием колен.</i> Схоронились за дубы, Растеряли все грибы. А потом смеялись – Зайца испугались. <i>Стоят на месте, поднимаются на носки и опускаются на всю ступню.</i></p>
3	<p>№ 6 – с обручем <i>Построение в шеренгу. Ходьба, ходьба с высоким подниманием колена в чередование с ходьбой, бег в среднем темпе, ходьба. Перестроение в круг.</i> 1. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на плечах, как воротничок. 1- Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч. 2- Вернуться в и. п. (Повторить 4 раза) 2. И. п. — стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1- Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков). 2- Выпрямиться, поднять обруч на уровень пояса. 3- Присесть, положить обруч на пол. 4- Вернуться в и. п. (Повторить 4-5 раз) 3. И. п. — сидя ноги врозь, обруч в обеих</p>	<p>И/у: «В лес по тропинке» <i>Ходьба по доске, положенной на пол.</i> На пол положены параллельно друг другу две доски (ширина 25 см, длина 2 - 3 м) — «тропинки в лес». Ходьба в умеренном темпе по одной тропинке, затем по второй, балансируя. На середине присесть, хлопнуть в ладоши. П /и «Кто дальше бросит мешочек» Дети стоят на одной стороне зала (площадки) за начерченной линией или положенной веревкой. Каждый из играющих получает мешочек. По сигналу воспитателя все дети бросают мешочки в даль. Каждый внимательно следит за тем, куда упадет его мешочек. По следующему сигналу дети бегут за мешочками, поднимают их и становятся на то место, где лежал мешочек. Они поднимают двумя руками мешочек над головой. Воспитатель отмечает детей, которые бросили мешочек дальше всех. Дети возвращаются на исходные места. П/ и на ориентировку в пространстве «Ворона и воробьи» С помощью считалочки выбрать ребёнка на роль «Вороны», остальные дети – «воробьи». Дети – «воробьи» бегают, клюют зёрнышки, ищут червячков. По сигналу воспитателя: «Прилетела ворона» дети – «воробьи» «разлетаются» по домикам, ребёнок –</p>

	<p>руках к груди.</p> <p>1- Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола (руки прямые).</p> <p>2- Выпрямиться, вернуться в и. п. (Повторить 5 раз)</p>	<p>«ворона» догоняет их. Кого поймала «ворона», тот ребёнок становится «воробьём», игра продолжается.</p> <p>Ортопедическая гимнастика</p> <p>- Ходьба по ребристой доске.</p> <p>- Ходьба по плоскому обручу, приставным шагом</p>
4	<p>4. И. п. — стоя в обруче, руки произвольно, прыжки на двух ногах в обруче. На 1-4 - прыжки, между упражнениями отдых. (Повторить 3 раза)</p> <p>5. Игровое упражнение «Найдем мышонка».</p> <p>(Воспитатель заранее прячет игрушку и предлагает детям найти ее).</p> <p><i>Ходьба в разных направлениях.</i></p> <p><i>Ходьба в колонне по одному (за ребенком, который первым нашел лягушонка).</i></p>	<p>И /у «Точный пас»</p> <p><i>Прокатывание мячей друг другу в шеренгах.</i></p> <p>Дети становятся в две шеренги по ориентирам (шнуру, цветным меткам). Расстояние между шеренгами 2 м. Одна шеренга получает мячи (или дети берут мячи из корзины). По сигналу педагога: «<i>Покатали!</i>» — дети прокатывают мячи энергичным движением обеими руками в сторону партнера из другой шеренги (пары определяются заранее). Игровое задание повторяется 8 - 10 раз подряд.</p> <p>П / и «Мыши в кладовой»</p> <p>Дети — «мышки» находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне протянута верёвка на высоте 50 см от уровня земли — это «кладовка». Сбоку от играющих находится «кошка» (её роль выполняет воспитатель).</p> <p>«Кошка»- говорит:</p> <p>Напилась я молока, Спать прилягу я пока. Мышей в кладовке не видать, Могу я сладко- сладко спать.</p> <p>«Кошка» засыпает, и «мыши» потихоньку бегут в «кладовую». Проникая в «кладовую», они нагибаются, чтобы не задеть верёвку. Там они присаживаются и как будто «грызут» сухари.</p> <p>«Кошка» просыпается, мяукает и говорит:</p> <p>Как я сладко спала. Кладовая- то цела? Ох, мышей полна кладовка, Убегайте- ка, плутовки!</p>

		<p>После этих слов она бежит за «мышами». Они быстро убегают в свои норки. Игра возобновляется. В дальнейшем по мере усвоения правил игры роль «кошки» может исполнять кто-либо из детей.</p> <p>Ортопедическая гимнастика</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по ребристой доске. - Ходьба по плоскому обручу, приставным шагом
--	--	---

Декабрь		
Неделя	Вводная часть	Основная и заключительная части
1	<p>Комплекс № 7 – с кубиками</p> <p><i>Ходьба в колонне по одному, перешагивая через предметы. Бег в колонне по одному.</i></p> <p>1. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.</p> <p>1- Вынести кубики через стороны вперед, ударить друг о друга.</p> <p>2- Вернуться в и. п.</p> <p>(Повторить 4 раза)</p> <p>2. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной.</p> <p>1- Наклониться, положить кубики на пол.</p> <p>2- Выпрямиться, руки на пояс.</p> <p>3- Наклониться, взять, кубики.</p> <p>4- Вернуться в и. п.</p> <p>(Повторить 4-5 раз)</p> <p>3. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.</p> <p>1. Присесть, кубики вынести вперед.</p> <p>2. Вернуться в и. п.</p> <p>(Повторить 5 раз)</p> <p>3. И. п. – стоя, ноги вместе, кубик в</p>	<p>П /и «Кот и воробышки»</p> <p>«Кот» располагается на одной стороне зала (площадки), а дети- «воробышки»- на другой. Дети- «воробышки» приближаются к «коту» вместе с воспитателем, который произносит:</p> <p>Котя, котенька, коток, Котя- черненький хвосток, Он на брёвнышке лежит, Притворился, будто спит.</p> <p>На слова «Будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!»- и начинает ловить «воробышков», которые убегают от него в свой домик (за черту).</p> <p>Игра народов Севера «Мюд - аргиш»</p> <p>На земле (полу, снегу) начертить две извилистые линии длиной 5-6 м. Расстояние между ними 25-30 см. воспитатель говорит: «Это след аргиша, пойдем по следу. Сейчас запряжём оленей. Эти олени для мужской нарты, эти для женской, эти для шестов для чума, эти для домашней утвари оленей запрягли. Вы все вожовые олени. Длинный у нас аргиш».</p> <p>Дети встают друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящему. Идти надо, не наступая на линии, не наталкиваясь на впереди идущего.</p>

	<p>обеих руках у груди. Встать на носки, медленно покружиться в правую сторону, также в левую сторону.</p>	<p>Ортопедическая гимнастика</p> <p>- Ходьба по шнуру. - Ходьба на носках, руки подняты вверх.</p>
2	<p>(Повторить по 2 раза в каждую сторону)</p> <p>4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с небольшой паузой (на счет 1-4, с отдыхом 5 раз).</p> <p><u>Упражнение на восстановление дыхания</u> «Дуем на кубики»</p> <p>И.п. - стоя, руки с кубиками перед грудью. Выполнение: кубики лежат на ладонях, нужно дуть на них. Упражнение повторяют 2–4 раза.</p> <p><i>Ходьба в колонне по одному в обход площадки.</i></p>	<p>И /у «Прокати – не задень» <i>Прокатывание мячей между предметами.</i></p> <p>Дети становятся в две шеренги, у каждого ребенка мяч среднего диаметра. Педагог раскладывает вдоль зала в две линии кубики (или набивные мячи), на расстоянии 1 м один от другого (по 5 - 6 штук).</p> <p>П /и народов России «Метелица» <i>Играющие встают в круги, кружатся напевая:</i></p> <p>Метелица, метелица, Снег по полю стелется! Кто кружится, вертится- Тот заметелится!</p> <p><i>На последнем слове песни все должны остановиться и стоять, не шевелясь. Кто упадет или не сможет вовремя остановиться, тот из игры выходит. Остальные опять поют песню и кружатся. Остается в круге самый выносливый. Тот и выигрывает.</i></p> <p>П /и «Кот и воробышки»</p> <p>«Кот» располагается на одной стороне зала (площадки), а дети- «воробышки»- на другой. Дети- «воробышки» приближаются к «коту» вместе с воспитателем, который произносит:</p> <p>Котя, котенька, коток, Котя - черненький хвосток, Он на брёвнышке лежит, Притворился, будто спит.</p> <p>На слова «Будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!» - и начинает ловить «воробышков», которые убегают от него в свой домик (за черту).</p> <p>Ортопедическая гимнастика</p>

