

# Динамические часы

## Подготовительная группа

Сентябрь		
Неделя	Вводная часть	Основная и заключительная части
<b>1</b>	<p><b>№ 1- без предметов</b></p> <p><i>Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки. Ходьба на носках с разным положением рук; ходьба на пятках. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. Перестроение в колонну по три.</i></p> <p>1. И. п. – о. с.1 - наклон головы вперед; 2 – и. п. (Повторить 8 раз)</p> <p>2. И. п. — стоя, ноги уже плеч, руки внизу. 1 – 2- поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; 3- 4 - опустить руки через стороны, вернуться в и. п. (Повторить 8 раз)</p> <p>3. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- поворот вправо, отвести правую руку в сторону; 2 – и. п. То же влево. (Повторить по 4 раза в каждую сторону)</p> <p>4. И. п. — о. с., руки на поясе. 1 – 2- приседая, колени развести в стороны, руки</p>	<p><b>Игровое упражнение с прыжками «Пингвины»</b></p> <p>Играющие встают в круг. У каждого ребенка мешочек, который он зажимает между колен. На счет педагога «1-8» дети выполняют прыжки на двух ногах по кругу. По сигналу «Хоп!» дети прыгают в круг боком, возвращаются на свое место в кругу. Задание повторяется в другую сторону.</p> <p><b>Подвижная игра «Ловишка, бери ленту!»</b></p> <p>Дети стоят в кругу. Каждый получает полоску или цветную ленточку и закладывает ее за пояс. В центре круга ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стараясь вытянуть ленточку. По сигналу «раз, два, три, в круг скорей беги!» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество снятых лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.</p> <p><i>Правила:</i> ленточку руками придерживать нельзя. Лишившийся ленточки, временно выходит из игры.</p> <p><b>Спортивная игра - бадминтон</b></p> <p>✓ Перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки. И/у «Точный удар».</p> <p>✓ Отбивать волан ракеткой (волан летит вверх-вниз на 30 см), стоя на одном месте.</p>

	<p>вперед; 3 - 4 - выпрямиться, и. п. (Повторить 6 -7 раз)</p> <p>5. И. п. — стоя, ноги врозь, руки за спиной. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед – вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и. п. (Повторить 8 раз).</p> <p>6. И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 — поднять вперед- вверх прямые ноги — угол; 2 — вернуться в исходное положение (Повторить 5-6 раз)</p> <p>7. И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1-8; повторить 3 раза с небольшой паузой.</p> <p><b>Виброгимнастика:</b> стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.</p> <p>Бег широким и мелким шагом. Ходьба по залу. Во время ходьбы повторить скороговорку: «Могу догнать, да не догоню. Могу обогнать, да не обгоню». Сначала медленно, затем быстро.</p>	<p>✓ Отбивать волан ракеткой (волан летит вверх-вниз), продвигаясь вперед маленькими шажками.</p> <p><b>Малоподвижная игра «Запрещенное движение»</b></p> <p>Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнить. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.</p> <p>Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хорошо все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры "пять". Когда дети ее услышат, они должны будут хлопать в ладоши (или покружиться на месте).</p> <p><b>Ортопедическая гимнастика</b></p> <p>Исходное положение – лежа (повторить по 10 раз)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оттягивание носков стоп с одновременным приподниманием и опусканием их наружного края.</li> <li>2. Сгибание ног в коленях, упор стопами в пол, разведение пяток в стороны и возврат в исходное положение. В этом же исходное положение поочередное поднятие пяток от опоры.</li> <li>3. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, бедра разведены, стопы касаются друг друга подошвенной поверхностью. Отведение и приведение стоп в области пяток с упором в передней части стопы.</li> </ol>
2		<p><b>Подвижная игра «Кто самый меткий»</b></p> <p>Дети соревнуются в метании мячей в цель. У каждого пять мячей. Цели, в которые можно метать мячи, могут быть разными (кегля, корзина, обруч). Расстояние до цели 5-6 м.</p>

		<p>Рекомендации мячи для метания следует использовать маленькие, резиновые или теннисные, а для попадания в корзину лучше взять мешочки с песком (150- 200 гр.).</p> <p style="text-align: center;"><b>«Не попадись»</b></p> <p>Дети располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг, и выпрыгивает по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. После подсчёта пойманных детей, меняются ловишки, и игра возобновляется.</p> <p><i>Усложнение:</i> дети запрыгивают в круг на одной ноге или боком.</p> <p style="text-align: center;"><b>Подвижная игра народов Севера</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Охотники и зайцы</b></p> <p>На одной стороне площадки очерчивается круг для охотника, на другой стороне – кружочками – места для зайцев (в каждом кружке по два зайца). Охотник обходит площадку, как бы высматривая заячьи следы, затем возвращается к себе. По сигналу воспитателя <i>«Выбежали на полянку зайцы»</i> дети выходят из своих домиков- кружков и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперёд. По сигналу <i>«Охотник!»</i> зайцы останавливаются, поворачивается к охотнику спиной, а он, не сходя с места, бросает в них мяч. Тот заяц, в которого попал мяч, считается подстреленным, и охотник уводит его к себе.</p> <p style="text-align: center;"><b>Хороводная игра «Дождик скачет»</b></p> <p style="text-align: center;">К нам на длинной тонкой ножке Дождик скачет по дорожке. <i>Хоровод.</i> В лужице смотри – смотри, Он пускает пузыри.</p>
--	--	---

		<p><i>Лицом в круг. Ритмично приседают.</i>  Стали мокрыми кусты,  <i>Руки вверх, потряхивание кистями.</i>  Стали мокрыми цветы.  <i>Наклон, руки к полу, потряхивание кистями.</i>  Мокрый серый воробей  Сушит перышки скорей.  <i>Встали, руки вдоль тела, потряхивание кистями.</i></p> <p><b>Восточная гимнастика</b>  <b>«Черепаша выглядывает из панциря»</b>  И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно висят вдоль тела.  1- голову слегка втянуть в плечи, одновременно согнуть колени. В этой расслабленной позе постоять несколько секунд. 2 - покачать головой налево-направо; 3 - и. п. Произнести: «И - и- и- ай» (Повторить несколько раз)</p>
<b>3</b>	<p><b>№ 2- с осенними листочками</b>  <i>Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на наружных сторонах стоп, носки вместе, пятки врозь, с высоким подниманием колена. Бег на носках, бег обычный. Перестроение в колонну по три.</i>  1. И. п.— стоя, ноги уже плеч, руки с листьями внизу. 1 –поставить левую ногу в сторону на носок влево, поднять правую руку через сторону вверх; 2 - и. п.; 3 – поставить правую ногу на носок влево, поднять левую руку через сторону вверх; 4 – и. п. (Повторить 6 раз)</p>	<p><b>Игра средней подвижности</b>  <b>«Успей выбежать»</b>  Играющие встают в круг. В центр выходят 5-6 ребят. Стоящие в кругу берутся за руки и начинают бег вправо или влево, а ребята в центре круга хлопают в ладоши. По сигналу «Стой!» бегущие быстро останавливаются и поднимают сцепленные руки. Педагог вслух считает до 3-х, за это время стоящие в центре круга должны быстро выбежать из круга. После счета «три» дети опускают руки. Тот, кто остался в кругу, считается проигравшим. При повторении игры в центр круга выходят другие дети.</p> <p><b>Эстафеты с мячами</b>  1. «Поменяем незаметно».  (2 больших мяча, 2 маленьких и 2 обруча.)</p>

<p>2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. Поочередные наклоны туловища в правую – левую стороны. (Повторить по 4 наклона в каждую сторону)</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1- 2 - 3 – наклон туловища вперед, ноги прямые, руки в стороны, голову прямо – выдох; 2- 3 - 4 – и. п. – вдох. (Повторить 6 - 7 раз)</p> <p>4. И. п. – стоя, ноги шире плеч, руки в стороны. 1 - правой рукой касаемся носка левой ноги, левая рука вверх; 2 – и. п.; 3 – левой рукой касаемся носка правой ноги, правая рука вверх; 4 – и. п. (Повторить 6 раз)</p> <p>5. И. п.— о. с., руки с ладонями вниз. 1— присесть, руки вперед; 2-и. п. (Повторить 6— 8 раз.)</p> <p>6. И. п. – сидя, ноги врозь, ладони у груди, руки согнуты. 1-2 наклониться вперёд, коснуться ладонями носков ног; 3-4 – выпрямиться, вернуться в и. п. (Повторить 6-7 раз.)</p> <p>7. И. п. – лёжа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 – согнуть правую ногу в колене, коснуться ладонями колена. 2 - и. п.; 3- то же с левой ногой. (Повторить 6 раз)</p> <p>8. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь,</p>	<p>Первый участник берёт в руки большой мяч, добегают до обруча, меняет большой мяч на маленький и, возвращаясь к команде, передаёт эстафету следующему участнику.</p> <p>2. «Передал — садись». (2 средних мяча)</p> <p>Один участник встает напротив своей команды (колонны). По сигналу капитан бросает мяч первому игроку, тот возвращает его капитану и приседает. Затем капитан бросает мяч второму, третьему и последующим игрокам, каждый из которых, вернув мяч, приседает. Когда мяч капитан получает от последнего игрока, он поднимает его вверх, а все игроки команды поднимаются на ноги.</p> <p>3. «Не урони» (2 теннисные ракетки, 2 маленьких мяча, конусы)</p> <p>Игрок должен пробежать дистанцию, держа в руках ракетку с одним мячом не уронив его, оббежать конус и передать эстафету следующему участнику.</p> <p>4. «Тараканьи бега» (2 средних мяча, конусы)</p> <p>Каждый из команды зажимает мяч между ног, бежит до отметки и обратно мяч держит в руках.</p> <p>5. «Круговая эстафета» (2 мяча)</p> <p>Команды образуют круги. Под музыку (бубен) участники передают мяч по кругу. Игрок, отдавший мяч, рядом стоящему участнику, делает хлопок перед собой. По окончании музыки выбывает тот игрок, у которого остался в руках мяч. Игра</p>
--	--

	<p>руки с листочками внизу. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком, ноги вместе, вернуться в и. п. (После серии прыжков на счёт 1- 8 небольшая пауза. Повторить 2-3 раза.)</p> <p><b>Виброгимнастика:</b> стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.</p>	<p>продолжается до одного оставшегося участника из команды. Затем игроки соревнуются между собой до победителя.</p> <p><b>Упражнения для профилактики плоскостопия</b></p> <p>Исходное положение – лежа (повторить по 10 раз)</p> <p>1. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, бедра разведены, стопы касаются друг друга подошвенной поверхностью. Отведение и приведение стоп в области пяток с упором в передней части стопы.</p> <p>2. Лежа, круговые вращения стоп в одну и в другую сторону.</p> <p>3. Скользящие движения стопой по голени другой ноги.</p>
4	<p><b>«Ветер и листья».</b></p> <p>По сигналу «Ветер!» - бег врассыпную, помахивая листочками. По сигналу «Нет ветра!» - приседают. Ходьба с листочками с восстановлением дыхания.</p>	<p><b>Игровое упражнение «Быстро встань в колонну!»</b></p> <p>Играющие строятся в три колонны (перед каждой колонной кубик или кегля своего цвета). Воспитатель предлагает детям запомнить свое место в колонне и цвет кубика. По сигналу педагога (удар в бубен, свисток) играющие разбегаются по всему залу (площадке). Через 30—35 секунд подается сигнал «Быстро в колонну!», и каждый ребенок должен быстро занять свое место в колонне. Воспитатель определяет команду-победителя. Повторить 2—3 раза.</p> <p><b>Подвижная игра</b></p> <p><b>«Перелёт птиц»</b></p> <p>На одной стороне зала находятся дети-птицы. На другой стороне располагают различные пособия – гимнастические скамейки, кубы, модули и т. д. – это деревья. По сигналу воспитателя «Птицы улетають!» дети, помахивая руками как крыльями, разбегаются по всему залу. По сигналу «Буря!» все птицы бегут к деревьям и стараются как можно быстрее занять какое-либо место. Когда воспитатель произносит «Буря прекратилась!», дети</p>

		<p>спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу – «птицы продолжают свой полет». Страховка воспитателя обязательна.</p> <p><b>Подвижная игра народов России</b>  <b>«Волк и овцы»</b>  <i>Дагестанская игра</i></p> <p>Выбирают «волка». Остальные игроки называют пастуха, становятся за ним в колонну, причем каждый держится за талию впереди стоящего. Волк обращается к «пастуху»: «Целую зиму ничего не ел и страшно проголодался, дай мне одну овцу!»  Пастух: «Не дам!»  Волк: «Тогда отберу силой».  Пастух: «Попробуй, если сможешь!»</p> <p>После этих слов «волк» старается ловить «овец», нападая на хвост колонны. «Пастух» должен защищать «овец» от «волка». Пойманные «овцы» выходят из круга. Игра считается законченной, когда остается одна «овца». Она становится «волком», а «волк» «пастухом».</p> <p>Правила игры: число участников от 5 до 20-25 человек. Овцы не должны разбегаться, а взяв друг друга за талию обязаны следовать за «пастухом».</p> <p><b>Хороводная игра «Дождик скачет»</b>  К нам на длинной тонкой ножке  Дождик скачет по дорожке.</p> <p><i>Хоровод.</i></p> <p>В лужице смотри – смотри,  Он пускает пузыри.</p> <p><i>Лицом в круг. Ритмично приседают.</i>  Стали мокрыми кусты,</p>
--	--	---