		<p>- Ходьба по шнуру.</p> <p>- Ходьба на носках, руки подняты вверх.</p>
3	<p>Комплекс № 8 – с флажками <i>Построение в колонну. Ходьба и бег по команде «стоп».</i></p> <p>1. И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу.</p> <p>1- Поднять флажки вверх, помахать ими.</p> <p>2- Вернуться в и. п. (Повторить 4 раза)</p> <p>2. И. п. – стойка «узкой дорожкой», флажки вниз.</p> <p>1-3 – полунаклон, флажки назад - в стороны.</p> <p>4 – Вернуться и. п.</p> <p>(Повторить 5 раз)</p> <p>3. И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч.</p> <p>1- Присесть, вынести флажки вперед.</p> <p>2- Вернуться в и. п.</p> <p>(Повторить 4-5 раз)</p> <p>4. И. п. — сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч.</p> <p>1- Наклониться вперед, коснуться пола палочками флажков.</p> <p>2- Вернуться в и.п.</p> <p>(Повторить 5 раз)</p> <p>5. И.п. – лежа на спине, флажки вверх.</p>	<p>И /у «Быстрые жучки» <i>Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их («змейкой»).</i></p> <p>П/ и «Попади в круг» Дети стоят по кругу на расстоянии 2—3 шагов от лежащего в центре большого обруча или круга (диаметр 1—1,5 м). В руках у детей мешочки с песком. По сигналу воспитателя «Бросай!» все дети бросают мешочки в круг. Затем воспитатель говорит: «Поднимите мешочки». Дети поднимают мешочки и становятся на место.</p> <p>П /и «Самолёты» Дети сидят на скамейке (стульчика) на одной стороне зала. По сигналу встают, заводят моторы (вращательные движения рук перед грудью). «Внимание! К полёту приготовились! Заводим моторы... Полетели!» (после этих слов). Дети разводят руки в стороны (руки прямые) и начинают бегать по залу (площадке) врассыпную. После слов «На посадку!»- все дети возвращаются на свои места.</p> <p>Гимнастика для стоп «Собака» Шла собака через мост, Четыре лапы, пятый хвост. <i>Переступают с ноги на ногу, не отрывая носков от пола.</i> Если мост провалится, То собака свалится! <i>Стучат пятками. Не отрывая носков от пола.</i></p>
4	<p>1-3 – поднять согнутые ноги вверх, коснуться флажками колен.</p> <p>4 – вернуться и.п.</p> <p>(Повторить 4-5 раз)</p> <p>6. Игровое упражнение «Поймай комара».</p>	<p>И /у «Крокодильчики» Лазание под шнур с опорой на ладони и колени (высота — 50 см от линии пола).</p> <p>П /и «Наседка и цыплята» Дети, изображающие цыплят, воспитатель — «наседку» -</p>

Дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает им поймать комара — прыжки на двух ногах и хлопки двумя руками над головой.

Упражнение на восстановление дыхания

«Комарик»

И.п.: Встать прямо, выполнить полный вдох, на выдохе тихо, с повышением голоса, длительно произнести: «з-з-з-З-З-З».

находятся за натянутой между стульями на высоте 35-40 см верёвкой — «домом». На противоположной стороне площадки сидит большая «птица». «Наседка» выходит из «дома» и отправляется на поиск корма, она зовёт «цыплят»: «Ко-ко-ко-ко». По её зову «цыплята» подлезают под верёвку, бегут к «наседке» и вместе с ней гуляют, ищут корм. По сигналу: «Большая птица!» - «цыплята» быстро убегают в дом. Когда «цыплята» возвращаются в «дом», убегая от большой «птицы», воспитатель может приподнять верёвку повыше, чтобы дети не задевали её.

Хороводная игра «Ты медведя не буди!»

Дети встают в круг, берутся за руки.

Все хороводом идут по кругу, произнося стихотворение и выполняя движения:

Как на горке снег, снег,

И под горкой снег, снег.

(Поворачиваются в обратную сторону, идут хороводом.)

И под елкой снег, снег,

И на елке снег, снег.

(Идут все вместе к центру круга.)

А под елкой спит медведь.

«Тише, тише! Не буди,

Сядь на место, не шуми»!

(Присаживаются на корточки.)

Гимнастика для стоп «Собака»

Шла собака через мост,

Четыре лапы, пятый хвост.

Переступают с ноги на ногу, не отрывая носков от пола.

Если мост провалится,

То собака свалится!

Стучат пятками. Не отрывая носков от пола.

Январь		
Неделя	Вводная часть	Основная и заключительная части
1	<p>Комплекс № 9 – с мячом большого диаметра</p> <p><i>Построение в колонну. Ходьба парами друг за другом. Перестроение в колонну по два.</i></p> <p>1. И. п.— ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу.</p> <p>1- Поднять мяч вверх, посмотреть, опустить мяч.</p> <p>2- Вернуться в и. п. (Повторить 4-5 раз)</p> <p>2. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди.</p> <p>1- Наклониться, коснуться мячом пола.</p> <p>2- Вернуться в и. п. (Повторить 4 раза)</p> <p>3. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.</p> <p>1- Присесть, мяч вынести вперед.</p> <p>2- Вернуться в и. п. (Повторить 5 раз)</p> <p>4. И. п. — сидя «по - турецки» мяч перед собой.</p> <p>1- Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево. (в каждую стороны по 2 раза)</p> <p>5. И. п. — правая ножка перекатывает мяч по полу к левой ножке и обратно. (Повторить 4 раза)</p> <p>6. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.</p> <p><u>Упражнение на восстановления дыхания</u></p>	<p>И /у лягушки - попрыгушки»</p> <p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. На одной стороне зала на полу лежит шнур — это «болотце». Дети - «лягушки-попрыгушки» становятся на другой стороне зала в одну шеренгу на исходную линию. Педагог произносит текст:</p> <p style="text-align: center;">Вот лягушки по дорожке скачут, Вытянувши ножки, Ква-ква, ква-ква-ква, скачут, Вытянувши ножки.</p> <p>В соответствии с ритмом стихотворения дети выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (примерно 16 прыжков) до «болотца» и прыгают за шнур, произнося: «Плюх!» После паузы игровое упражнение повторяется.</p> <p style="text-align: center;">Игра народов Севера «Солнце»- хэйро</p> <p>Играющие становятся вкруг, берутся за руки, идут по кругу приставным шагом, руками делают равномерные взмахи вперед – назад и на каждый шаг говорят хейро. Ведущий – солнце сидит на корточках в середине круга. Игроки разбегаются, когда солнце встаёт и выпрямляется (вытягивают руки в стороны)</p> <p>Правила игры. Все игроки должны увёртываться от солнца при его поворотах. На сигнал «Раз, два, три – в круг скорей беги!» те, кого ведущий не задел, возвращаются в круг.</p> <p style="text-align: center;">Хороводная игра «Тишина» <i>Дети идут по кругу и говорят:</i></p> <p style="text-align: center;">Тишина у пруда, Не колышется вода, Не шумят камыши. Засыпайте, малыши!</p> <p><i>По окончании слов дети останавливаются, приседают и</i></p>

	<p align="center">«Пузырики»</p> <p>И. п.: Стоя, руки спокойно вытянуты вдоль тела. Вдох через носик, надуваем щечки (как пузырьки). Выдох через рот. Повторить 2-3 раза.</p>	<p><i>опускают голову. В таком положении они находятся до 10 с. Те, кто пошевелится, не удержит равновесия, считаются проигравшими. Игра повторяется 2 – 3 раза.</i></p> <p align="center">Гимнастика для стоп</p> <p>- «Веселые лапки» И.п. - сидя, пятки на полу, носки тянем на себя. Попеременное движение стопами вверх/вниз.</p> <p>- «Построим мостик» И.п. - то же. Пальчиками ноги коснуться пола, при этом средний отдел стопы касаться пола не должен. Вернуться в и.п.</p>
2		<p align="center">П \ и «Найди свой домик»</p> <p>Каждый ребёнок выбирает свой домик - обруч, пенек, фанерка, камешек, начерченный на земле круг. По сигналу дети выбегают на площадку и бегают в разных направлениях. На сигнал «Найди свой домик!» занимают домики.</p> <p align="center">П /и народов России «Воробышек» -коми игра</p> <p>Выбирают водящего – воробья, завязывают глаза, остальные становятся в круг и поют: Прилетел к нам воробей и запел как соловей. - Эй, ты, птичка не зевай, кто мяукнет, угадай. Все замолкают. Кто-нибудь скажет «мяу», стараясь изменить голос. Если угадает правильно, то становится в круг, а глаза завязывают тому, кто мяукнул. А если не угадает, то продолжает водить дальше.</p> <p align="center">Гимнастика для стоп</p> <p>- «Веселые лапки» И.п. - сидя, пятки на полу, носки тянем на себя. Попеременное движение стопами вверх/вниз.</p> <p>- «Построим мостик» И.п. - то же. Пальчиками ноги коснуться пола, при этом средний отдел стопы касаться пола не должен. Вернуться в и.п.</p>
3	<p align="center">Комплекс № 10 – без предметов</p> <p align="center"><i>Построение в колонну. Ходьба в колонне</i></p>	<p align="center">И / у «На полянке»</p> <p><i>Ходьба/бег враспынную по залу. Дети выполняют ходьбу по</i></p>

	<p><i>по одному с выполнением заданий. Бег в колонне по одному. Перестроение в колонну по два.</i></p> <p>1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой. (Повторить 4 – 6 раз)</p> <p>2. И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1- Присесть, обхватить руками колени. 2- Вернуться в и. п. (Повторить 4 - 5 раз)</p> <p>3.И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе. 1- Наклониться, коснуться руками носков ног. 2- Вернуться в и. п. (Повторить 4-5 раз)</p> <p>4.И. п. — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. 1- Поднять правую (левую) ногу. 2- Вернуться в и. п. (Повторить по 3 раза каждой ногой)</p> <p>5. Игровое упражнение «Поймай снежинку!». Дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает детям, подпрыгивая на двух ногах, поймать снежинки (хлопки в ладоши над головой). <i>Ходьба в колонне по одному с восстановлением дыхания и растиранием ладошек.</i></p>	<p>периметру зала (для ориентира можно поставить по углам кубики или кегли) — по «краешку полянки». По сигналу педагога дети переходят на ходьбу врассыпную по всей «полянке», затем к бегу врассыпную, стараясь, не задевать друг друга.</p> <p>П /и «Попади в цель» Воспитатель ставит или подвешивает 2—3 вертикальные цели— это может быть обруч с картонным кружком посередине, щит-мишень). Перед целями на расстоянии 1,5—2 м обозначается полоса шириной 40 см. На ней напротив каждой цели стоят ведерки с мячами, шишками, мешочками с песком. 2—3 детей встают к ведеркам, берут предметы и метают их в цель одной и другой рукой. Собирают брошенные предметы в ведерки, выходят другие играющие. Правила: метать по сигналу той рукой, какой укажет воспитатель; собирать предметы после того, как все произвели метание; выполнять метание, не выходя за пределы полосы.</p> <p>Игра «Шире шагай» На площадке в два ряда раскладываются обручи. В каждом ряду 5-6 обручей. 2-3 детей по сигналу шагают из обруча в обруч. Дойдя до конца подпрыгивают, хлопают в ладоши, возвращаются. Правила: идти с промежуточным шагом в обруче, но не выходя за его края, не задевать обручи.</p> <p>Гимнастика для стоп - Сидя: выпрямить колени, потянуть носки на себя (по 6 -8 раз). - «Прокати карандаш» И. п. – сидя. Выполнить движение обеими стопами, прокатывая по полу карандаш от пятки к мыску и обратно</p>
4		<p>И /у «Зайки – прыгуны» <i>Прыжки на двух ногах между предметами.</i> (4 – 5 предметов (пеньки) на расстоянии 50 см один от другого) Прыжки с энергичными отталкиваниями ногами от пола и взмахивая руками.</p>

		<p align="center">II /и «Проползи – не задень»</p> <p>Дети располагаются в одной стороне комнаты. На расстоянии 3-4 м от них ставятся стулья, на их сиденьях – гимнастические палки или длинные рейки. Двое или трое детей должны проползти под палками, стараясь не задеть их, доползти до скамейки, на которой лежат флажки, встать, взять флажки и помахать ими, затем бегом возвратиться обратно.</p> <p>Игра на ориентировку в пространстве «Найди, где спрятано» Педагог прячет предмет и произносит: <i>«Раз, два, три, четыре, пять, вам пора цветок (флажок и т. д.) искать»</i>. Дети ищут спрятанный предмет. Тот из игроков, кто первым найдет его, несет его педагогу. Этот игрок будет прятать предмет при повторении игры. По окончании игры дети (по выбору педагога) рассказывают, как они искали предмет.</p> <p align="center">Гимнастика для стоп</p> <p>- Сидя: выпрямить колени, потянуть носки на себя (по 6 -8 раз). - «Прокати карандаш» И. п. – сидя. Выполнить движение обеими стопами, прокатывая по полу карандаш от пятки к мыску и обратно</p>
--	--	--

Февраль		
Неделя	Вводная часть	Основная и заключительная части
1	<p align="center">Комплекс № 11 – с колечком</p> <p><i>Построение в шеренгу. Ходьба в рассыпную с переходом на ходьбу из и. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, изображая «медвежат». Ходьба в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колен, руки при этом на поясе будто «перешагивая сугробы». Бег в рассыпную. Построение в круг.</i></p> <p>1. И. п. - ноги на ширине ступни,</p>	<p align="center">II /у «Перешагни – не наступи»</p> <p><i>Ходьба в прямом направлении, перешагивая попеременно правой и левой ногой через шнуры.</i></p> <p>Из 5 - 6 шнуров (косичек) на полу выкладываются параллельно одна другой две «дорожки» (расстояние между шнурами — 30 см). Дети строятся в две колонны. После показа и объяснения упражнения педагогом ребята выполняют перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (руки на поясе), стараясь не наступить на них. Голову и спину держат прямо (темп ходьбы умеренный). Упражнение выполняется 2 - 3 раза.</p>