		<p><i>Руки вверх, потряхивание кистями.</i>  Стали мокрыми цветы.  <i>Наклон, руки к полу, потряхивание кистями.</i>  Мокрый серый воробей  Сушит перышки скорей.  <i>Встали, руки вдоль тела, потряхивание кистями.</i></p> <p><b>Восточная гимнастика</b>  <b>«Листочки»</b></p> <p>И. п. – сидя «по – турецки», руки вверх. 1-8 – одновременные круговые вращения руками и кистями вправо (полный круг); 9- 16 – то же влево. Рекомендации: мышцы рук напряжены, кисти расслаблены. Следить за правильной осанкой. (Повторить 3 – 4 раза)</p> <p><b>«Цветочек и листочек»</b></p> <p>И. п. – сидя «по - турецки», руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы сжаты в кулаки, сомкнуты. 1 – 2 – разжать пальцы одной руки, пальцы смотрят вверх, 3 – 4 – разжать пальцы другой руки, 5 – 6 – сжать пальцы одной руки, 7 – 8 – сжать пальцы другой руки.  Дозировка: 30 сек.</p>
--	--	---

Октябрь		
Неделя	Вводная часть	Основная и заключительная части
<b>1</b>	<p><b>№ 3- на степ - платформах</b>  <i>Ходьба обычная; ходьба «змейкой» между рядами степов, ходьба гимнастическим шагом руки на поясе, «скрестным» шагом, руки на поясе. Бег «змейкой» между рядами степов. Ходьба по кругу, вокруг</i></p>	<p><b>Игровое упражнение с прыжками «Из кружка в кружок»</b>  В колоннах прыжки на 2-х ногах. (2-3 раза).  <b>Подвижная игра</b>  <b>«Третий лишний»</b>  Все играющие встают в круг парамиб один лицом к центру, другой за ним. Выбираются двое водящихб один убегает, второй догоняет</p>



<p><i>степов. Перестроение в шахматном порядке, степ впереди.</i></p> <p>1. И. п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе, поочередно отрываем пятки от пола. (Повторить 10 раз)</p> <p>2. И. п. - о. с., шаг вправо правой ногой, левый носок приставить к пятке правой ноги. Руки разводятся в сторону. Тоже в левую сторону. Руки опущены вдоль тела, а при каждом шаге выпрямляем их перед собой. (Повторить 12 раз)</p> <p>3. И. п.- о. с. руки на поясе, поочередно ставим носки правой, левой ноги на степ. (Повторить 10 раз)</p> <p>4. И. п. - о. с. руки на поясе, поочередно ставим пятки правой, левой ноги на угол ступа. (Повторить 10 раз)</p> <p>5. И. п. – стоя, руки в стороны; 1 – шаг на степ, руки к плечам; 2 – шаг со ступа, руки в стороны. (Повторить 6 раз)</p> <p>6. И. п. - стоя на ступе, правая рука на пояс, левая вниз. 1 - шаг правой ногой в сторону со ступа, левая рука через сторону вверх; 2 - приставить левую ногу к правой, левую руку вниз; 3 - правую руку вниз, левой ногой встать на степ; 4 - левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;</p>	<p>его. Убегающий, спасаясь, становится впереди какой-нибудь пары. Если ему это удалось, его ловить нельзя. В этом случае игрок, стоящий во втором ряду, становится «третьим лишним» и должен убежать от водящего. Так игра продолжается до тех пор, пока водящий не поймает кого-либо из убегающих. Тогда пойманный становится догоняющим.</p> <p><i>Правило:</i> догоняющий может бегать в любую сторону только за игроками, которые образовали круг. Нельзя пересекать круг по диагонали.</p> <p style="text-align: center;"><b>Спортивная игра - городки</b></p> <p>- Строительство знакомых фигур городка («Забор», «Бочка», «Ворота», «Колодец».)</p> <p>- Выбивание городков с полукона (2-3 м.), занимая правильное исходное положение.</p> <p style="text-align: center;"><b>Малоподвижная игра «Вершки и корешки»</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Дети стоят по кругу или в шеренге.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>В центре круга или перед шеренгой находится воспитатель с большим мячом в руках. Эту игру может вести также кто-то из ребят.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Водящий бросает мяч, называя при этом вершки или корешки.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Ребенок ловит мяч и бросает обратно, назвав нужное слово (вариант - один называет, остальные приседают, если вершки, и поднимаются на носки если- корешки.)</i></p> <p style="text-align: center;">Например, Воспитатель. Баклажаны. Ребенок. Вершки. Воспитатель. Редька. Ребенок. Корешки.</p>
--	--

	<p>5 - 8 - то же, что на счет 1 - 4, но в другую сторону. (Повторить 8 раз)</p> <p>7. И. п. – стоя на степе, руки на пояс. 1 - шаг со степа правой ногой, левая на степе, поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху; 2 – и. п. То же в левую сторону. (Повторить 8 раз)</p> <p>8. И. п. – стоя перед степом, руки вдоль туловища. 1- шаг правой ногой на степ; 2 – левую ногу согнуть в колене и подтянуть к животу; 3 – шаг левой ногой со степа; 4 – шаг правой ногой со степа; 1 – 8 – то же с левой ноги. (Повторить 8 раз)</p> <p><b>Виброгимнастика:</b> стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.</p>	<p>Воспитатель. Капуста. Ребенок. Вершки. Воспитатель. Картофель. Ребенок. Корешки. Воспитатель. Клубника. Ребенок. Вершки. Воспитатель. Чеснок. Ребенок. Корешки. Воспитатель. Огурцы. Ребенок. Вершки.</p> <p><i>В конце игры отмечают дети, которые ни разу не ошиблись.</i></p>
2	<p><b>Упражнения для профилактики плоскостопия</b></p> <p>Исходное положение – сидя (повторить по 10 раз)</p> <p>1. Ноги согнуты в коленях, стопы параллельны, приподнимание пяток вместе и попеременно.</p> <p>2. Тыльное сгибание стоп вместе и попеременно.</p> <p>3. Приподнимание пятки одной ноги с одновременным тыльным сгибанием другой.</p> <p><b>Игровое упражнение «Пас на ходу»</b></p> <p>Играющие распределяются на пары и становятся у исходной черты. В руках одного ребенка в паре мяч большого диаметра. По команде воспитателя играющие передвигаются с одной стороны зала на другую и на ходу перебрасывают мяч друг другу. Главное — быстро дойти до линии финиша и не уронить мяч (дистанция 10 м).</p> <p><b>«Волк во рву»</b></p> <p>На середине площадки проводится две линии на расстоянии 60-80-см одна от другой, это ров. У одной из сторон площадки дом</p>	

		<p>коз. Все играющие козы один волк. Козы располагаются в доме волк во рву.</p> <p>По сигналу – «козы на луг», козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая ров, волк не трогает коз, по сигналу – «козы домой», перебегают в дом перепрыгивая через ров. Волк, не выходя из рва ловит коз касаясь их рукой. Осаленные и наступившие в ров козы выбывают из игры.</p> <p><b>Подвижная игра народов Севера</b> <b>«Состязание в силе»- Ныхыдырма</b></p> <p><i>Оборудование:</i> гимнастические палки, опорные дощечки (20х50). Состязание проводится в парах. Дети садятся лицом друг к другу с вытянутыми ногами. Опорную доску надо положить ребром между ступнями. Затем взять палку обеими руками. По сигналу взрослого дети начинают перетягивание. При этом ноги могут слегка сгибаться в коленях. Побеждает тот, кто перетянет к себе другого.</p> <p><b>Хороводная игра «Колокольчик»</b></p> <p><i>Играющие выбирают двоих. Одному завязывают глаза, другому дают колокольчик. Затем ведут хоровод вокруг них со словами:</i></p> <p>Трынцы - брынцы. Бубенцы Позолочены концы. Кто на бубенцах играет Того жмурка не поймает.</p> <p><i>После этих слов игрок с бубенцами начинает в них звонить и ходить в круге, а жмурка старается его поймать. Как только жмурка его поймает, их меняют другие игроки.</i></p> <p><b>Восточная гимнастика</b> <b>«Парус и лодочка»</b></p>
--	--	--

		<p>И. п. – сидя «по - турецки», пальцы переплетены перед грудью, ладони внутрь (к себе), локти в стороны. 1 - легким поворотом туловища движение рук ладонями наружу вправо; 2 – и. п.; 3 - то же влево; 4 – и. п.; 5 - руки ладонями вперед; 6 – и. п.; 7 - то же вверх; 8– и. п. (4 раза).</p> <p>Методические указания: действовать, плавно прогибая и сжимая пальцы. Образ - ветерок подул с левой стороны - парус надулся вправо.</p> <p style="text-align: center;"><b>«Натянутый лук»</b></p> <p>И. п. – сидя «по - турецки», руки вверху ладонями наружу, пальцы переплетены. 1-8 – пружинящие движения руками назад (2 раза).</p> <p>Методические указания: активно прогнуться в спине.</p>
<b>3</b>	<p><b>№ 4- с гимнастической палкой</b></p> <p><i>Построение. Ходьба в колонне по одному; ходьба приставным шагом вперед и назад, ходьба спиной вперед; ходьба со сменой темпа. Бег в среднем темпе.</i></p> <p>1. И. п. - о. с., палка внизу. 1-3 — палку поднять вверх - назад, встать на носочки, потянуться вверх; 4 — и. п. (Повторить 8 раз)</p> <p>2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, палка сзади, хват снизу. 1 – наклон вперед вниз, смотреть на колени, руки поднять вверх; 2 и. п. (Повторить 6 раз)</p> <p>3. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 — шаг</p>	<p style="text-align: center;"><b>Полоса препятствий</b></p> <p style="text-align: center;"><b>«Тоннель» (обручи, 4 шт.)</b></p> <p>Обручи ставятся один за одним, образуя тоннель. Задача пролезть в обручи не сбив их.</p> <p style="text-align: center;"><b>«Змейка на возвышенности» (кубы, кирпичики, пластины)</b></p> <p>Препятствие выстраивается из деревянных кубиков среднего размера «змейкой», с небольшим расстоянием между ними – размер шага ребенка, кубики должны быть достаточного размера, чтобы ребенок мог встать на них и не упасть. Задача пройти по каждому кубику сверху, не ступив на землю.</p> <p style="text-align: center;"><b>«Перепрыгни»</b></p> <p style="text-align: center;"><b>(2 конуса и закрепленная между ними палочка – 3 шт.)</b></p> <p>Конусы ставятся попарно, друг за другом на небольшом расстоянии. Задача перепрыгивать через палочки не сбивая их.</p> <p style="text-align: center;"><b>«Змейка на земле» (маленькие конусы)</b></p>

<p>правой ногой вправо; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево (Повторить 8 раз).</p> <p>4. И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — присесть, палку вперед; 2 — и. п. (Повторить 8 раз)</p> <p>5. И. п. — сидя, ноги вместе, палка на ногах. 1 — 2- поднять ноги и перенести их через палку; 3 - 4 — и. п. (Повторить 6 раз)</p> <p>6. И. п. — лежа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью. 1 — 2 — прогнуться, палку вперед — вверх; 3 — 4 — и. п. (Повторить 6 -8 раз)</p> <p>7. И. п. — стоя, палка вертикально в левой руке, хват за середину. Подбросить палку, поймать ее за середину правой рукой. То же повторить левой рукой. (Повторить по 3 раза)</p> <p>8. И. п. — о. с., палка хватом на ширине плеч внизу. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — прыжком в и. п. (Выполняется на счет 1 -8, повторить 2 — 3 раза, темп умеренный).</p> <p><b>Виброгимнастика:</b> стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще</p>	<p>Препятствие выстраивается из конусов «змейкой», на расстоянии 1 метра друг от друга. Задача пробежать змейкой между конусами и не сбить их.</p> <p style="text-align: center;"><b>«Лягушки»</b></p> <p>Препятствие состоит из двух линий, обозначающих начало препятствия и конец. Задача от начала и до конца «коридора» передвигаться прыжками — «лягушками»</p> <p style="text-align: center;"><b>Подвижная игра</b> <b>«Кого позвали, тот и ловит мяч»</b></p> <p>Дети стоят в кругу, лицом в круг. Ведущий находится в центре круга с мячом в руках. Ведущий называет имя любого игрока на выбор и подбрасывает мяч вверх, сам отходит назад и встает в круг. Названный ребенок подбегает и ловит мяч после его удара о пол. Игра повторяется.</p> <p><i>Правила</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мяч бросать только вверх.</li> <li>2. Мяч бросать сразу после того, как назвали имя другого игрока.</li> <li>3. Мяч ловить только после его отскока о пол.</li> <li>4. Не выбирать дважды одного игрока, чтобы активизировать всех детей.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Упражнение для профилактики плоскостопия</b></p> <p>Исходное положение — сидя (повторить по 6 раз)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Перешагни через палку» Стать прямо, ноги слегка расставить, палку держать внизу за концы, горизонтально перед собой. Высоко поднимая ноги, перешагнуть через палку вперед и обратно. Повторить несколько раз, не выпуская палку из рук.</li> <li>2. «Подними палку ногами»</li> </ol>
---	---

	одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.	Сидя, одной ногой придерживать палку снизу, другой - сверху и стараться приподнять ее. 3. «Пройди по палке боком»
4	Упражнение на восстановление дыхания <i>Ходьба в колонне по одному.</i>	<p><b>Игровое упражнение «Пройди — не задень»</b></p> <p>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, расстояние между мячами 40 см (руки за голову или на поясе). Повторить 2-3 раза.</p> <p><b>Подвижная игра «Ловцы обезьян»</b></p> <p>Изображающие обезьян дети располагаются на одной стороне площадки у гимнастической стенки. В противоположной стороне находятся ловцы обезьян (4-6 детей). Они хотят сманить обезьян с деревьев и поймать их. Ловцы договариваются, какие движения они будут делать. Они выходят на середину площадки и показывают задуманные движения. Обезьяны в это время быстро влезают на стенку и наблюдают оттуда за движениями ловцов. Прodelав движения, ловцы уходят в конец площадки, а обезьяны слезают с деревьев, приближаются к тому месту, где были ловцы, и подражают их движениям. По сигналу воспитателя "ловцы" обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево. Пойманных обезьян они уводят к себе.</p> <p>Правило: надо следить, чтобы дети не спрыгивали со стены, а спускались вниз до последней перекладины. При повторении игры движения ловцов должны быть новыми.</p> <p><b>Подвижная игра народов России «Горелки с платочком»</b></p>