	<p>кольцо в правой руке внизу.</p> <p>1- Руки выпрямить вперед, переложить кольцо в левую руку.</p> <p>2- Опустить руки, кольцо в левой руке.</p> <p>3- Руки выпрямить вперед, переложить кольцо в правую руку.</p> <p>4- И.п. (Повторить 6 раз)</p> <p>2. И. п. – ноги слегка расставлены, кольцо в обеих руках у груди.</p> <p>1- Присесть, положить кольцо на пол.</p> <p>2- Выпрямиться, руки убрать за спину.</p> <p>3- Присесть, взять кольцо.</p> <p>4- Вернуться в и. п. (Повторить 5 раз)</p> <p>3. И. п. – сидя «по - турецки», кольцо в обеих руках на коленях.</p> <p>1- Повернуться вправо, руки с кольцом поставить перед лицом «посмотреть в окошко».</p> <p>2- И.п.</p> <p>3- Тоже в левую сторону.</p> <p>4- И.п.</p>	<p>П/ и «Кто скорее добежит до флажка»</p> <p>4-5 детей встают на одной стороне площадки. На противоположной стороне (расстояние 12-15 м) на скамейках, стульях) лежат флажки. По сигналу «Раз, два, три - беги!» дети бегут к флажкам поднимают их. Отмечается тот, кто сделал это первым. Затем дети идут на место, выходят следующие дети.</p> <p>Усложнение: в игру можно включить преодоление препятствий.</p> <p>Игра народов Севера «По кочкам- Лахацие’’Мана»</p> <p>Воспитатель: «Сегодня мы будем ходить по кочкам (плоские обручи, начерченные круги). Долго будем гулять. Вот так. Сейчас гуляйте сами!»</p> <p>(Ходьбу по кочкам повторить, когда дети научатся перешагивать, можно перебегать из кружка в кружок)</p> <p>Гимнастика для стоп «Собака»</p> <p>Шла собака через мост, Четыре лапы, пятый хвост. <i>Переступают с ноги на ногу, не отрывая носков от пола.</i> Если мост провалится, То собака свалится! <i>Стучат пятками. Не отрывая носков от пола.</i></p>
2	<p>(Повторить по 3 раза в каждую сторону)</p> <p>4. И.п.- лежа на спине, ноги прямые, кольцо в обеих руках над головой.</p> <p>1- Поднять правую ногу, кольцом коснуться колена.</p> <p>2- И.п.</p> <p>Тоже левой ногой.</p> <p>(Повторить по 2 раза)</p> <p>5. И. п. - стоя, ноги вместе, кольцо в обеих руках перед грудью.</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением</p>	<p>И /у «Медвежата»</p> <p><i>Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы.</i></p> <p>Дети - «медвежата» строятся в шеренгу на исходной линии, становятся на четвереньки с опорой на ладони и стопы и по сигналу педагога: «<i>За малиной!</i>» — быстро ползут до «леса». Ориентиром будут поставленные в один ряд кегли (кубики, набивные мячи). Расстояние от исходной линии составляет не более 3 метров. Упражнение повторяется 2 раза.</p> <p>П /и народов России «Медведь»</p> <p><i>Выбирается водящий. Он стоит в центре круга. Дети идут по кругу со словами:</i></p>

	<p>вперёд, повернуться и прыгать обратно, на своё место, в чередовании с ходьбой. (Повторить 2 раза) <u>Упражнение на восстановление дыхания</u> «Ветерок». И. п.: стоя, ноги широкой дорожкой, руки внизу. Вдох в носик, руки поднять вверх через стороны, выдох, руками помахать вверх.</p>	<p>Он большой и косолапый, Говорят, сосёт он лапу. Громко может он реветь, А зовут его.... <i>Водящий говорит: «Медведь».</i> <i>Дети убегают «медведь» догоняет. Дети бегут врассыпную, кого поймали, тот садится.</i> Хороводная игра «Снежок» <i>На мотив («Как на тоненький ледок»)</i> Выпал беленький снежок, Собираемся в кружок <i>(идти по кругу, остановиться, повернуться в круг)</i> Будем весело плясать, <i>(пружинка)</i> Будем ручки согревать <i>(потереть ладошку об ладошку)</i> Будем прыгать веселей Чтобы стало потеплей. <i>(прыгать на 2-х ногах)</i> Гимнастика «Собака» Шла собака через мост, Четыре лапы, пятый хвост. <i>Переступают с ноги на ногу, не отрывая носков от пола.</i> Если мост провалится, То собака свалится! <i>Стучат пятками. Не отрывая носков от пола.</i></p>
3	<p>Комплекс № 12 – с короткой веревкой – косичкой <i>Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба широким шагом, мелким шагом. Легкий бег в колонне по одному в чередовании с обычной ходьбой. Перестроение в колонну по два.</i> Вытяни вперед веревку,</p>	<p>И /у «Весёлые воробушки» Прыжки со скамейки на мат. Дети - «воробышки» распределяются на две группы. Первая садится на пол в одну шеренгу (ноги скрестно) на расстоянии 2 - 3 метров от гимнастической скамейки. Вторая группа становится на скамейку - «веточку» и занимает исходное положение; ноги слегка расставлены, чуть согнуты в коленях, руки отведены назад. По сигналу: «Прыгнули!» — дети выполняют прыжок на полусогнутые ноги. По сигналу педагога:</p>

	<p>А потом вниз опусти</p> <p>1. И. п. – ноги слегка расставлены, веревка внизу в одной руке.</p> <p>1- Вытянуть руки вперед.</p> <p>2- 3 - Переложить веревку в другую руку.</p> <p>4 - И. п. (Повторить 6 раз)</p> <p>Вережку вверх поднимаем, Вниз веревку опускаем. Будем глазками следить, Чтоб ее не уронить.</p> <p>2. И. п.- ноги слегка расставлены, веревка в обеих руках внизу, хват сверху.</p> <p>1- 2- Поднять веревку вверх, посмотреть на нее.</p> <p>3-4- И. п. (Повторить 6 раз)</p> <p>Наклонись вперед с веревкой, А потом вернись назад.</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, веревка в обеих руках внизу, хват сверху.</p> <p>1. – Слегка наклониться вперед, руки вытянуть вперед, голову не опускать, смотреть на веревку, колени не сгибать.</p> <p>2. – И. п. (Повторить 5 раз)</p> <p>Мы с веревочкой присели, На нее мы посмотрели.</p> <p>4. И.п.- ноги слегка расставлены, веревка в обеих руках внизу, хват сверху.</p> <p>1 – Присесть, колени немного развести в стороны, руки вытянуть вперед, спину держать прямо.</p> <p>2- И. п. (Повторить 4 раза)</p> <p>Любим мы с веревкой прыгать,</p>	<p>«На ветку!» — дети снова становятся на скамейку. После серии прыжков приглашается вторая группа детей, а первая занимает их место на полу.</p> <p>П /и «Поймай- прокати»</p> <p>1вар. Напротив ребёнка на расстоянии 1,5- 2 м от него стоит воспитатель. Он бросает мяч ребёнку, а тот ловит его и катит обратно к воспитателю.</p> <p>2 вар. Дети стоят в кругу, воспитатель в центре этого круга.</p> <p>П /и на ориентировку в пространстве «Трамвай»</p> <p>3-4 пары детей становятся в колонну, держа друг друга за руку. Свободными руками они держатся за шнур, концы которого связаны, то есть одни дети держатся за шнур правой рукой, другие – левой. Это «трамвай». Воспитатель стоит в одном из углов площадки, держа в руках три флажка: жёлтый, зелёный, красный. Он объясняет детям, что «трамвай» движется на зелёный сигнал, на жёлтый замедляет ход, а на красный – останавливается. Воспитатель поднимает зелёный флажок – и «трамвай» едет: дети бегут по краям площадки. Если воспитатель поднимает жёлтый или красный флажок, «трамвай» замедляет ход и останавливается. Если детей в группе много, можно составить 2 трамвая. Сюжет игры может быть более развёрнутым: во время остановок одни «пассажиры» выходят из «трамвая», другие входят, приподнимая при этом шнур.</p> <p>Ортопедическая гимнастика</p> <p>- «Весёлые лапки»</p> <p>И.п. - сидя, пятки на полу, носки тянем на себя. Попеременное движение стопами вверх/вниз.</p> <p>- Ходьба по массажным коврикам.</p>
4	<p>И /у «Подбрось - поймай»</p> <p><i>Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</i></p> <p>Педагог показывает упражнение и объясняет, что бросать надо перед собой невысоко и при этом смотреть на мяч. Предлагается</p>	

	<p>Руками – ногами двигать.</p> <p>5. И.п. – ноги вместе, веревка внизу в одной руке.</p> <p>1 – 4 – Прыжки на двух ногах на месте, рука с веревкой согнута в локте, вторая внизу; 5 – 8 – ходьба на месте, переложить веревку в другую руку. (Повторить 2 раза).</p> <p><i>Ходьба в колонне по одному с восстановлением дыхания и прокатыванием веревки между ладошек.</i></p>	<p>занять исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. По сигналу: <i>«Бросили!»</i> — дети подбрасывают мяч вверх и ловят его каждый в своем темпе. Упавший мяч не поднимают, пока не будет дана команда, взять его. Построение для упражнений с мячом может быть различным.</p> <p>П/ и «Пробеги, как мышка, пройди, как мишка»</p> <p>Дети располагаются у одной стены комнаты. Инструктор ставит перед ними две дуги: первая дуга высотой 50 см, за нею на расстоянии 2-3 м вторая, высотой 30-35 см. Инструктор вызывает одного ребенка и предлагает ему пройти под первой дугой на четвереньках, как мишка, т. е. опираясь на ступни ног и на ладони. Под второй дугой – пробежать, как мышка (на ладонях и коленях, затем вернуться на свое место.</p> <p>Игра малой подвижности «Береги предмет»</p> <p>Инвентарь: кубики или погремушки по количеству детей.</p> <p>Игроки строятся в круг и кладут на пол перед собой кубик или погремушку. Водящий — педагог находится в центре круга. Водящий передвигается внутри круга в разных направлениях и старается коснуться руками предмета. Игроки прячут свой предмет, приседая и закрывая его ладонями.</p> <p>На роль водящего можно выбирать одного из детей.</p> <p>Ортопедическая гимнастика</p> <p>- «Весёлые лапки»</p> <p>И.п. - сидя, пятки на полу, носки тянем на себя. Попеременное движение стопами вверх/вниз.</p> <p>- Ходьба по массажным коврикам.</p>
--	---	---