		<p>Игроки стоят парами друг за другом. Впереди водящий, он держит в руке над головой платочек. Все хором: Гори, гори ясно, Чтобы не погасло.</p> <p>Глянь на небо, Птички летят, Колокольчики звенят!</p> <p>Дети последней пары бегут вдоль колонны (один справа, другой слева). Тот, кто добежит до водящего первым, берет у него платочек и встает с ним впереди колонны, а опоздавший «горит», т. е. водит.</p> <p><b>Малоподвижная игра «Не теряй равновесие»</b></p> <p>Дети расходятся по залу врассыпную. По команде встают на одну ногу, руки на пояс. Стараются как можно дольше сохранить равновесие, стоя на одной ноге. Проигравшие присаживаются на пол.</p> <p><b>Восточная гимнастика «Кошка просыпается»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Встать на четвереньки, нагнуться вперед. Предплечья лежат перед коленями. Шея расслаблена.</li> <li>- Кошка начинает потягиваться: поднять голову и вытянуть руки вперед, слегка разведя их в стороны.</li> <li>- Поднять заднюю часть туловища и слегка выгнуться, затем спину прогнуть. Повторить упражнение несколько раз.</li> <li>- Попеременно вытянуть правую и левую ногу. Несколько раз левую, несколько раз правую. Напоследок вытянуть руки вперед и как следует потянуться. Мяу.</li> </ul>
--	--	--

Ноябрь		
Неделя	Вводная часть	Основная и заключительная части

1	<p align="center"><b>№ 5 – с флажками</b></p> <p><i>Построение. Ходьба в колонне по одному. Ходьба гимнастическим шагом, с перекатом с пятки на носок, руки на поясе. Бег обычный. Бег в разных направлениях, с различными заданиями. Построение в три колонны.</i></p> <p>1. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки вперед; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение. (Повторить 6–7 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 – поворот вправо, правую руку в сторону; 2 – и. п. То же в левую сторону. (Повторить 8 раз).</p> <p>3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – наклон вперед к левой (правой) ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (Повторить 6 – 8 раз).</p> <p>4. И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 — флажки вверх; 2 — присесть, флажки вынести вперед; 3 — встать, флажки вверх; 4 — и. п. (Повторить 8 раз).</p> <p>5. И. п. - сидя, ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. 1 - флажки в стороны; 2 - наклониться, коснуться</p>	<p align="center"><b>Игровое упражнение с прыжками «Ловкие зайчата»</b></p> <p>Педагог кладет на пол два шнура (длина 3 м) параллельно, расстояние между шнурами 2 м. На расстоянии 1 м от шнуров лежит обруч, в котором находится мяч. Задание: встать боком к шнуру и на двух ногах перепрыгивать через него справа и слева, и так до конца шнура, затем подойти к обручу, встать в него и поднять мяч над головой. Выполняется двумя колоннами, победитель определяется в каждой паре.</p> <p align="center"><b>Подвижная игра «Колдунчики»</b></p> <p>Перед началом игры выбирают колдуна. Затем, играющие разбегаются, а колдун пытается догнать кого-нибудь и осалить (заколдовать). Осаленный замирает. Расколдовать его могут другие игроки, дотронувшись до него рукой. Но колдун следит за своим пленником, и, как только кто-нибудь снимает чары, он старается снова напустить их. Кроме того, он пытается заколдовать и тех, кто хочет выручить товарища. Трижды заколдованный игрок становится колдуном.</p> <p align="center"><b>Спортивная игра – футбол Игра - «Колобок»</b></p> <p>Цель: упражнять детей в координации и ориентировке в пространстве при выполнении разных заданий, развивать слуховое внимание через игру.</p> <p>Ход игры: мяч для этой игры может быть любого размера. Покидать свое место игрокам нельзя. Участники становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга — водящий. Игроки один другому ногами передают мяч, а водящий старается перехватить его. Они могут плавно перекатывать мяч,</p>
---	--	--



<p>палочками флажков пола у носков ног; 3 - выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (Повторить 6 - 7 раз).</p> <p>6. И. п. – лёжа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 – согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.</p> <p>7. И. п. – присесть, флажки зажать под коленями. Повороты вокруг себя, в обе стороны, флажки стараться не уронить.</p> <p>8. И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, флажки лежат на полу. Прыжки на двух ногах через флажки: вперед, назад. Чередовать с ходьбой на месте. (Повторить 2-3 раза).</p> <p><b>Виброгимнастика:</b> стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания «Подуй на флажок».</p> <p><i>Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке над головой.</i></p>	<p>отбивать, делать обманные движения. Нельзя только брать его в руки. А водящий может поступать как угодно; задержать мяч ногой, рукой, выбить за круг, достаточно даже слегка прикоснуться к нему.</p> <p>Если водящему удастся задержать мяч, он становится на место того игрока, от которого к нему попал мяч.</p> <p style="text-align: center;"><b>Хороводная игра</b> <b>«По дорожке Валя шла»</b></p> <p><i>Все дети ходят по кругу, а кто–нибудь, кого заранее выбирает воспитатель, находится в центре и выполняет движения, соответствующие следующим словам:</i></p> <p style="text-align: center;">По дорожке Валя шла, Валя тапочки нашла.</p> <p><i>Дети, держась за руки, идут по кругу вправо. А Валя, находясь внутри круга, идет влево).</i></p> <p style="text-align: center;">Валя тапки примеряла, Чуть надела – захромала.</p> <p><i>(Валя изображает, что надевает тапки, поднимая то одну, то другую ногу, а затем прыгает на одной ноге, будто хромает).</i></p> <p style="text-align: center;">Стала Валя выбирать, Кому тапочки отдать. Коле тапки хороши, На, надень и попляши.</p> <p><i>Хоровод останавливается. Все смотрят на Валью. Валя выбирает ребенка, который выходит на середину круга. Все напевают плясовую мелодию, прихлопывая в ладоши, а Валя и Коля пляшут внутри круга. Затем Валя возвращается в круг, а выбранный ею Коля остается в кругу, и игра начинается сначала.</i></p>
---	--

		<p><b>Упражнения для профилактики плоскостопия</b></p> <p>1. И. п. - сидя на скамейке или стуле, правую ногу вперед Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. (Повторить 10 раз)</p> <p>2. То же стоя.</p> <p>3. И. п. - стоя на наружных сводах стоп. Подняться на носки - вернуться в и. п. (Повторить 6-8 раз)</p> <p>4. И. п. - стоя на наружных сводах стоп - полуприсед - 6-8 раз.</p>
2		<p><b>Подвижная игра</b> <b>«Охотники и звери»</b></p> <p>Дети изображают лесных зверей: зайцев, медведей, лисиц. Двое «Охотников» стоят в стороне, по бокам площадки. В руках у каждого два мяча. Дети бегают по всей площадке, движениями передавая характерные особенности изображаемых зверей. По сигналу «замирают» - присаживаются на корточки, а охотники в них «стреляют» - бросают мячом. Затем они отводят в свой дом тех, в кого попали. После одного - двух повторений игры подсчитывают, кто из охотников попал.</p> <p>Правила: охотники бросают два мяча с места в ноги детям.</p> <p><b>«Лягушки и цапля»</b></p> <p>В середине площадки обозначают болото, вбивают колышки высотой -15см. на них вешают верёвку с грузиками так, чтобы она не провисала. В стороне от болота цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «Цапля!» -она перешагивает через верёвку и начинает ловить лягушек. Они могут выскакивать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли. Перешагнувший через верёвку считается пойманным, можно только перепрыгивать.</p>

		<p>Усложнение: ввести вторую цаплю, поднять верёвку на высоту – 20см.</p> <p style="text-align: center;"><b>Подвижная игра народов Севера «Невод»</b> (игра народа Коми)</p> <p>Играющие выбирают рыбу. На голову ей надевают яркий платок или ободок и помещают в центр хоровода, изображающего невод. На расстоянии 1,5 - 2 м от хоровода устанавливают четыре украшенных лентами шеста. Рыба, пробравшись сквозь невод (под руками играющих), бежит к одному из шестов. Игроки догоняют ее. Если рыбу не догнали, и она спряталась за шестом, она остается рыбой, если поймают, то она возвращается в хоровод. Рыбой становится тот, кто ее догнал.</p> <p>Правила игры: игроку, выбегающему из-под невода, надо проявлять ловкость, а не силу. Разрывать круг нельзя.</p> <p style="text-align: center;"><b>Малоподвижная игра «Холодно-горячо»</b></p> <p>1. Водящий выходит из зала, дети прячут предмет. После этого водящий входит и ищет предмет. А дети ходят за ним и говорят: холодно...тепло...горячо...помогая найти спрятанный предмет.</p> <p>2. Один (ребёнок, взрослый) прячет предмет, остальные ищут.</p> <p style="text-align: center;"><b>Восточная гимнастика</b></p> <p>Поза полулотоса</p> <p>1.Сели на пол, спина прямая, обе ноги вытянуты, руки свободно опущены.</p> <p>2.Правую ногу сгибаем и приставляем подошвой к бедру левой.</p> <p>3.Левую ногу ступней кладем сверху на бедро правой ноги, выворачивая подошву вверх, подтягивая ближе к паху.</p>
--	--	--

		<p>4.Колено правой ноги прижимаем к полу.</p> <p>5.Руки кладем на колени.</p> <p>6.Дыхание спокойное, произвольное.</p> <p>7.Спина прямая.</p> <p>8.Удерживаем позу 30 – 40 секунд.</p> <p>9. Меняем положение ног.</p> <p>10.Отдыхаем, сидя с вытянутыми ногами.</p>
3	<p><b>№ 6 - без предметов</b></p> <p><i>Построение. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны.</i></p> <p>1. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны. 2 – руки вверх. 3 - руки в стороны. 4 - и. п. То же влево. (Повторить 8 раз)</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, перед грудью, локти в стороны. На счёт 1–2 — рывки руками перед собой, на счёт 3–4 — рывки руками с поворотом вправо. То же влево. (Повторить 8 - 10 раз)</p> <p>3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- руки в стороны; 2- наклониться вперёд, коснуться пальцами рук правого носка; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4 – и. п. То же, но коснуться левого носка. (Повторить по 5 раз)</p>	<p><b>Задание</b></p> <p>1 скамейка- ползание на животе, подтягиваясь руками, хват сбоку.</p> <p>2 скамейка – ползание на четвереньках назад.</p> <p><b>«Бумажная эстафета»</b></p> <p>1 «Бумажная трубочка». (трубочка из бумаги, стойка – 2 шт.) Каждый участник из команды поочередно бежит, держа «трубочку» в руке, обегает стойку, возвращается, передает «трубочку» другому.</p> <p>2 «Переправа». (лист бумаги А4 – 4 шт., стойка – 2 шт.) Участники команды по двум листочкам переправляются на другую сторону зала.</p> <p>3 «Письмо». (Конверт – 2 шт., корзина – 2 шт.) Участники встают в колонну, широко расставив ноги. По сигналу передают через ноги, а затем через голову «письмо». Последний игрок кладет «письмо» в корзину.</p> <p>4 «Авиапочта». (конверт – 2 шт., куб – 2 шт.) Первый участник проносит «письмо» на голове, идя по прямой (руки в стороны) до куба, оставляет «письмо» на нем и бегом возвращаются обратно, передают эстафету следующему. Второй</p>

<p>4. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1-2 — приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3-4 — выпрямиться, исходное положение (6-7 раз).</p> <p>5. И. п. - о. с., руки на поясе. 1- поставить правую прямую ногу назад на носочек как можно дальше, левую ногу согнуть. 2 -3 -4 - сделать несколько пружинистых приседаний. Вернуться в и. п. То же другой ногой. (Повторить 6 раз)</p> <p>6. И. п. - стоя на четвереньках, спина прямая. 1 - мах правой ногой назад; 2 - вернуться в и. п. То же - другой ногой. (Повторить по 5 раз)</p> <p>7. И. п.- лёжа на животе поднять голову и плечевой пояс, развести руки в стороны. Задержаться в этом положении на 5 счётов.</p> <p>8. И. п. — сидя, ноги согнуть в коленях, пятки на полу. Попеременное поднятие носка и пятка. (Повторить 6 раз)</p> <p><b>Виброгимнастика:</b> стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.</p>	<p>участник бежит до куба, берет «письмо» кладет его на голову проходит по прямой, передает его следующему игроку команды и т. д.</p> <p>5 «Два снежных комочка». (2 смятых листа бумаги) Участники обеих команд встают в один большой круг. Под музыку передают «комочки» с небольшим расстоянием один от другого в одну сторону, музыка заканчивается, у кого оказались «комочки» - выбывают.</p> <p>6 «В цель попади». (смятые листы бумаги, корзина – 2шт., короткая веревка – «косичка» – 2 шт.) Участники по очереди добегают до разметки, бросают «снежки» в корзинку, возвращаются, задевают следующего участника (в конце эстафеты подсчитываются «снежки»).</p> <p style="text-align: center;"><b>Хороводная игра</b> <b>«По дорожке Валя шла»</b></p> <p><i>Все дети ходят по кругу, а кто–нибудь, кого заранее выбирает воспитатель, находится в центре и выполняет движения, соответствующие следующим словам:</i></p> <p style="text-align: center;">По дорожке Валя шла, Валя тапочки нашла. <i>Дети, держась за руки, идут по кругу вправо. А Валя, находясь внутри круга, идет влево).</i> Валя тапки примеряла, Чуть надела – захромала. <i>(Валя изображает, что надевает тапки, поднимая то одну, то другую ногу, а затем прыгает на одной ноге, будто хромает).</i> Стала Валя выбирать, Кому тапочки отдать.</p>
---	--