Март		
Неделя	Вводная часть	Основная и заключительная части
1	<p>Комплекс № 13 – с кубиками.</p> <p><i>Построение в шеренгу, в колонну по</i></p>	<p>И/у «Кузнечики»</p> <p><i>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд до ориентира.</i></p>

<p><i>одному. Перестроение в пары (с помощью воспитателя). Ходьба парами. Бег враспынную. Построение в две колонны.</i></p> <p>1. И. п. — ноги слегка расставлены, руки с кубиками внизу.</p> <p>1 – Руки с кубиками вперед.</p> <p>2 – Руки вверх, посмотреть на кубики.</p> <p>3 – Руки вперед</p> <p>4 – И. п. (Повторить 5 раз)</p> <p>2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки с кубиками снизу.</p> <p>1 – Руки в стороны.</p> <p>2- Наклон вправо.</p> <p>3 – Выпрямиться, руки в стороны.</p> <p>4 – И. п.</p> <p>(Тоже в левую сторону – повторить по 3 раза в каждую.)</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки с кубиками снизу.</p> <p>1 – 2 – наклон вперед, руки с кубиками отвести назад, голову не наклонять, колени не сгибать.</p> <p>3 – 4 – И. п. (Повторить 5 раз)</p> <p>4. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики у плеч.</p> <p>1 - Присесть, кубики вынести вперед.</p> <p>2 - Вернуться в и.п. (Повторить 4 раза)</p> <p>5. И. п. — лежа на спине, ноги прямые, кубики в обеих руках за головой.</p> <p>1 - Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен.</p> <p>2 - Вернуться в и. п. (Повторить 5 раз)</p>	<p>От исходной черты на расстоянии 3 м педагоги выкладывает «канавку» из шнуров (ширина 30 см). Дети шеренгой (или двумя шеренгами, если группа большая) выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до «канавки», а затем перепрыгивают ее, «как кузнечики». Поворот кругом и после паузы снова прыжок, «как кузнечик», через шнур и далее прыжки на двух ногах до исходной черты (повторить 2 раза).</p> <p style="text-align: center;">Игра народов Севера «Стой, олень!»</p> <p>Играющие находятся в разных местах площадки (границы ее обозначены). Выбирается пастух. Получив палочку, становится на середине площадки. После сигнала «Беги, олень!» все разбегаются по площадке, а пастух старается догнать кого-нибудь из играющих, коснуться его палочкой и сказать: «СТОЙ, олень!». Тот, кого коснулась палочка, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда пастух поймает пятерых оленей. 13 Правила игры: Разбегаться можно только по сигналу «Беги, олень!». Осаленные игроки отходят в условленное место. Салить надо осторожно.</p> <p style="text-align: center;">Хороводная игра «Мы матрешки»</p> <p>Водить хоровод со словами</p> <p style="text-align: center;">Мы матрёшки Ходим, ходим хороводом Перед всем честным народом. Сели, Встали, Себя показали. Попрыгали, Потопали.</p> <p>В ладошки все похлопали.</p> <p style="text-align: center;">Корректирующая ходьба</p> <p>- Ходьба на носках.</p>
--	---

	<p>6. И. п. — ноги слегка расставлены, кубики на полу.</p>	<p>- Упражнение «Солдаты» - ходьба на месте, высоко поднимая колени со сменой темпа: медленно — быстро.</p>
<p>2</p>	<p>Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны (4 раза в обе стороны на счет 1-4) <i>Ходьба в колонне по одному.</i> <i>Упражнение на восстановление дыхания.</i></p>	<p>И/у «Кто дальше?» <i>Бросание мяча вдаль.</i> Педагог растягивает вдоль зала шнур, он будет служить исходной линией для построения. Дети берут по одному мячу из корзины и занимают исходное положение у шнура в одной шеренге. <i>Задание:</i> бросить мяч двумя руками из-за головы энергичным движением вперед - вдаль. Исходное положение — стойка ноги врозь. По сигналу педагога дети бросают мяч, а затем бегут за ним (2 – 3 раза).</p> <p>П /и народов России «Колпачок» Дети и воспитатель становятся в круг. Воспитатель выбирает одного из детей, он будет колпачком. Воспитатель, и дети ходят по кругу и приговаривают по тексту:</p> <p style="text-align: center;">Колпачок, колпачок Тоненькие ножки, Красные сапожки Мы тебя кормили, Мы тебя поили На ноги поставили Танцевать заставили. Танцуй, сколько хочешь. Выбирай, кого захочешь!</p> <p>Когда произносятся слова «мы тебя кормили, мы тебя поили», круг сужается, затем снова дети расходятся назад, образуют большой круг, и хлопают в ладоши. Ребенок, стоящий в круге выбирает пару, и дети танцуют.</p> <p>Игра малой подвижности «Солнышко и дождик» Воспитатель стоит в центре круга, а дети идут по кругу и приговаривают:</p> <p style="text-align: center;">Смотрит солнышко в окошко,</p>

		<p><i>(Идут по кругу)</i> Светит в нашу комнатку. Мы захлопаем в ладоши, <i>(Хлопают в ладоши)</i> Очень рады солнышку. Топ-топ-топ-топ! <i>(Ритмично притоптывают на месте)</i> Топ-топ-топ-топ! Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп! <i>(Ритмично хлопают в ладоши)</i> Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп!</p> <p>На сигнал «Дождь идет, скорей домой», дети бегут к воспитателю под зонтик. Воспитатель говорит: Дождь прошел. Солнышко светит.</p> <p>Корректирующая ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба на носках. - Упражнение «Солдаты» - ходьба на месте, высоко поднимая колени со сменой темпа: медленно — быстро.
3	<p>Комплекс № 14 – без предметов <i>Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Петушки!» ходьба, поднимая высоко колени, руки на поясе. Бег в колонне по одному, как «Пчелы», подняв руки в стороны и покачивая ими, при этом протяжно произносят «Жу-жу-жу».</i> <i>(Задания чередуются)</i></p> <ol style="list-style-type: none"> И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 - Поднять руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши. 2 - Опустить руки через стороны вниз, 	<p>И/у «Муравьишки» <i>Ползание на повышенной опоре (скамейке).</i></p> <p>Две гимнастические скамейки поставлены параллельно одна другой — это «бревнышки». Дети - «муравьишки» становятся в две шеренги. Педагог объясняет задание: «<i>Надо проползти по «бревнышку» — скамейке с опорой на ладони и колени быстро и ловко — как «муравьишки».</i> Дети перестраиваются в две колонны и выполняют задание, а педагог следит за темпом их передвижения (2 - 3 раза).</p> <p>П /и «Попади в воротики»</p> <p>Дети с помощью воспитателя распределяются парами и встают на расстоянии 4—6 шагов один от другого. Между каждой парой посередине установлены воротики — из кубиков, кеглей или</p>