	<p>И. п. – стоя, ноги вместе. Прыжки на 2-х ногах, смещая ноги вперед - назад с движениями рук. (Повторить 10 прыжков в чередовании с ходьбой)</p> <p>Упражнение «Холодно на Севере»</p> <p>Массаж рук и ног – постукивание по ногам и рукам пальцами рук (40 сек.)</p> <p><i>Ходьба в колонне по одному «змейкой».</i></p>	<p>Коле тапки хороши, На, надень и попляши.</p> <p><i>Хоровод останавливается. Все смотрят на Валь. Валь выбирает ребенка, который выходит на середину круга. Все напевают плясовую мелодию, прихлопывая в ладоши, а Валь и Коля пляшут внутри круга. Затем Валь возвращается в круг, а выбранный ею Коля остается в кругу, и игра начинается сначала.</i></p> <p><b>Упражнения для профилактики плоскостопия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п. - руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стоп -30-60 секунд.</li> <li>2. И. п. - основная стойка с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху - вернуться в и. п., повторить 10-15 раз.</li> <li>3. И. п. - стоя носками внутрь, пятками наружу - подняться на носки - вернуться в и. п., (10 раз).</li> <li>4. И. п. - стойка ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны, присед на всей ступне - вернуться в и. п., повторить 6-8 раз.</li> </ol>
4		<p><b>Игровое упражнение «Не теряй равновесие»</b></p> <p>Дети расходятся по залу врассыпную. По команде встают на одну ногу, руки на пояс. Стараются как можно дольше сохранить равновесие, стоя на одной ноге. Проигравшие присаживаются на пол.</p> <p><b>Подвижная игра «Медведи и пчелы»</b></p> <p>На одной стороне зала находится улей, а на противоположной стороне луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя пчелы вылетают из улья (слезают с возвышений, летят на луг за медом и жужжат. Пчелы улетают, а</p>

		<p>медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на возвышение) лакомятся медом. Как только воспитатель подает сигнал «Медведи!», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Тех, кто не успел спрятаться, пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после ее повторения дети меняются ролями.</p> <p style="text-align: center;"><b>Подвижная игра народов России</b> <b>«Салки или «Пятнашки»</b></p> <p>По жребию выбирают одного водящего — «салку», или «пятнашку». Условно устанавливают границы площадки. Играющие разбегаются, а водящий догоняет их, стараясь коснуться кого-либо рукой, «осалить», «запятнать». Кого догонит и «осалит», тот становится «салкой», «пятнашкой». Он начинает ловить играющих, а бывший «салка» убегает со всеми. В игру можно играть, пока не надоест.</p> <p style="text-align: center;"><b>Малоподвижная игра «Холодно-горячо»</b></p> <p>1. Водящий выходит из зала, дети прячут предмет. После этого водящий входит и ищет предмет. А дети ходят за ним и говорят: холодно...тепло...горячо...помогая найти спрятанный предмет.</p> <p>2. Один (ребёнок, взрослый) прячет предмет, остальные ищут.</p> <p style="text-align: center;"><b>Восточная гимнастика</b></p> <p>1. И. п. – стоя, ноги вместе, руки опущены. 1 – рука левая вперед - вытянуть; 2 – положить правую руку сверху левой, правую ногу перед левой (скрестно); 3 – соединить пальцы рук; 4 – повернуть их к себе и положить на грудь. Сделать 4 раза вдох, выдох. И. п.</p> <p>2. «Китайский веер»</p>
--	--	---

		И. п.- сидя «по- турецки», руки согнуты в локтях на уровне лица, ладони обращены вперед, пальцы сжаты в кулаки. 1-4 - поочередные круговые веерообразные движения пальцами, начиная от мизинца; 5-8 - повторить в обратном направлении (5-6 раз). Рекомендации: выполнять с полной амплитудой движений пальцами. Образно раскрываем китайский веер (пальцы), закрываем.
--	--	---

Декабрь		
Неделя	Вводная часть	Основная и заключительная части
<b>1</b>	<p><b>№ 7 – с мячом среднего диаметра</b>  <i>Построение в колонну по одному. Ходьба на месте. Ходьба в колонне по одному, ходьба с поворотами в углах зала. Ходьба на носках, ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой, в полуприседе. Бег с высоким подниманием колен. Бег враспынную. Ходьба обычная. Построение в три колонны.</i></p> <p>1. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 – поднять мяч вверх; 2 – опустить мяч за голову; 3 – поднять мяч вверх. 4 – и. п. (Повторить 6-8 раз)</p> <p>2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе. (Повторить 8-10 раз)</p>	<p><b>Игровое упражнение «Не попадись»</b>  Дети стоят по кругу. Перед каждым ребенком на полу мешочек. Внутри круга 2—3 водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают в круг на двух ногах через мешочек. Водящие стараются их осалить, но по мере их приближения, играющие стараются быстро прыгнуть обратно. Проигравшие отходят от круга на 2-3 шага. Через некоторое время игра останавливается, и выбираются другие водящие, не из числа пойманных.</p> <p><b>Подвижная игра «Два Мороза»</b>  На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки. Воспитатель выделяет двух водящих, которые становятся посередине площадки между «домами», лицом к детям. Это Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. По сигналу воспитателя «начинайте», оба Мороза говорят:  <i>«Мы два брата молодые, два мороза удалые.</i>  <i>Я - Мороз Красный Нос.</i>  <i>Я - Мороз Синий Нос.</i></p>



	<p>3. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, мяч у груди. 1 - поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его; 2 – и. п.; 3 – поворот влево, ударить мячом о пол, поймать его; 4- и. п. В произвольном темпе (Повторить 4 раза в каждую сторону)</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. 1 – присесть, уронить мяч, поймать его; 2 – и. п. (Повторить 6–8 раз)</p>	<p><i>«Кто из вас решиться, в путь-дороженьку пуститься?»</i></p> <p>Все играющие отвечают:</p> <p><i>«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз».</i></p> <p>Начинают перебегать в «дом» на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их «заморозить», т.е. коснуться рукой. «Замороженные» останавливаются там, где их захватил мороз, и так стоят до окончания п</p>
2	<p>5. И. п. – сидя, ноги вместе, мяч на полу справа. 1 – поднять прямые ноги, прокатить под ними мяч; 2 – то же слева. (Повторить 6 раз)</p> <p>6. И. п. – сидя «по – турецки». Подбрасывать мяч вверх и ловить его. (Повторить 8 раз)</p> <p>7. И. п. – стоя, мяч в правой руке. 1- переложить мяч в левую руку за спиной; 2- и. п. То же с правой рукой. (Повторить 8 раз)</p> <p>8. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. 1 – наклониться вниз, не сгибая колени, переложить мяч в другую руку под правым коленом; 2 – и. п. То же повторить под левым коленом. (Повторить по 4 раза)</p> <p>9. И. п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. 1 – 8- прыжки вверх на двух</p>	<p><b>Подвижная игра</b></p> <p><b>«Точный удар»</b></p> <p>Две команды выстраиваются в колонны по одному, одна напротив другой. Между ними на земле лежит обруч (нарисован круг) D – 100см. по сигналу взрослого первый из одной команды бросает мяч в центр обруча (круга) под углом так, чтобы он отскочил к первому из другой команды, и отходит в сторону. Бросает первый играющий из другой команды второму из другой команды. Так сменяя друг друга, мяч бросают и ловят дети обеих команд. Побеждает команда, раньше завершившая игры, у которой было меньше промахов.</p> <p>Правила: мяч бросать в обруч; если мяч задел обруч, бросок выполняется снова; ребёнок, не поймавший мяч, ловит снова, но ему бросает уже другой участник из противоположной команды.</p> <p><b>«Загони льдинку»</b></p> <p>Нарисовать большой круг, от него в разные стороны 8-10 цветных линий – лучей, их длина 2,5 – 3м. (можно без линий). В конце этих линий стоят дети. У носка правой ноги каждого играющего лежит льдинка (камешек, мешочек). По сигналу, подпрыгивая на правой ноге, все стараются быстрее загнать свою льдинку в круг. Здесь можно стоять, ожидая остальных играющих.</p>

	<p>ногах. 1 – 8 – ходьба на месте, мяч в руках. (Повторить 2 раза)</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p><b>Виброгимнастика:</b> стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.</p> <p><i>Ходьба в колонне по одному. Во время ходьбы энергично произносить звуки «Н-Б», «Т–Д», «К–Г».</i></p>	<p>После этого каждый гонит свою льдинку обратно, подпрыгивая на одной ноге стараясь придерживаться нарисованной линии, передаёт льдинку следующему. Гнать льдинку, толкая её вперед носком ноги, на которой выполняется прыжки.</p> <p>2 вариант: гнать льдинки клюшками.</p> <p style="text-align: center;"><b>Подвижная игра народов Севера</b> <b>«Солнце»- Хэйро</b></p> <p>Играющие становятся в круг, берутся за руки, идут по кругу приставным шагом, руками делают равномерные движения вперед-назад и на каждый шаг говорят: «Хэйро» («Солнце»).</p> <p>Ведущий-солнце сидит на корточках в середине круга. Игроки разбегаются, когда солнце встает и выпрямляется (вытягивает руки в стороны).</p> <p>Правила игры: Все игроки должны увертываться 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;"><b>Хороводная игра</b> <b>«С Новым годом!»</b></p> <p><i>Дети идут по кругу</i></p> <p style="text-align: center;">С новым годом! С Новым годом!</p> <p><i>Останавливаются, поворачиваются лицом в круг</i></p> <p style="text-align: center;">Здравствуй, Дедушка Мороз!</p> <p><i>Кланяются.</i></p> <p style="text-align: center;">Он из леса мимоходом Шаг на месте. Ёлку нам уже принес.</p> <p><i>Стоя на месте, руки прямые слегка разведены в стороны</i></p>
--	---	---

		<p>На верхушке выше веток</p> <p><i>Руки вверх.</i></p> <p>Загорелась, как всегда,</p> <p><i>Опускают руки.</i></p> <p>Самым ярким, жарким светом</p> <p><i>Снова поднимают руки.</i></p> <p>Пятикрылая звезда.</p> <p><i>Опускают руки.</i></p> <p><b>Восточная гимнастика</b> <b>«Кувшинчик»</b></p> <p>И.п.: ладони сложены вместе перед лицом пальцами вверх. 1 -2 - поочередно развести руки ладонями вверх, начиная с правой; 3-4 - и. п.; 5-6 - повторить разведение рук, но ладонями вниз; 7-8 – и. п. (5-6 раз).</p> <p>«Орел расправляет крылья»</p> <p>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч.</p> <p>- Сделать одной ногой маленький шаг вперед, другую ногу чуть вывернуть наружу, ноги по-прежнему расставлены широко. Немного покачаться в этом положении вперед и назад.</p> <p>- Поднять руки в стороны, ладони направить вперед. Чуть наклониться вперед, перенести тяжесть тела на ту ногу, что выдвинута вперед – сомкнуть руки.</p> <p>- Отклониться назад, перенести тяжесть тела на ту ногу, что позади – руки расправить. Повторить несколько раз. А-а-а.</p>
3	<p><b>№ 8 – с веревкой - косичкой</b></p> <p><i>Построение. Ходьба обычная с косичкой в руках, ходьба на носочках с натянутой косичкой, поднятой вверх над головой,</i></p>	<p><b>Игра средней подвижности</b> <b>«Приветики»</b></p> <p>Дети спокойно бегают врассыпную по музыкальное сопровождение (бубен), можно выполнять различные</p>

<p><i>ходьба на пятках с косичкой, положенной на плечи, ходьба с скрестным шагом, косичка в вытянутых вперед руках. Остановка. Положить косичку перед собой: ходьба друг за другом с перешагивание косички. Остановка. Косичка взять в одну руку. Бег с сильным сгибанием ноги назад. Ходьба обычная. Перестроение в колонну по три.</i></p> <p>1. И. п. – основная стойка, веревка в обеих руках хватом сверху. 1 – подняться на носки, веревку вверх; 2 – и. п. (Повторить 7 раз)</p> <p>2. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки с косичкой вытянуты вперед на уровне пояса. 1 – поднять прямую правую ногу, коснуться веревкой колена; 2 – и. п. То же левой. (Повторить 8 - 10 раз)</p> <p>3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, веревка внизу хватом сверху. 1 – веревку вверх; 2 – наклон вперед-вниз, коснуться пола; 3 – выпрямиться, веревку вверх; 4 – и. п. (Повторить 6–7 раз)</p> <p>4. И. п. – основная стойка, веревка в обеих руках на груди хватом сверху. 1–2 – присесть, веревку вперед; 3–4 – исходное положение. (Повторить 6–8 раз)</p>	<p>танцевальные движения. Музыка замолкает- играющие должны поприветствовать друг друга в парах необычным способом (рука к руке, щека к щеке, локоть к локтю и т.д.). 5-6 раз.</p> <p style="text-align: center;"><b>Эстафеты.</b></p> <p>Участники делятся на две команды.</p> <p>1. «Три прыжка» (2 обруча) На расстоянии 8-10 м. от линии старта лежит обруч. После сигнала 1-ый, добежав до обруча, встает в него и делает на месте три прыжка. Возвращается к своей команде и передает эстафету.</p> <p>2. «Прыгунки» (мелок или веревочки) За сигналом ведущего участники каждой команды исполняют прыжок, отталкиваясь двумя ногами с места. Первый прыгает, второй стает на то место, до которого допрыгнул первый, и прыгает дальше. Когда все игроки прыгнут, ведущий измеряет всю длину прыжков первой и второй команды. Выигрывает та команда, которая прыгнула дальше.</p> <p>3. «Весёлый хоккей» (2 клюшки, 2 маленьких мяча, конус) По сигналу первые номера ведут мяч клюшкой, обводят его вокруг конуса и возвращаются к команде также ведя мяч.</p> <p>4. «Туннель – треугольник» (Последний встань первым) Команда в широкой стойке встает в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Начинает всегда последний участник. Он проползает на четвереньках под ногами всей колонны, встает первым кричит: «Есть!». Проползают до тех пор, пока первый снова не будет первым.</p> <p>5. «Прыжки на хопках» (2 хопка, 2 стойки) Участники команд по очереди туда и обратно прыгают на хопках до ориентира.</p>
--	---

	<p>5. И. п. - стоя на коленях, ноги слегка расставлены, косичка в обеих, руки подняты вверх. 1- наклон туловища влево; 2- и. п.; 3- наклон туловища вправо; 4- и. п. (Повторить 5 раз в каждую сторону)</p> <p>6. И. п. - лёжа на животе, ноги прямые, вместе, руки с косичкой вытянуты вперёд. 1 - поднять руки вверх, приподняв грудь от пола, удержаться; 2 – и. п., отдохнуть. (Повторить 6 раз)</p> <p>7. И. п. - лёжа на спине, ноги прямые, вместе, руки с косичкой за головой. 1- 2 - согнуть левую ногу в колене, подтягивая её к животу, поднять руки вверх, косичкой дотянуться до колена; 3 – 4 - и. п. То же правой ногой. (Повторить 4 раз каждой ногой)</p> <p><b>Виброгимнастика:</b> стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.</p> <p>9. И. п. - стоя боком, ноги вместе, руки на поясе, косичка - на полу. 1 -10 - прыжки через косичку левым и правым боком. 1- 6 – ходьба на месте. (Повторить 2 раза)</p>	<p>6. «Перетягивание каната» (канат)</p> <p><b>Гимнастика для стоп</b></p> <p>1. И. п. - стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать). (10 раз)</p> <p>2. И. п. - стоя на наружных краях стоп, руки на поясе. Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед-назад, вправо-влево. То же, кружась на месте вправо и влево.</p> <p>3. И. п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти натравлены пальцами вниз. 1-2 - полуприсед на носках. 3 – 4 – И. п. (8 – 10 раз)</p> <p>- Ходьба по массажным дорожкам.</p>
4		<p><b>Игровое упражнение «Стой!»</b></p> <p>Играющие становятся в одну шеренгу или произвольно недалеко друг от друга. На противоположной стороне зала спиной к играющим стоит водящий. Он громко произносит: «Быстро шагай, смотри не зевай, стой!» - На каждое слово играющие шагом продвигаются вперед (ритмично, в соответствии с произносимым текстом). На последнем слове дети останавливаются, а водящий быстро оглядывается. Тот, кто не успел остановиться, делает шаг назад. Водящий отворачивается и снова произносит текст, а дети продолжают движение. Игрок, успевший пересечь линию финиша, прежде чем водящий произнесет слово «Стой!», становится водящим. Игра повторяется.</p> <p><b>Подвижная игра</b></p> <p><b>«Через обруч к флажку»</b></p> <p>Группа делится на несколько команд, которые строятся на одной стороне зала в колонны. На другой стороне площадки лежат</p>

	<p>Упражнение на восстановление дыхания.  <i>Ходьба в колонне по одному. во время ходьбы произносить скороговорку: «Будьте добры, бодры и храбры».</i></p>	<p>флажки (напротив команд). А в середине находятся обручи, также напротив команд.</p> <p>По сигналу инструктора «Начинай!» первые в колоннах бегут каждый к своему обручу. Взяв его в руки, ставят его вертикально, прижав одной стороной к полу, сами держат обруч с боковую часть обода. После слов взрослого «раз, два, три – беги!» бегут дети, стоявшие в колонне вторыми. Они пролезают в обруч, добегают до флажков и поднимают их вверх. Затем, положив флажки на место, дети сменяют товарищей, державших обручи, те бегут в конец своей колонны. А тот, кто оказался первым в колонне бежит за флажком, пролезая в обруч. И т.д.</p> <p><b>Подвижная игра народов России  «Круговой»  (Мячень кунсема. Топса налхсема)  Мордовская народная игра.</b></p> <p>Играющие чертят большой круг. делятся на две равные команды. Договариваются, кто будет в кругу, кто за кругом. Те, кто остается за кругом, распределившись равномерно, стараются попасть мячиком в детей, находящихся в кругу. Если, кому-либо в кругу удастся поймать мяч, он старается попасть в любого ребенка за кругом. Если ему это удастся, то у него в запасе очко, если промахнется, то выходит из круга. Когда мяч запятнает всех детей, игроки меняются местами.</p> <p>Правила игры. Мяч можно ловить лишь с воздуха, от земли не считается. Запятнанные дети выходят из круга. Ребенок, поймавший мяч и попавший в игрока за кругом, остается в кругу.</p> <p><b>Хороводная игра «С Новым годом!»</b>  <i>Дети идут по кругу</i></p>
--	--	---

		<p>С новым годом! С Новым годом!</p> <p><i>Останавливаются, поворачиваются лицом в круг</i> Здравствуй, Дедушка Мороз! <i>Кланяются.</i> Он из леса мимоходом</p> <p><i>Шаг на месте.</i></p> <p>Ёлку нам уже принес. <i>Стоя на месте, руки прямые слегка разведены в стороны</i> На верхушке выше веток</p> <p><i>Руки вверх.</i></p> <p>Загорелась, как всегда, <i>Опускают руки.</i></p> <p>Самым ярким, жарким светом <i>Снова поднимают руки.</i> Пятикрылая звезда. <i>Опускают руки.</i></p> <p><b>Восточная гимнастика Поза кузнечика</b></p> <p>1. Лежа на животе, подбородком касаемся пола. 2. Руки согнуты в локтях (можно вдоль тела, ладонями вниз). 3. Сделать спокойный вдох и выдох, поднять как можно выше правую прямую ногу. 4. Ногу держать несколько секунд. 5. С выходом плавно опустить, отдыхаем лежа на животе до восстановления сил (тоже повторить с левой ногой).</p>
--	--	---

Январь		
Неделя	Вводная часть	Основная и заключительная части

1	<p align="center"><b>№ 9 – с фитболом</b></p> <p><i>Построение. Ходьба обычная в колонне по одному, ходьба на носочках. Руки к плечам, локти отвести назад, ходьба с перекатом с пятки на носок. Бег в колонне по одному. Бег, высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук. Ходьба и построение в шахматном порядке.</i></p> <p>1. И. п - сидя на мяче, руки на бёдрах. 1- поворот головы вправо; 2-3- медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому; 4- и. п. (Повторить 6 раз)</p> <p>2. И. п. – сидя на мяче, руки согнуты в локтях перед грудью. 1 – 10 - вращение согнутых рук, одна вокруг другой.</p> <p>3. И. п. - сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки в стороны, взмахи руками вверх – вниз, лёгкие прыжки на мяче. (Повторить 6 раз)</p> <p>4. И. п. – сидя на мяче, ноги вместе, руки свободно. 1 - сместить таз влево; 2- и. п.; 3 - сместить таз вправо; 4 – и. п. (Повторить по 4 раза)</p> <p>5. И. п. – сидя на мяче, руки на поясе. 1-4- круговые движения тазом (в обе стороны).</p>	<p align="center"><b>Игровое упражнение с прыжками «Ножная цель»</b></p> <p>Перед скамейкой высотой 30 см выкладывают шнурами или плоскими обручами ножные цели диаметром 50 см. дети встают на скамейки из расчета не более 4 человек на скамейку длиной 2 м, по сигналу они прыгают ногами в центр цели. Дети, наступившие на цель или сбившие ее, пропускают одну игру. Усложнение игры: увеличить расстояние до цели с 20 до 50 см. Спрыгнув в круг, выпрыгнуть из него вперед и остановиться.</p> <p align="center"><b>Подвижная игра «Краски»</b></p> <p>Дети выбирают «хозяина» и двух «покупателей», все остальные игроки – «краски». Каждая краска придумывает себе цвет, и тихо называют его хозяину. Когда все краски выбрали цвет, хозяин приглашает одного из покупателей.</p> <p>Покупатель: (стучась). Тук-тук!</p> <p>Хозяин: Кто там?</p> <p>Покупатель: Покупатель!</p> <p>Хозяин: Зачем пришёл?</p> <p>Покупатель: За краской.</p> <p>Хозяин: За какой?</p> <p>Покупатель: За голубой.</p> <p>Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди (скачи на одной ножке, или «гуськом»...) по голубенькой дорожке, найди голубенькие сапожки, поноси да назад принеси». Если покупатель цвет краски угадал, то хозяин отвечает:</p> <p>- Есть такая.</p> <p>Покупатель: Сколько стоит?</p>
---	--	---



<p>Методические рекомендации: ноги от пола не отрывать, двигается только нижняя часть корпуса. (Повторить по 2 раза)</p> <p>6. И. п. - лёжа животом на мяче, опираясь на ладони и стопы. 1-4-медленно согнуть руки, наклонившись вперёд, ноги приподнять с пола. 5 -8 – вернуться в и. п. (Повторить 6 раз)</p> <p>7. И. п. - лёжа на спине, на мяче, руки опустить. 1-2-сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперёд-назад. 3- 4 - и. п. (Повторить 4 раза)</p> <p>8. И. п. – лежа на полу, ноги положить на мяч, руки за голову. Поочередно доставать локтями колени. (Повторить 6-8 раз)</p> <p>9. И. п. - сидя на мяче, руки на бедрах. Лёгкие подпрыгивания на мяче. (20 сек)</p> <p><b>Виброгимнастика:</b> стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.</p> <p><u>Упражнение на восстановление дыхания</u> «Вырастем большими»</p> <p>Подняться на носки, руки через стороны вверх – вдох. Опустить руки, опуститься</p>	<p>Хозяин: Пять рублей (Покупатель громко хлопает по ладони продавца пять раз).</p> <p>При последнем хлопке названная "краска" вскакивает со своего места и бежит вокруг беседки или шеренги остальных детей. Покупатель пытается ее догнать. Если он догоняет краску, то сам становится краской, а пойманный участник-краска становится покупателем и игра продолжается. Если же покупатель не смог поймать краску, то игра начинается сначала.</p> <p><b>Спортивная игра – хоккей</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними;</li> <li>- Забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева).</li> </ul> <p><b>Малоподвижная игра</b> <b>«Если нравится тебе...»</b></p> <p><i>Дети стоят в кругу.</i> <i>Ведущий показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения и текст.</i></p> <p>Если нравится тебе, то делай так. <i>(Два хлопка в ладоши.)</i></p> <p>Если нравится тебе, то делай так. <i>(Два хлопка в ладоши.)</i></p> <p>Если нравится тебе, то и другому покажи, Если нравится тебе, то делай так. <i>(Два хлопка в ладоши.)</i></p> <p>Затем слова повторяются, но с другими движениями. Можно придумать забавные движения.</p> <p>В заключение после каждой строчки дети последовательно повторяют все движения, показанные ранее.</p>
--	--

	<p>на всю стопу – выдох. («У – х – х – х»). (повторить 2 раза).</p> <p><i>Ходьба по залу враспынную приставным шагом вперед с последующим перестроением в колонну по одному.</i></p>	<p>Важно не ошибиться в последовательности и выполнять движения в быстром темпе.</p> <p><b>Упражнения для профилактики плоскостопия</b></p> <p>1. И. п. - стоя, стопы параллельно – поочередное поднятие пяток, без отрыва пальцев стоп от пола, ходьба на месте. (10 -12 раз)</p> <p>2. И. п. – то же. Встать на наружные края стоп, вернуться в и. п. (10 раз)</p> <p>3. И. п. - стоя на наружных сводах стоп. Подняться на носки - вернуться в и. п. (Повторить 6-8 раз)</p>
2		<p><b>Подвижная игра</b> <b>«Снайпер»</b></p> <p>На площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое <i>водящих-снайперов</i>, остальные игроки собираются в центре между двух линий. Снайперы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго снайпера бросать.</p> <p>Задача снайпера — попасть в игроков мячом. Задача игроков — уворачиваться. Тот, в кого попал мяч, считается выбывшим и покидает игровое поле. Если мяч сначала ударился о землю, а потом попал в игрока, данный удар не считается результативным.</p> <p><b>«Невод»</b></p> <p>Выбирают двух рыбаков, остальные – рыбки. Рыбаки держат в руках шнур (2 м.) – это невод. По сигналу рыбаки тянут невод с одной стороны площадки на другую, так чтобы он был на высоте 20 см от пола, пытаясь поймать рыбок. Потом обратно. Рыбки,</p>

		<p>чтобы не быть пойманными, перепрыгивают через невод, стараясь не задеть его. Если ребёнок задевает шнур, он считается пойманным и отходит в заранее отведенное место.</p> <p><b>Подвижная игра народов Севера</b>  <b>«Соколинный бой»- Мохсоцол охсупуута</b>  (якутская народная игра)</p> <p>Играют парами. Играющие становятся на правую ногу против друг друга, левая нога согнута. Руки скрещены перед грудью. Игроки прыгают на правой ноге и стараются правым плечом оттолкнуть один другого так, чтобы другой встал на обе ноги. Когда устают прыгать на правой ноге, меняют ее на левую. И тогда соответственно меняются толчки плеча.</p> <p>Правила игры: победившим считается тот, кто заставит встать другого на обе ноги. Отталкивать партнера можно только плечом. Смену ног производить одновременно в паре.</p> <p><b>Хороводная игра «Бабушка Маланья»</b>  <i>Дети берутся за руки, а взрослый становится в круг и начинает напевать песенку, сопровождая ее выразительными движениями. Дети движутся по кругу</i></p> <p>У Маланьи, у старушки  Жили в маленькой избушке  Семь дочерей,  Семь сыновей,  <i>Останавливаются и с помощью жестов и мимики изображают то, о чем говорится в тексте.</i></p> <p>Все без бровей.  С такими глазами,  С такими ушами,</p>
--	--	--