	<p>вернуться в исходное положение. (Повторить 5 - 6 раз)</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.</p> <p>1- Наклон туловища вправо.</p> <p>2- И. п.</p> <p>3- Наклон влево.</p> <p>4- И. п.</p> <p>(Повторить в каждую сторону 3 раза)</p> <p>3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе.</p> <p>1 - Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой.</p> <p>2 - Вернуться в и. п. (Повторить 5 раз)</p> <p>4. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочередное сгибание ног. (Повторить 5 раз)</p> <p>5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно.</p> <p>1 – 6 - Прыжки на двух ногах на месте;</p> <p>7 -12 – ходьба на месте.</p> <p>(Повторить 2 раза)</p>	<p>прутиков. Каждая пара получает один мяч и катает его друг другу через ворота.</p> <p>Правила: катать мяч, не задевая ворота; отталкивать энергично одной или двумя руками (по указанию воспитателя).</p> <p>Игра на ориентировку в пространстве «Воробушки и автомобиль»</p> <p>Дети – «воробушки» садятся на скамейку – «гнёздышки». Воспитатель изображает «автомобиль». После слов воспитателя: «Полетели, воробушки, на дорожку» - дети поднимаются и бегают по площадке, размахивая руками – «крылышками». По сигналу воспитателя: «Автомобиль едет, летите, воробушки, в свои гнёздышки!» - «автомобиль» выезжает из «гаража», «воробушки» улетают в «гнёзда» (садятся на скамейки). «Автомобиль» возвращается в «гараж».</p> <p>Гимнастика для стоп «Елочка»</p> <p>Были бы у елочки ножки, <i>Идут на месте, не отрывая носков от пола.</i> Побежала бы она по дорожке. <i>Перекатываются с носка на пятку.</i> Заплясала бы она вместе с нами, Застучала бы она каблучками. <i>Приподнимаются на носки и опускаются на всю стопу.</i></p>
4	<p>6. Игра средней подвижности</p> <p>«По ровненькой дорожке»</p> <p>По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке Шагают наши ножки: Раз-два, раз-два. <i>Ходьба</i></p> <p>По камешкам, по камешкам... В яму — бух!</p> <p><i>Прыжки на двух ногах с продвижением</i></p>	<p>И/ у «Лошадки»</p> <p>Дети идут небольшой группой или колонной, высоко поднимая колени. После 4-5 м. такой ходьбы вновь идут свободно в разных направлениях. Затем по сигналу идут высоким шагом.</p> <p>Правила: при ходьбе высоко поднимая ногу ставить на опору с носка; не топать.</p> <p>«Курочка – хохлатка»</p> <p>Вышла курочка – хохлатка, с нею жёлтые цыплятки, Воспитатель изображает «курицу», дети – «цыплят». Один ребёнок – «кошка». «Кошка» садится на стуле в сторонке.</p>

	<p><i>вперёд.</i> <i>Присесть на корточки</i></p>	<p>«Курочка» и «цыплята» ходят по площадке. Воспитатель говорит: «<i>Ко - ко, не ходите далеко</i>». Приближаясь к «кошке», воспитатель говорит: «<i>На скамейке у дорожки улеглась и дремлет кошка... Кошка глазки открывает и цыплаток догоняет</i>».</p> <p>«Кошка» открывает глаза, мяукает и бежит за «цыплятами», которые убегают в определённый угол площадки – «дом» - к курице-маме. Воспитатель («курица») защищает «цыплат», разводя руки в стороны, и говорит при этом: «Уходи, кошка, не дам тебе цыплаток!» При повторении игры роль «кошки» поручается другому ребёнку.</p> <p>Гимнастика для стоп «Елочка»</p> <p>Были бы у елочки ножки, <i>Идут на месте, не отрывая носков от пола.</i> Побежала бы она по дорожке. <i>Перекатываются с носка на пятку.</i> Заплясала бы она вместе с нами, Застучала бы она каблучками. <i>Приподнимаются на носки и опускаются на всю стопу.</i></p>
--	---	--

Апрель		
Неделя	Вводная часть	Основная и заключительная части
1	<p>Комплекс № 15 – с платочком <i>Ходьба обычная друг за другом. Ходьба с выполнением заданий. Медленный бег. Бег с изменением темпа. Ходьба в колонне по одному. Перестроение в колонну по два.</i> 1. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди 1- Руки вперёд - показать платочек. 2- Вернуться в и. п. (Повторить 5 раз) 2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч,</p>	<p>И/у «Кто прыгнет дальше?» <i>Прыжки на двух ногах через шнуры.</i> На пол положены 3 - 4 длинных шнура параллельно один другому на расстоянии 1 м. Дети становятся в одну шеренгу и занимают исходное положение — ноги слегка расставлены, согнуты в коленях, руки отведены назад. По команде педагога дети прыгают через шнур, приземляются на полусогнутые ноги, подходят к следующему шнуру, по команде всей шеренгой выполняют прыжки и т. д. После того как все дети выполняют прыжки через шнуры, они поворачиваются кругом и повторяют задание (количество</p>

	<p>платочек в обеих руках внизу. 1 - Наклониться вперед и помахать платочком вправо (влево). 2 - Вернуться в и. п. (Повторить 5 раз) 3. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. 1 - Присесть, платочек вынести вперед, встать. 2 - Вернуться в и. п. (Повторить 5 раз) 4. И. п. - стоя на коленях, платочек в правой руке внизу. 1 - Поворот вправо, взмахнуть платочком. 2 - Вернуться в и. п. Переложить платочек в другую руку. То же в левую сторону. (Повторить по 3 раза в каждую сторону) 5. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, платочек в правой руке, левая на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком в чередовании с ходьбой. <i>Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.</i> <u>Упражнение на восстановление дыхания</u></p>	<p>повторений зависит от физической подготовленности детей). Игра народов Севера «Ястреб и утки» <i>эвенкийская и якутская игра</i> Все дети размещаются на площадке. Выбираются один ястреб. По команде воспитателя «Ястреб летит!» все утки дети улетают (убегают) и прячутся в укрытие (на скамейке), а ястреб пытается их поймать. Хороводная игра «На реке камыши» <i>Взявшись за руки, и идти по кругу:</i> На реке – Камыши. Расплескались там ерши. Круг – постарше, <i>(остановиться, повернуться лицом в центр круга)</i> Круг – помладше, <i>(Сделать шаг к центру)</i> Круг – совсем Малыши! <i>(Сомкнуть круг).</i> Упражнение «Пройди по веревке». Положить вытянутую веревку на пол и предложить ребенку пройти по ней, сохраняя равновесие.</p>
2		<p>И/у «Точно в цель» <i>Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой</i> (расстояние до цели 1,5 м). Дети становятся в две шеренги, между ними педагог кладет обручи и раздает по 2 - 3 мешочка. Педагог объясняет, как надо бросить мешочек, чтобы он попал в обруч (цель), — энергично замахнуться и бросить мешочек. По сигналу педагога мешочки в цель бросают дети первой шеренги (два мешочка подряд). Затем задание выполняет вторая группа детей. Дети берут мешочки и снова становятся на исходную линию.</p>

		<p>Упражнение повторяется несколько раз.</p> <p>II /и народов России «Кот и мыши»</p> <p>Выбирается водящий - «кот».</p> <p>Остальные дети сидят в своих «домиках» (на стульчиках, в обручах, на корточках). Воспитатель говорит:</p> <p>«Кот мышей сторожит, Притворился, будто спит».</p> <p>Дети легко и бесшумно бегают в разных направлениях.</p> <p>«Тише, мыши, не шумите И кота не разбудите».</p> <p>Через некоторое время воспитатель говорит: «Кот проснулся!»</p> <p>Ребёнок - «кот», кричит: «Мяу!»- и догоняет мышей, а те бегут в «норки».</p> <p>Игра малой подвижности «Мы топаем ногами»</p> <p><i>Стоять в кругу, выполнять движения в соответствии с текстом:</i></p> <p>Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головой. Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем, Мы руки подаем.</p> <p><i>С этими словами дети дают друг другу руки, образуя круг, и продолжают:</i></p> <p>И бегаем кругом, И бегаем кругом.</p> <p>Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой!». Дети, замедляя движение, останавливаются.</p> <p>Упражнение «Пройди по веревке».</p> <p>Положить вытянутую веревку на пол и предложить ребенку пройти по ней, сохраняя равновесие.</p>
3	1 Комплекс № 16 – с гантелями	II /у «Твой кубик»

	<p><i>Ходьба обычная друг за другом. Ходьба на носках. Медленный бег. Бег в разных направлениях. Ходьба в колонне по одному. Перестроение в колонну по два.</i></p> <p>Гантели к плечам мы поднимаем Потом вниз их дружно опускаем.</p> <p>1. И. п. – ноги вместе, руки с гантелями внизу.</p> <p>1- Руки с гантелями вперед.</p> <p>2- Прижать гантели к плечам, согнув руки в локтях.</p> <p>3- Руки с гантелями вперед.</p> <p>4- И. п. (Повторить 6 раз)</p> <p>Руки в стороны мы разведем Гантельки к животику прижмем.</p> <p>2. И. п – ноги слегка расставлены, руки с гантелями внизу.</p> <p>1– Руки с гантелями в стороны.</p> <p>1 – Наклон вперед, прижать гантели к животу.</p> <p>2 – Руки с гантелями в стороны.</p> <p>3 – И.п. (Повторить 5 раз)</p> <p>На колено мы гантельку положили, Потом ножку опустили.</p> <p>3. И.п. – ноги вместе, руки с гантелями внизу.</p> <p>1 – поднять правое колено, положить правую руку с гантелей на колено.</p> <p>2– И. п.</p>	<p>По кругу выложены кубики (по количеству детей). Ходьба по кругу. После того дети пройдут половину круга, педагог подает команду: «<i>Взять кубик!</i>» Дети поворачиваются лицом в круг, каждый ребенок берет кубик, который находится поближе к нему, и поднимает его над головой.</p> <p>На следующую команду педагога: «<i>Круг!</i>» — дети кладут кубики на место, далее ходьба по кругу в другую сторону. Упражнение повторяется.</p> <p>П /и «Целься точнее»</p> <p>Дети становятся в круг, у каждого ребенка маленький мяч или мешочек. В центре круга стоит большая корзина (расстояние до корзины не более 1,5-2 м) по сигналу воспитателя дети бросают предметы; затем подходят к корзине, забирают, возвращают на место и играют вновь.</p> <p>Указания: одновременно 8-10 человек. Одной рукой от плеча, другой снизу.</p> <p>Игра на ориентировку в пространстве «Ворона и воробьи»</p> <p>С помощью считалочки выбрать ребёнка на роль «Вороны», остальные дети – «воробьи». Дети – «воробьи» бегают, клюют зёрнышки, ищут червячков. По сигналу воспитателя: «Прилетела ворона» дети – «воробьи» «разлетаются» по домикам, ребёнок – «ворона» догоняет их. Кого поймала «ворона», тот ребёнок становится «воробьём», игра продолжается.</p> <p>Гимнастика для стоп</p> <p>- Сидя на скамейке, прокатывая по полу карандаш от пятки к мыску и обратно.</p> <p>- «Веселые лапки»</p> <p>И. п. - сидя, пятки на полу, носки тянем на себя. Попеременное движение стопами вверх/вниз.</p>
4	<p>То же для другой ноги. Повторить для каждой ноги по 3 раза.</p> <p>Мы присели, потом встали,</p>	<p>И/у «Через косички»</p> <p><i>Ходьба в колонне по одному, перешагивая через косички попеременно правой и левой ногой.</i></p>

	<p>Пока гантельки не устали.</p> <p>4. И. п. – Ноги вместе, руки с гантелями внизу.</p> <p>1 – присесть, руки с гантелями на колени.</p> <p>2 – И. п. (Повторить 5 раз)</p> <p>На животик повернулись И друг другу улыбнулись.</p> <p>5. И. п.- лежа на спине, руки с гантелями вверх на полу.</p> <p>1 – 2 – поворот на живот, руки с гантелями не сгибать.</p> <p>3 – 4 – И. п. (Повторить 4 раза)</p> <p>Пусть гантельки полежат И посмотрят на ребят.</p> <p>6. И. п. – ноги вместе, руки на поясе, гантели на полу.</p> <p>1 - 4 – прыжки на двух ногах вокруг гантелей в одну сторону; 5 – 8 – в другую; 9 – 12 – ходьба на месте. (Повторить 2 раза)</p> <p><i>Ходьба с восстановлением дыхания.</i></p>	<p>Косички положены на расстоянии 30 - 35 см одна от другой (ширина шага ребенка). Перед выполнением упражнения педагог показывает, как надо перешагивать через косички, не задевая их; голову и спину держать прямо. Основное внимание педагог обращает на то, чтобы дети не делали приставных шагов. Задания в перешагивании проводятся два раза подряд в колонне по одному.</p> <p>П /и «Лохматый пес»</p> <p>Один ребёнок изображает пса. Он располагается в центре зала. Остальные играющие располагаются в домике, за чертой. По сигналу воспитателя играющие потихоньку приближаются к «псу» и произносят слова</p> <p>Вот лежит лохматый пес, В лапы свой уткнул он нос. Тих смирно он лежит, Не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим. И посмотрим, что-то будет.</p> <p>После этих слов «пес» просыпается и гонится за ребятами и пытается кого-нибудь осалить (поймать). Когда все дети в свой дом, за черту, «пес» возвращается на своё место.</p> <p>П /и «Кролики»</p> <p>Дети - кролики. Они встают в обруч по 3-4 человека. Это клетка, перед каждой клеткой дуга или обруч на подставке. Воспитатель поочередно подходит и выпускает кроликов- они подлезают под дугой, бегают, прыгают, на сигнал «Кролики в клетку!» возвращаются, пролезая в обруч (дугу).</p> <p>Гимнастика для стоп</p> <p>- Сидя на скамейке, прокатывая по полу карандаш от пятки к мыску и обратно.</p> <p>- «Веселые лапки»</p> <p>И. п. - сидя, пятки на полу, носки тянем на себя. Попеременное движение стопами вверх/вниз.</p>
--	---	---

Май		
Неделя	Вводная часть	Основная и заключительная части
1	<p>Комплекс № 17 – без предметов</p> <p>На аэродром шагаем, Ноги дружно поднимаем. Лётчики мы смелые, Сильные, умелые.</p> <p><i>Ходьба друг за другом. Бег друг за другом</i> <i>«Самолеты» (руки расставлены в стороны).</i></p> <p><i>Построение в две колонны.</i></p> <p>Подготовим самолет и отправимся в полет.</p> <p>1. И. п. — ноги слегка расставить, руки опущены. 1 – Руки в стороны, ладони вниз. 2 – Вернуться в и.п. (Повторить 5-6 раз) Вправо – влево все посмотрим, крепко мы штурвал возьмем. Полетаем в небе синем – на посадку пойдем.</p> <p>2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – 3 – Наклон вперед, поворот головы в одну, другую сторону. 4- Вернуться в и. п. (Повторить 5 раз) Вот закончится полёт – приземлился самолет.</p> <p>3. И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спину. 1 – 2- руки в стороны, присесть.</p>	<p>И/у «Достань до ленточки»</p> <p><i>Подпрыгивание на месте на двух ногах, касаясь рукой ленты.</i></p> <p>Педагог ставит две стойки и натягивает шнур вдоль зала с таким расчетом, чтобы все дети одновременно выполняли задание. Дети располагаются по обе стороны от шнура; выполняют прыжки по очереди по команде. Педагог предварительно объясняет задание: <i>«Надо подойти к шнуру, взмахнуть руками, энергично оттолкнувшись, подпрыгнуть и достать рукой до ленточки».</i> Выполняется серией прыжков по 2 - 3 подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу.</p> <p>Игра народов Севера «Мюд- аргиш»</p> <p>На земле (полу, снегу) начертить две извилистые линии длиной 5-6 м. Расстояние между ними 25-30 см. воспитатель говорит: «Это след аргиша, пойдем по следу. Сейчас запряжём оленей. Эти олени для мужской нарты, эти для женской, эти для шестов для чума, эти для домашней утвари...оленей запрягли. Вы все вожовые олени. Длинный у нас аргиш».</p> <p>Дети встают друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящему. Идти надо, не наступая на линии, не наталкиваясь на впереди идущего.</p> <p>Хороводная игра «Шарик»</p> <p>Надуваем быстро шарик, (Дети расходятся, образуя круг.) Он становится большой, Вот какой! (Показываем руками.) Вдруг шар лопнул – сссс (Сужаем круг к центру.) Воздух вышел,</p>