		<p>С такими носами  С такими усами,  С такой головой,  С такой бородой...  Ничего не ели,  Целый день сидели,  На нее (на него) глядели,  Делали вот так...</p> <p><i>дети присаживаются на корточки и одной рукой подпирают подбородок. Повторяют за ведущим любое смешное движение.</i></p> <p><b>Восточная гимнастика</b>  <b><u>Поза дерева</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Встать прямо.</li> <li>• Согнуть левую ногу, прижав подошву к поверхности правого бедра, удерживаем равновесие на правой ноге.</li> <li>• Колено развернуто в сторону.</li> <li>• Поднять руки вверх, ладонями друг другу.</li> <li>• Нога, на которой удерживаем равновесие, повернута в сторону, колени не сгибаются.</li> <li>• Спина прямая, смотрим перед собой.</li> <li>• Дыхание спокойное, произвольное.</li> </ul> <p>Через 10-15 секунд опускаем руки.</p>
<b>3</b>	<p><b>№ 10 – с мячом в парах</b></p> <p><i>Построение. равнение. Перестроение в две шеренги. Ходьба в колонне по двое с заданиями: 1- правая рука на пояс; 2 - левая рука на пояс; 3 – правая рука вверх; 4 – левая рука вверх; руки опустить.</i></p>	<p><b>Игра «Эхо»</b></p> <p>Играющие встают в круг. Первый игрок называет свое имя и показывает любое движение (поворот, хлопок в ладоши, прыжок и т.п.). Все дети хором три раза повторяют имя и движение, стараясь произносить с той же интонацией, что и первый игрок. Затем следующий ребенок называет свое имя и показывает</p>

<p><i>Ходьба на носках, на пятках. Бег обычный в колонне двое. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед. Ходьба обычная.</i></p> <p>1. И. п. – стоя спиной друг к другу, мяч у одного в опущенных руках. 1-2 – мяч вверх, передать его партнеру; 3-4 – и. п. (Повторить 6 -8 раз)</p> <p>2. И. п. – стоя спиной друг к другу, мяч у одного в опущенных руках. 1-2 – наклон вперед, передать мяч партнеру между ног; 3-4 – и. п. (Повторить 6 - 8 раз)</p> <p>3. И. п. - стоя спиной друг к другу, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. 1- 2 - поворот вправо, передача мяча партнёру; 3 – 4 - поворот влево, принять мяч. (Повторить 6 – 8 раз)</p> <p>4. И. п. – стоя лицом друг к другу, руки вверху с мячом. 1 – наклон туловища в одну сторону; 2 – и. п.; 3 – в другую; 4- и. п. (Повторить 4 раза в каждую)</p> <p>5. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, повернувшись лицом друг к другу, мяч в согнутых руках. 1-2 – поочерёдное приседание, не отпуская рук от мяча. 3 – 4 – и. п. (Повторить 6 раз)</p> <p>6. И. п. – сидя, ноги согнуты в коленях, стопы на мяче, руки упор сзади. 1-3 – толчком ног прокатить мяч другу и</p>	<p>движение, все повторяют, и т.д., пока все дети не назовут свои имена.</p> <p style="text-align: center;"><b>Эстафеты с обручами</b></p> <p>Участники делятся на 2 команды.</p> <p>1 «Бег в обруче» (обруч – 2шт., конус – 2 шт.) Первый участник бежит по прямой, одев на себя обруч. Добежав до финишного конуса, обегает его. Обрато бег по прямой, передавая обруч следующему участнику. Выигрывает команда, которая первая закончит дистанцию.</p> <p>2 «Переправа» (плоские обручи – 4 шт., конус – 2 шт.) У первого участника в руках два обруча. По сигналу он кладёт на пол первый обруч и запрыгивает в него, затем впереди первого обруча кладёт второй и перепрыгивает в него. Затем вперёд снова кладёт первый обруч и т.д. пока не доберётся до конуса. Возвращается участник с обручами бегом.</p> <p>3 «Катись колечко, до моего крылечка» (обруч – 2 шт., стойка – 2 шт.) Первый участник, держит стоящий обруч за обод сверху, как колечко. По сигналу обруч катят туда и обратно. И так до последнего участника.</p> <p>4 «Перекасти поле» (Мяч – 2 шт., обруч – 2 шт., конус – 2 шт.) Участники по очереди двигаются спиной вперед и с помощью обруча ведут мяч до конуса, возвращаются назад и передают эстафету следующему.</p> <p>5 «Пролезь через обруч» (обруч – 6 шт., конус – 2 шт.) Участникам по очереди необходимо пробежать до финиша, преодолевая препятствия (продеть через себя 3 обруча, которые лежат на полу).</p>
--	---

<p>удержать уголок; 4 – и. п. (по 3 – 4 прокатывания)</p> <p>7. И. п. - сидя, лицом друг к другу, прямые ноги врозь, стопы соединить, хват мяча одновременно вытянутыми руками. 1-наклон туловища вперед; 2-прогнуться назад. (Повторить 6 раз)</p> <p>8. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, хват мяча одновременно вытянутыми руками. 1–2 – поочередно поднимать ногу (правую или левую) – «ласточка» (Повторить по 6 раз каждый).</p> <p>9. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Подскоки вокруг мяча в чередовании с ходьбой. Выполняется на счет 1–8; повторить 2–3 раза.</p> <p><b>Виброгимнастика:</b> стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания.</p> <p><i>Ходьба в колонне по одному.</i></p>	<p>6 «Кузнечики» (обруч – 2 шт., конус – 2 шт.)</p> <p>Каждый участник команды по очереди должен, перепрыгивая через обруч, дойти до разворота, вернуться назад бегом и передать эстафету следующему.</p> <p><b>Малоподвижная игра</b> <b>«Если нравится тебе...»</b></p> <p><i>Дети стоят в кругу.</i> <i>Ведущий показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения и текст.</i></p> <p>Если нравится тебе, то делай так. <i>Два хлопка в ладоши.</i></p> <p>Если нравится тебе, то делай так. <i>Два хлопка в ладоши.</i></p> <p>Если нравится тебе, то и другому покажи, Если нравится тебе, то делай так. <i>Два хлопка в ладоши.</i></p> <p>Затем слова повторяются, но с другими движениями. Можно придумать забавные движения.</p> <p>В заключение после каждой строчки дети последовательно повторяют все движения, показанные ранее.</p> <p>Важно не ошибиться в последовательности и выполнять движения в быстром темпе.</p> <p><b>Упражнения для профилактики плоскостопия</b></p> <p>1.Перекаты с пятки на носок, с подтягиванием пяток вверх. Выполняется в медленном темпе (6-7 раз)</p> <p>2. «Сидячий футбол»</p> <p>Дети парами садятся друг напротив друга, ноги сомкнуты в коленях и прижаты к животу, упор руками сзади в пол. Каждой</p>
--	---

		<p>паре дают мяч диаметром 20 см. Они ловят мяч руками, а толкают друг другу двумя ногами или одной (то правой, то левой).</p>
4		<p><b>Игровое упражнение «Быстро по местам»</b></p> <p>По кругу лежат кольца (обручи), (на один меньше, чем количество играющих). Дети выполняют ходьбу между кольцами «змейкой», затем бег в умеренном темпе, а на сигнал «По местам!» быстро занимают любое кольцо. Кто не успел, тот проиграл. Игровое задание повторяется.</p> <p><b>Подвижная игра</b> <b>«Туннель»</b></p> <p>Участники стоят в колоннах. Первый делает шаг вперед и встает на высокие четвереньки. Второй участник проползает под первым заданным способом (по-пластунски, на низких четвереньках с опорой на колени и предплечья) и принимает это же положение рядом с первым. Движение начинает третий участник и т.д.</p> <p><b>Подвижная игра народов России</b> <b>«Бита» (Шела)</b> <i>Осетинская народная игра</i></p> <p>Бросая по очереди плоский камень с ладонь ребенка, играющие стараются попасть им в шарик (деревянный или каменный). Расстояние, которое «пробежит» шарик после удара камнем, измеряется ступнями ног. Победителем считается тот, у кого шарик откатится на большее расстояние.</p> <p>Правила игры: играющие, бросают камень по очереди.</p> <p>Вариант. В игре могут участвовать две команды. В этом случае игру ведут до определенного счета. Каждый игрок ведет свой индивидуальный счет. Затем суммируются результаты всех участников команды.</p>

		<p><b>Хороводная игра «Бабушка Маланья»</b>  <i>Дети берутся за руки, а взрослый становится в круг и начинает напевать песенку, сопровождая ее выразительными движениями. Дети движутся по кругу</i></p> <p>У Маланьи, у старушки  Жили в маленькой избушке  Семь дочерей,  Семь сыновей,  <i>Останавливаются и с помощью жестов и мимики изображают то, о чем говорится в тексте.</i></p> <p>Все без бровей.  С такими глазами,  С такими ушами,  С такими носами  С такими усами,  С такой головой,  С такой бородой...  Ничего не ели,  Целый день сидели,  На нее (на него) глядели,  Делали вот так...</p> <p><i>дети присаживаются на корточки и одной рукой подпирают подбородок. Повторяют за ведущим любое смешное движение.</i></p> <p><b>Восточная гимнастика</b>  <u><b>«Натянутый лук»</b></u></p> <p>И. п. – сидя, «по-турецки», руки вверху ладонями наружу, пальцы переплетены. 1-8 – пружинящие движения руками назад (2 раза).  Методические указания: активно прогнуться в спине.</p>
--	--	--



		<p align="center"><b>«Солнышко вращается»</b></p> <p>И. п. – сидя, «по - турецки», руки вверху ладонями наружу, пальцы переплетены. 1-4 - вращение руками и туловищем вправо; 5-8 – влево (2-3 раза).</p> <p>Методические указания: выполнять с широкой амплитудой движения в пояснице.</p>
--	--	---

Февраль		
Неделя	Вводная часть	Основная и заключительная части
<b>1</b>	<p align="center"><b>№ 11 – с обручем</b></p> <p><i>Построение. Равнение. Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колен, ходьба в приседе и полуприседе. Ходьба и бег с пролезанием в обруч. Ходьба в колонне по одному. Перестроение в колонну по два. Размыкание.</i></p> <p>1. И. п. – основная стойка, обруч вниз, хват с боков. 1 – обруч вперед; 2 – обруч вверх; 3 – обруч вперед; 4 – и. п. (Повторить 6 раз).</p> <p>2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, держать обруч двумя руками. 1 - повернуться влево, отвести руки с обручем в левую сторону; 2 - и. п. То же в правую сторону. (Повторить по 4 раза в каждую сторону)</p> <p>3. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, обруч держать в руках горизонтально</p>	<p align="center"><b>Прыжки</b></p> <p>- Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу).</p> <p>- Прыжки через обруч, вращая его как скакалку;</p> <p align="center"><b>Подвижная игра</b> <b>«Коршун и наседка»</b></p> <p>Перед началом игры выбирается «коршун» и «наседка», остальные играющие – «цыплята». Они встают друг за другом и держатся за пояс, впереди – наседка. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыплёнка, стоящего последним к колонне. Наседка, вытягивая руки в стороны, не дает коршуну схватить цыплёнка. Все цыплята следят за движениями коршуна и следуют за наседкой.</p> <p>Правила: не разрывать сцепления в колонне. Наседка, защищая цыплят, не должна отталкивать коршуна руками.</p> <p align="center"><b>Малоподвижная игра</b> <b>«Стоп»</b></p> <p>Все играющие становятся на линии, проведенной вдоль одной стороны площадки (зала). На противоположной стороне кружком</p>

	<p>перед собой. 1 – наклониться вперёд – вниз; 2 – шагнуть в обруч левой ногой; 3 – затем правой; 4 – выпрямиться (стоя в обруче). Затем наклониться и шагнуть из обруча назад левой, затем правой ногой, вернуться в и. п. (Повторить 6-8 раз)</p> <p>4. И. п. – основная стойка, хват рук с боков, обруч на груди. 1 – присесть, обруч вынести вперед; 2 – и. п. (Повторить 6 - 7 раз)</p> <p>5. И. п. – лёжа на спине, обруч держать двумя руками горизонтально. 1 – 2 – согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди; 3 – 4 – выпрямить ноги, продеть их в обруч; То же самое выполнить в обратном порядке и вернуться в и. п. (Повторить 6 раз)</p> <p>6. И. п. – лежа на животе, обруч в руках на спине. 1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки отвести назад; 4 – и. п. (Повторить 6 – 7 раз)</p>	<p>обозначается дом водящего. Водящий стоит спиной к детям и произносит: «быстро шагай, смотри, не зевай! Стоп!»</p> <p>На каждое слово водящего все шагают вперед.</p> <p>Как только он произнесет: «Стоп!»- дети останавливаются, а водящий оглядывается и смотрит, кто из ребят не успел замереть на месте и шевельнуться. Он называет этих детей, и они возвращаются на исходную линию.</p> <p><b>Упражнения для профилактики плоскостопия</b></p> <p>1. И. п. – стоя на обруче средним отделом стопы, руки сзади в замок. 1-4 – ходьба приставными шагами вправо. 5-8 – тоже влево. (Повторить 3 раза)</p> <p>2. <u>«Упрямы»</u> И. п. — сидя, упор сзади, согнуть ноги, соединить стопы, спина прямая.</p> <p style="text-align: center;">Встретились два козленка, Два упрямых ребенка. <i>(Приподнять ноги, давить стопами друг в друга.)</i> Бодались, бодались, Сражались, сражались... Потом они устали. Играть вместе стали. <i>(Опустить ноги, выпрямить, отдохнуть.)</i></p>
2	<p>7. И. п. – стоя в обруче, основная стойка, руки свободно. 1 – 7 – подпрыгиваний на месте; 8 – прыжком из обруча вправо; 1 – 7 – подпрыгиваний на месте; 8 – прыжком в обруч влево. То же самое в другую сторону.</p>	<p><b>Подвижная игра</b> <b>«Мяч водящему»</b></p> <p>Дети делятся на 2-3 группы и выстраиваются в круг, в центре каждого круга стоит водящий с мячом в руках. По сигналу педагога водящие перебрасывают поочередно детям мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!»</p>

<p><b>Виброгимнастика:</b> стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.</p> <p>Ходьба вокруг обруча, восстанавливая дыхание.</p> <p><i>Ходьба по залу в колонне по одному гимнастическим шагом, руки на поясе, обычная ходьба.</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>«Не оступись»</b></p> <p>Соревнуются две команды – по 5-бдетей. Первые в каждой команде продвигаются вперёд прыжками на одной ноге, остальные идут рядом. Как только прыгающий оступится, начинает прыгать второй ребёнок из этой же команды. Выигрывает команда, сумевшая одолеть прыжками более длинную дистанцию.</p> <p>Прыгать на одной ноге, вставшего на обе ноги тут же сменяют. Сменивший начинает прыгать с того места, где ошибся предыдущий играющий.</p> <p>2 вариант: прыгать то на правой то на левой ноге, главное не вставать на две ноги.</p> <p style="text-align: center;"><b>Подвижная игра народов Севера</b>  <b>«Прыжки через нарты»- Ханоминья санарма.</b></p> <p>Оборудование: санки высотой 16-18 см, шириной 30-33 см. Санки расставить в ряд на расстоянии 40 см. друг от друга. При первом проведении игры используются 4- 5 санок. При повторении добавляется ещё 3 шт. и включаются элементы состязания.</p> <p>Правила прыжков: сделать вдох, руки согнуть в локтях. При приземлении делается выдох и руки опускаются и отводятся назад. В прыжке колени подтягиваются к груди. Туловище слегка наклоняется вперед. Приземляться на носки.</p> <p style="text-align: center;"><b>Хороводная игра</b>  <b>«Снеговик»</b></p> <p style="text-align: center;">Давай, дружок, смелей, дружок,  Кати по снегу свой снежок.</p> <p><i>Идут по кругу, изображая, как катят снежный ком.</i></p>
--	--

		<p>Он превратится в толстый ком.  <i>Останавливаются, рисуют руками круг.</i>  И станет ком снеговиком.  <i>«Рисуют» снеговика из трех кругов разного размера.</i>  Его улыбка так светла,  <i>Показывают руками «улыбку».</i>  Два глаза, шляпа, нос метла.  <i>Показывают глаза, прикрывают. Голову ладошкой, показывают воображаемую метлу.</i>  Но солнце припечет слегка –  <i>Медленно приседают.</i>  Увы – и нет снеговика.  <i>Пожимают плечами, разводят руками.</i>  <b>Восточная гимнастика</b>  <u><b>«Стекло»</b></u>  И. п. – сидя «по – турецки», руки согнуты в локтях перед лицом, ладони вперед. 1 -2 - попеременные движения ладонями вверх, прикасаясь к воображаемому стеклу; 3-4 - то же вниз; 5-6 - вправо-влево; 7-8 – и. п. (30-40 сек).  Методические указания: обратить внимание детей на положение кистей в одной плоскости. Спина прямая.  <u><b>«Деревцо»</b></u>  И. п.- сидя «по – турецки», руки с переплетенными пальцами находятся перед грудью ладонями вниз, локти вниз соединены. 1 - 4 - круговые вращения соединенными кистями вверх; 5-8 – вниз (30 сек). локти не разъединять.</p>
3	№ 12 – с короткой скакалкой	<p><b>Игровые упражнения с различными способами ползания и лазания</b></p>

<p><i>Построение. Равнение. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через шнуры (бруски). Ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по одному.</i></p> <p>1. И. п. - стоя, ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1- поднять скакалку вверх; 2- опустить скакалку за голову на плечи; 3- скакалку вверх; 4- и. п. (Повторить 8 раз)</p> <p>2. И. п. - стоя, ноги врозь, скакалка внизу. 1- поднять скакалку вверх; 2- наклониться вправо; 3- выпрямиться; 4- и. п. (Повторить 8 раз)</p> <p>3. И. п. - стоя, ноги врозь, скакалка внизу. 1- скакалку вверх; 2- наклон вперед, коснуться пола; 3- выпрямиться; 4- и. п. (Повторить 6-7 раз)</p> <p>4. И. п. — о. с., полуприсев, скакалка лежит на плечах. 1 – 2 - скакалку вверх, ноги выпрямить, поворот вправо; 3 – 4 – и. п. то же в левую сторону. (Повторить 6 раз)</p> <p>5. И. п. — стоя, руки вытянуты вперед, хват скакалки сверху. 1 – поднять правую руку вверх, левую вниз; 2 – поднять левую руку вверх, правую вниз «рисую полукруги». (Повторить 8 раз)</p>	<p>(в обруч прямо или боком; по – пластунски; под препятствием высотой 50 см., не касаясь руками пола; на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони).</p> <p><b>«Веселые эстафеты»</b></p> <p>1 «Неваляшки» (обручи – 2 шт., кегли – 2 шт.) В лежащих на полу обручах поставлено по одной кегле. Первый участник эстафеты бежит, рукой кладёт кеглю на пол, огибает куб и возвращается по прямой. Второй участник команды бежит и ставит кеглю в обруч, огибает круг и возвращается бегом по прямой.</p> <p>2 «Гонка мячей над головами и под ногами» (мяч – 2 шт.) Участники стоят в колонне по одному. Расстояние между игроками 1 метр. Первым номерам раздаются мячи. По сигналу игроки передают мяч через голову назад, а обратно передают мяч между ног.</p> <p>3 «Донеси листок бумаги» (тетрадный лист – 2 шт., конус – 2 шт.) По команде игрок, держа лист бумаги на ладони правой руки, добегают до стойки, огибает ее, возвращается также обратно, быстро перекладывает листок бумаги на правую ладонь следующего игрока.</p> <p>4 «Полет на воздушном шаре» (воздушный шарик – 2 шт., короткая веревка, для ориентира, кегли – 6 шт., обруч – 2 шт.) По команде участник отправляется в путь – задача с воздушным шариком в руках преодолеть полосу препятствий: «змейкой» обегать 3 кегли; ходьба «гуськом»; ходьба на носочках, руки вверх; запрыгнуть в обруч. Обратно вернуться бегом, передать шарик следующему.</p>
---	--

	<p>6. И. п. – сидя, ноги вместе прямые, скакалка сложена в четверо, лежит на ногах в обеих руках. 1- 2 - согнуть ноги, перенести их через скакалку, скакалка в руках под прямыми ногами; 3 – 4- проделать то же самое в обратном порядке, вернуться в и. п. (Повторить 7 – 7 раз)</p> <p>7. И. п. - лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1- прогнуться, скакалку вверх; 2- и. п. (Повторить 6 раз)</p> <p>8. Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серия прыжков по 10-15 подряд, затем пауза.</p> <p><b>Виброгимнастика:</b> стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.</p> <p><i>Ходьба в колонне по одному широким и мелким шагом, обычная ходьба.</i></p>	<p>5 «Мотальщики» (гимнастическая палка с привязанной к ней по середине длинной веревкой, на конце веревки мешочек – 2 шт.) Участвуют от команды по два ребенка одновременно. Кто быстрее наматывает веревку с мешочком на палку.</p> <p>6 «Бег с двумя мячами, третий вести ногой» (мяч – 6 шт., конус – 2 шт.) В руках участника 2 мяча, а третий он должен вести ногой до ориентира и также вернуться назад.</p> <p><b>Упражнения для профилактики плоскостопия</b></p> <p>1. И. п. - стоя, правая нога перед носком левой, след в след, подняться на носки, вернуться в и. п., (6-8 раз). Затем поменять ноги.</p> <p>2. И. п. - стоя на носках, руки на поясе (стопы параллельны), покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь, (8-10 раз). 3. И. п. - стоя на носках, повернуть пятки наружу - вернуться в и. п., (8-10 раз).</p> <p>4. И. п. - стоя, стопы параллельны, на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы, (8-10 раз).</p>
4		<p><b>Игровое упражнение – эстафета</b> <b>«Донеси мешочек»</b> Дети строятся в 3 колонны у черты. По команде дети кладут мешочки на голову и идут по прямой, стараясь не уронить мешочек с головы. Доходят до конуса. Обратно бегут к своей колонне и передают эстафету следующему.</p> <p><b>Подвижная игра</b> <b>«День, ночь, огонь, вода»</b> «День!»- дети свободно перемещаются по залу. «Ночь!» - замереть.</p>

		<p>«Огонь!» - надо подняться на предметы высотой не более 30-50 см. (полусферы, скамейки, гимнастическая лестница 1-я, 1-я рейка, горка матов и др.).</p> <p>«Вода!» - дети ложатся на живот, поднимают верхнюю часть туловища, руками имитируя плавание брасом.</p> <p>Команды даются быстро.</p> <p style="text-align: center;"><b>Подвижная игра народов России</b> <b>«Рыбки» (Пула).</b> <i>Чувашская народная игра</i></p> <p>На площадке чертят две линии на расстоянии 10-15 м друг от друга. По считалке выбирается ведущий - акула. Остальные игроки делятся на две команды и становятся лицом друг к другу за противоположными линиями. По сигналу играющие одновременно перебегают с одной черты на другую. В это время акула ловит перебегающих игроков. Объявляется счет пойманных «рыбок» из каждой команды.</p> <p>Правила игры. Перебежка начинается по сигналу. Проигрывает команда, в которой поймано условленное число игроков, например, пять, пойманные не выбывают из игры.</p> <p style="text-align: center;"><b>Хороводная игра</b> <b>«Снеговик»</b></p> <p style="text-align: center;">Давай, дружок, смелей, дружок, Кати по снегу свой снежок.</p> <p><i>Идут по кругу, изображая, как катят снежный ком.</i></p> <p style="text-align: center;">Он превратится в толстый ком.</p> <p><i>Останавливаются, рисуют руками круг.</i></p> <p style="text-align: center;">И станет ком снеговиком.</p> <p><i>«Рисуют» снеговика из трех кругов разного размера.</i></p>
--	--	---

		<p>Его улыбка так светла,  <i>Показывают руками «улыбку».</i>  Два глаза, шляпа, нос метла. <i>Показывают глаза, прикрывают  Голову ладошкой, показывают воображаемую метлу.</i>  Но солнце припечет слегка –  <i>Медленно приседают.</i>  Увы – и нет снеговика.  <i>Пожимают плечами, разводят руками.</i>  <b>Восточная гимнастика</b>  <u><b>«Шарфик»</b></u>  И. п.- сидя «по–турецки», руки вытянуты вперед. 1-4 -медленно  поднимать (попеременно или одновременно) руки вверх с  волнообразными движениями кистями; 5-8 - то же с  перемещением рук вниз (30-40 сек).  Рекомендации: кисти рук максимально расслаблены.  <u><b>«Цветочки-лепесточки»</b></u>  И. п.- сидя «по–турецки», руки согнуты в локтях перед лицом,  правая ладонь открыта вперед, левая - сжата в кулак. 1 -2 -  поочередно и медленно сжимать кисти в кулаки и разжимать, 1-2-  3-4 - то же упражнение выполняется вдвое быстрее (30 сек).  Методические указания: четкая смена темпа в двух частях  упражнения.</p>
--	--	---

Март		
Неделя	Вводная часть	Основная и заключительная части
<b>1</b>	<b>№ 13 – с массажным мячиком</b> <i>Построение. Ходьба в колонне по одному  носки вместе, пятки врозь и наоборот. На</i>	<b>Игровое упражнение с прыжками «Перепрыгни- не задень»</b> Играющие строятся в 2 колонны и становятся на расстоянии 2-х шагов друг от друга. Перед каждой колонной становятся 2-е



<p><i>сигнал «петрушка» прыжком поставить ноги врозь, руки в стороны, так же в прыжке поставить ноги вместе, руки вниз. Ходьба «змейкой». Бег «змейкой». Ходьба в колонне по одному. Перестроение в колонну по три.</i></p> <p>1. И. п. – о. с, руки вдоль туловища, мяч в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - руки вниз за спину, сжать мяч в ладонке и переложить в другую руку. 3 – руки в стороны; 4 - и. п. (Повторить 6 – 8 раз)</p> <p>2. И. п – стоя, ноги на ширине плеч, мяч сверху 1-наклон в правую сторону; 2 –и. п; 3-наклон в левую сторону; 4-и.п. (По 4 раза в каждую сторону)</p> <p>3. И. п. – о. с., мяч в обеих руках внизу. 1 – поднять руки вверх; 2 – присесть, колени в стороны, руки вперед, сжать мяч; 3 – встать руки вверх; 4 – и. п. (Повторить 7 – 8 раз)</p> <p>4. И. п. – стоя, ноги врозь. Мяч вперед грудью. 1 -3 – наклон вниз, прокатить мяч по икре правой ноги; 4 – и. п. то же по левой ноге. (Повторить 6 раз)</p> <p>5. И. п. - сидя, ноги вместе прямые, мяч в правой руке. 1 – 2- поднять левую ногу, переложить мяч под ногой в левую руку; 3 – 4- выполнить круговые движения мячом</p>	<p>водящих с натянутой веревкой в руках (длина 1,5- 2 м.). водящий приподнимают верёвку на высоту 20 см и по сигналу проводят ее под ногами играющих, а те должны перепрыгнуть через верёвочку.</p> <p style="text-align: center;"><b>Подвижная игра</b> <b>«Догони свою пару»</b></p> <p>Двое детей становятся один за другим у обозначенного места. По сигналу «Раз, два, три – беги!» стоящий впереди бежит на противоположную сторону площадки, где проведена черта, за которой ловить нельзя. Стоящий сзади ребёнок должен успеть поймать убегающего до того, как он достигнет черты. Если не поймает, дети выполняют задание повторно, а если поймает, меняются местами.</p> <p style="text-align: center;"><b>Спортивная игра – баскетбол</b> <b>Игра «Веселые парочки»</b></p> <p>Группа делится на пары, одни участники пар образуют внутренний круг, лицом наружу, другие наружный, лицом внутрь, на расстоянии 1,5 – 2 м. Образованные пары перебрасывают мяч от груди напарнику, двигаясь приставным шагом.</p> <p>Правила: по команде «Приставным шагом влево (вправо) – марш!» пары начинают движение, передавая мяч друг другу. Затем пары меняются местами.</p> <p>Варианты: мяч передавать, отбивая в пол – один, два раза двумя руками, один раз левой, один раз правой рукой. Двигаться по прямой.</p> <p style="text-align: center;"><b>Малоподвижная игра</b> <b>«Гусеница»</b></p> <p style="text-align: center;">Этот странный дом без окон у людей зовется «кокон».</p>
--	---