	<p>3 – 4 - Вернуться в и.п. (Повторить 5 раз) Четко, точно приземлились, – славно все мы потрудились.</p> <p>4. И. п. — лежа на животе, руки согнуты перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног. (Повторить 6 раз) Ноги нужно нам размять, чтоб потом не уставать.</p> <p>5. И. п. — ноги вместе, руки внизу. 1-4-прыжки на месте; 5- 8- ходьба на месте. (Повторить по 2 раза) Мы закончили полеты, весело пошли домой.</p>	<p><i>(ручки вверх.)</i> Стал он тонкий и худой. <i>(Показываем ручками, какой стал шарик.)</i> Мы не станем горевать, <i>(повороты головой.)</i> Будем надувать опять. Надуваем быстро шарик, <i>(расходятся, образуя круг.)</i> Он становится большой, Вот какой!</p> <p>Игровое упражнение «Через ручей по камням» Дети друг за другом по команде проходят по «камням» через «ручей» (наступая на мешочки).</p>
2	<p>Всем знакомым мы расскажем, как летали над землей <i>Ходьба друг за другом.</i> <u>Упражнение на восстановление дыхания «Ветерок».</u> И. п. - стоя, ноги широкой дорожкой, руки внизу. Вдох в носик, руки поднять вверх, выдох, руками помахать вверх. (Повторить 2 раза).</p>	<p>И/у «Брось мешочек подальше» <i>Метание мешочков правой/левой рукой на дальность.</i> Дети построены в шеренгу. Педагог предлагает детям взять мешочек в руку и плотно его обхватить. Объясняет задание: <i>«Сейчас мы будем бросать мешочек вдаль. Поднимите руку вверх, посмотрите на мешочек. А теперь бросаем как можно дальше вперед».</i></p> <p>П /и народов России «Медведь и дети» Роль медведя исполняет воспитатель. Дети размещаются на одном конце групповой комнаты или участка. Произнести слова: Мишка по лесу гулял, Мишка деточек искал, Долго, долго он искал, Сел на травку, задремал. «Медведь» ходит по группе и делает вид, что ищет детей. Затем он садится на противоположном конце комнаты на стул и дремлет. Стали деточки плясать, Стали ножками стучать. Мишка, Мишка, вставай,</p>

		<p>Наших деток догоняй. Под эти слова дети бегают по комнате, топают ножками, выполняют движения по своему желанию. Игра малой подвижности «Воздушный шар» С мамой в магазин ходили, <i>(Идут по кругу.)</i> Шар воздушный там купили. <i>(Останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга, держатся за руки, выполняют «пружинку».)</i> Будем шарик надувать, Будем с шариком играть. Шар воздушный, надувайся, <i>(Идут назад, расширяя круг, маленькими шагами – надувают шар.)</i> Шар воздушный, раздувайся. Надувайся большой <i>(Хлопают в ладоши.)</i> Да не лопайся! Шар воздушный улетел, <i>(Поднимают руки вверх, покачивают ими из стороны в сторону.)</i> Да за дерево задел. <i>(Ставят руки на пояс, медленно приседают, произнося: «Ш-ш-ш-ш».)</i> И... лопнул. Игровое упражнение «Через ручей по камням» Дети друг за другом по команде проходят по «камням» через «ручей» (наступая на мешочки).</p>
3	<p>Комплекс № 18 – с кеглей <i>Ходьба, ходьба на носках, ходьба, бег в среднем темпе, ходьба. Построение в круг.</i> 1. И. п. - о. с. (ноги слегка расставлены, ступни параллельно), кегля в правой руке</p>	<p>И/у «Пролезь в норку» <i>Пролезание в обруч на четвереньках с опорой на ладони и колени.</i> Педагог держит обруч (диаметр 30 см) вертикально перед детьми. Объясняет задание: «Нужно по очереди проползти в обруч на четвереньках, не задевая его. Затем подняться и сделать хлопок над головой». Повторить 2 - 3 раза.</p>

	<p>внизу.</p> <p>1- Поднять руки через стороны вверх, переложить кеглю в левую руку.</p> <p>2- Вернуться в и. п. (Повторить 5 раз)</p> <p>2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, кегля в правой руке.</p> <p>1- Руки в стороны.</p> <p>2- Наклон вперёд, переложить кеглю в левую руку.</p> <p>3- Выпрямиться, руки в стороны.</p> <p>4- И. п. (Повторить 6 раз)</p> <p>3. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, кегля в правой руке.</p>	<p>П /и «Сбей кеглю»</p> <p>На полу или на земле начертить линия (положить веревку). На расстоянии 1- 1,5 м от нее поставить 2-3 булавы (расстояние между ними 15- 20 см). дети по очереди подходят к обозначенному месту, берут в руки мяч и катят его, стараясь сбить булаву.</p> <p>П /и «Бабочки и лягушки»</p> <p>Дети свободно бегают на площадке. По сигналу воспитателя они начинают подражать движениям бабочек (машут «крылышками», кружатся), лягушек (опускаются на четвереньки и скачут). Как только воспитатель произнесет: «Снова побежали!», они снова начинают бегать по площадке в произвольных направлениях.</p> <p>Ходьба по массажным коврикам.</p>
4	<p>1- Присесть, поставить кеглю у ног.</p> <p>2- Встать, выпрямиться, руки на пояс;</p> <p>3- Присесть, взять кеглю левой рукой;</p> <p>4- 4- и. п. (Повторить 5 раз)</p> <p>4. И. п. - стоя на коленях, кегля в правой руке.</p> <p>1- Поворот вправо, поставить кеглю у носка правой ноги.</p> <p>2- Вернуться в и. п.</p> <p>3- Поворот вправо, взять кеглю.</p> <p>4- Вернуться в и. п.</p> <p>Переложить кеглю в левую руку, то же влево. (Повторить по 3 раза в каждую сторону.)</p> <p>5. И. п. - о. с., руки произвольно, кегля на полу.</p> <p>Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.</p>	<p>И/у «Ровным шагом»</p> <p><i>1. Ходьба по прямой линии боком приставным шагом.</i></p> <p><i>2. Ходьба по доске, положенной на пол.</i></p> <p>На полу лежит длинная доска, на уровне середины доски (на расстоянии 0,5 м) на полу стоит кубик (кегля) — ориентир. Педагог объясняет и показывает задание: «<i>Пройти по доске, боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше до конца доски</i>». Дети становятся в колонну по одному и выполняют задание (если группа небольшая), при условии многочисленной группы можно использовать большее количество пособий.</p> <p>П /и «Мыши в кладовой»</p> <p>Дети — «мышки» находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне протянута верёвка на высоте 50 см от уровня земли — это «кладовка». Сбоку от играющих находится «кошка» (её роль выполняет воспитатель).</p> <p>«Кошка»- говорит: Напилась я молока, Спать прилягу я пока.</p>

	<p><i>Ходьба с восстановлением дыхания.</i></p>	<p>Мышей в кладовке не видать, Могу я сладко- сладко спать. «Кошка» засыпает, и «мыши» потихоньку бегут в «кладовую». Проникая в «кладовую», они нагибаются, чтобы не задеть верёвку. Там они присаживаются и как будто «грызут» сухари. «Кошка» просыпается, мяукает и говорит: Как я сладко поспала. Кладовая- то целая? Ох, мышей полна кладовка, Убегайте- ка, плутовки!</p> <p>После этих слов она бежит за «мышами». Они быстро убегают в свои норки. Игра возобновляется. В дальнейшем по мере усвоения правил игры роль «кошки» может исполнять кто-либо из детей.</p> <p>Игра на ориентировку в пространстве «Найди свой цвет» Дети получают флажки трех-четырех цветов: красного, синего и желтого цвета и группируются по 4-6 человек в разных углах площадки. В каждом углу воспитатель ставит на подставке цветной флаг (красный, синий, желтый). По сигналу воспитателя «идите гулять» дети расходятся по площадке. По слову воспитателя «найди свой цвет» дети собираются возле флага соответствующего цвета. Продолжительность игры 4 – 5 минут.</p> <p>Ходьба по массажным коврикам.</p>
--	---	---