<p>между ладонями; 5 – 6 – поднять ту же ногу, переложить мяч. То же левой рукой. (Повторить по 3 раза каждой)</p> <p>6. И. п. – сидя, мяч зажат между ступнями, руки на полу. 1 – 3 – поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 – и. п. (Повторить 6 раз- 8 раз)</p> <p>7. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу, мяч в правой руке. 1 - прокатывать мяч в ладонях вперед – назад 6 раз; 2 - подбросить вверх; 3 - поймать мяч двумя руками; 4- держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавить ими на мяч 3 раза. И. п. (Повторить 5 раз)</p> <p>8. И. п. – о. с., мяч зажат в обеих руках у груди. 1 – 8 – прыжки вокруг своей оси. В одну сторону, затем в другую. Чередовать с ходьбой на месте.</p> <p><b>Виброгимнастика:</b> стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания «Молодцы»</p>	<p><i>Дети стоят в кругу, шагают на месте</i>  Свив на ветке этот дом, дремлет гусеница в нем.  <i>Подкладывают ладони под щеку.</i>  Спит без просыпа все зиму,  <i>Приседают, руки под щекой.</i>  Но зима промчалась мимо –  <i>Потягиваются.</i>  Март, апрель, капель, весна.  <i>Медленно встают.</i>  Просыпайся соня – сонюшка!  <i>Маршируют.</i>  Под весенним ярким солнышком гусенице не до сна.  <i>Стоят в кругу, поднимают руки вверх</i>  Стала бабочкой она.  <i>Машут руками, как крыльями и расходятся по залу.</i></p> <p><b>Упражнения для профилактики плоскостопия</b>  И. п. – стоя, ноги слегка расставлены.  1. Приподняться на носочки (10 сек)  2. Опуститься на наружные своды стопы (10 сек)  3. И.п.  4. Встать на внешние стороны стоп (10 сек)  5. И. п.  6. Приседания, не отрывая пяток от пола. (6 раз)  7. и. п.  8. Повороты вправо- влево, опираясь при этом на наружную сторону соответствующей стопы. (по 4 раза)  9. И. п.</p>
--	--

	На счет 1, 2 –вдох. На счет 1, 2, 3, 4 – выдох. На выдохе произнести слово: «молодцы».	
2	<i>Ходьба в колонне по одному, ходьба с выпадами вперед.</i>	<p><b>Подвижная игра</b></p> <p><b>«Поймай мяч»</b></p> <p>Дети распределяются по трое. Двое из них становятся на расстоянии 2-3 м. и перебрасывают мяч друг другу. Третий встаёт между ними и старается поймать мяч или коснуться его рукой. Правила; водящий, коснувшийся мяча, меняется местами с тем, кто бросил мяч; водящий может догнать укатившийся после неудачного броска мяч.</p> <p><b>«С кочки на кочку»</b></p> <p>На земле чертят две линии – два берега, между которыми болото. Играющие, распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки (плоские кольца) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90см. двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку отталкиваясь двумя ногами или одной, не становясь между кочками, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остаётся в болоте. Выходит, следующая пара. Когда все выполняют задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подаёт увязшему ребёнку руку и показывает прыжками путь выхода из - болота.</p> <p><b>Подвижная игра народов Севера</b>  <b>«Игра в палочки»- Тыранийко</b></p> <p>Оборудование: гладкие палочки длиной 15-10 см, диаметром- 1 см. Количество палочек произвольное: чем больше, тем лучше.          Объяснение правила игры:</p>

		<p>Я покажу новую игру. Будем играть в палочки. Вот мой кулак. Это тыльная сторона руки. Палочки прямые, тонкие, гладкие. Много палочек. Палочки надо положить на ладонь.</p> <p>Движением руки надо перебросить их на тыльную сторону. Руки держите так, чтобы палочки не упали. Снова подбросить палочки вверх и поймать на ладонь. Пойманные палочки можно снимать только парами. Лишние палочки переходят к следующему игроку. Победит тот, у кого окажется больше палочек. Игру можно усложнить, поймать столько палочек, сколько требуется по условию (2,3...)</p> <p style="text-align: center;"><b>Хороводная игра</b> <b>«На лужайке поутру»</b></p> <p style="text-align: center;">На лужайке поутру мы затеяли игру. Я - подснежник. Ты – вьюнок. Становитесь в наш венок.</p> <p><i>Идут по кругу.</i></p> <p style="text-align: center;">Раз, два, три, четыре, Раздвигайте круг пошире, <i>Делают 4 шага назад, расширяют круг.</i></p> <p style="text-align: center;">А теперь мы ручейки, побежим вперегонки.</p> <p><i>Бегут по кругу.</i></p> <p style="text-align: center;">Прямо к озеру спешим, Станет озеро большим.</p> <p><i>Раздвигают</i></p> <p style="text-align: center;">Становитесь в круг опять, Будем в солнышко играть.</p> <p><i>Смыкают и идут по кругу.</i></p>
--	--	--

		<p>Мы - веселые лучи,  <i>Тянутся на цыпочках, руки вверх.</i>          Мы – резвы и горячи.  <i>Прыгают на носочках, руки на поясе.</i></p> <p><b>Восточная гимнастика</b>  <b>«Медведь оглядывается вокруг»</b>          И. п.- стоя, ноги шире плеч, колени согнуты.          - Руки согнуть в локтях, пальцы на высоте плеч. Спину вытянуть.          - Повернуть туловище влево, а правую руку отвести вправо.          Легким движением опустить левую руку вниз.          - Повернуть туловище вправо, левую руку отвести влево, тем же легким движением опустить правую руку вниз. Повторить несколько раз. Ух-ух.</p> <p><b>«Натянутый лук»</b>          И. п.: сидя «по- турецки», руки вверху ладонями наружу, пальцы переплетены. 1-8 – пружинящие движения руками назад (2 раза).</p>
3	<p><b>№ 14 – с гимнастической палкой</b>  <i>Построение. Ходьба в колонне по одному. Ходьба приставным шагом вперед и назад. Ходьба враспынную. Бег враспынную по команде: «Фигура!», замереть (повторить 3 раза). Ходьба в колонне по одному. Перестроение в колонну по двое.</i>          1. И. п. — основная стойка, палка внизу.          1 — палку вперед; 2 — палку повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх; 3 — палку вперед параллельно; 4 — повернуть палку,</p>	<p><b>Игровое упражнение «Кто самый меткий?»</b>          Играющие распределяются на 4 колонны и встают у исходной черты. На расстоянии 3 м. от черты лежат 4 обруча (D- 50 см.). у каждого ребёнка по 2 мешочка. По сигналу первые в колонне бросают мешочки в цель и так до конца.</p> <p><b>Эстафеты парами</b>          1 «Довези мяч в лодке». (мяч – 2 шт., ориентир – 2 шт.)          Исходное положение пар: руки «в лодочке» — вытянуты в стороны, ладони рук обоих участников соединены, мяч зажат между животами. Нужно «довезти» мяч «в лодке» до ориентира, обойти его, бегом вернуться, передать мяч следующей паре.          2 «Носорог» (мяч – 2 шт., ориентир – 2 шт.)</p>

<p>опуская левую руку и поднимая правую; 5 — палку параллельно; 6 — и. п. (Повторить 7 -8 раз)</p> <p>2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, палка сзади, хват снизу. 1-2 — наклониться вперед - вниз, смотреть на колени, руки поднять вверх; 3-4 — и. п. (Повторить 6 раз).</p> <p>3. И. п. — стоя, ноги врозь, палка на лопатках. 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — и. п. (Повторить 8 раз).</p> <p>4. И. п. — основная стойка, хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол. 1-2 — присесть, развести колени врозь; 3-4 — и. п. (Повторить 6 – 7 раз)</p> <p>5. И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 — поднять палку вверх; 2 — наклониться вправо; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — и. п. То же влево (Повторить по 3 раза)</p> <p>6. И. п. — сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. 1 — поднять ноги и перенести их через палку; 2 — и. п. (Повторить 6 -7 раз)</p> <p>7. И. п. — стоя. Взять палку за нижний конец правой рукой. Перехватить палку</p>	<p>Исходное положение пар: мяч зажат между лбами. Нужно донести мяч, удерживая его между лбами, до ориентира, обойти его, бегом вернуться, передать мяч следующей паре.</p> <p>3 «Эстафета парами» (ориентир – 2 шт.) Участники парами стоят на линии старта. На противоположной стороне ориентира. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентиров, оббегают их и возвращаются в конец колонны.</p> <p>4 «Лиса Алиса и кот Базилио» (платки – 2 шт., конусы – 2 шт.) Участники команд встают парами. Одному участнику завязывают глаза, он кладёт руку на плечо своему напарнику, который сгибает одну ногу в колене и придерживает её рукой. В таком положении (один — слепой, другой — хромой) они должны дойти до конуса и вернуться назад, передавая эстафету.</p> <p style="text-align: center;"><b>Малоподвижная игра</b> <b>«Гусеница»</b></p> <p style="text-align: center;">Этот странный дом без окон у людей зовется «кокон».</p> <p><i>Дети стоят в кругу, шагают на месте</i></p> <p style="text-align: center;">Свив на ветке этот дом, дремлет гусеница в нем.</p> <p><i>Подкладывают ладони под щечку.</i></p> <p style="text-align: center;">Спит без просыпа все зиму,</p> <p><i>Приседают, руки под щекой.</i></p> <p style="text-align: center;">Но зима промчалась мимо –</p> <p><i>Потягиваются.</i></p> <p style="text-align: center;">Март, апрель, капель, весна.</p> <p><i>Медленно встают.</i></p> <p style="text-align: center;">Просыпайся соня – сонюшка!</p> <p><i>Маршируют.</i></p>
---	---

	<p>одной рукой снизу- вверх. То же левой рукой (Повторить 8 раз).</p> <p>8. И. п. – палка лежит на полу, стоять у конца палки. Прыжки боком, продвигаясь вперед до конца палки, то же повторить в другую сторону. Чередовать с ходьбой.</p> <p><b>Виброгимнастика:</b> стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.</p>	<p>Под весенним ярким солнышком гусенице не до сна. <i>Стоят в кругу, поднимают руки вверх</i> Стала бабочкой она. <i>Маашут руками, как крыльями и расходятся по залу.</i></p> <p><b>Упражнения для профилактики плоскостопия</b></p> <p>1. И. п. — стоя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней (от пальцев до пятки). То же повторить левой ногой.</p> <p>2. «Перенеси ноги через палку» И. п. - лежа на спине, палка в вытянутых руках перед собой. 1- сильно согнуть ноги, перенести их через палку и возвратиться в и. п. (4 раза).</p> <p>3. «Пойди по палке правым (левым) боком».</p>
4	<p><i>Ходьба в колонне по двое.</i></p>	<p><b>Игровое упражнение «Бегуны»</b> Дети становятся на линии старта в шеренгу. По команде «Марш!» бег на скорость (дистанция 10 м).</p> <p><b>Подвижная игра «Туннель»</b> Участники стоят в колоннах. Первый делает шаг вперед и встает на высокие четвереньки. Второй участник проползает под первым заданным способом (по- пластунски, на низких четвереньках с опорой на колени и предплечья...) и принимает это же положение рядом с первым. Движение начинает третий участник и т.д.</p> <p><b>Подвижная игра народов России «Салки-пересалки (вариант), салки с пленом (вариант)</b> От обычных салок этот вариант игры отличается тем, что выбранный жребием водящий остается таковым на все время игры. Всех пойманных «салка» отводит в свой «дом» («плен») (очерченный угол площадки). Но «пленных» можно выручить: для</p>

		<p>этого надо коснуться «пленного» игрока рукой. «Салка» же старается «осалить» каждого, кто посмеет приблизиться к его «дому». Игра заканчивается только тогда, когда все играющие переловлены.</p> <p style="text-align: center;"><b>Хороводная игра</b> <b>«На лужайке поутру»</b></p> <p style="text-align: center;">На лужайке поутру мы затеяли игру. Я - подснежник. Ты – вьюнок. Становитесь в наш венок.</p> <p><i>Идут по кругу.</i></p> <p style="text-align: center;">Раз, два, три, четыре, Раздвигайте круг пошире, <i>Делают 4 шага назад, расширяют круг.</i> А теперь мы ручейки, побежим вперегонки.</p> <p><i>Бегут по кругу.</i></p> <p style="text-align: center;">Прямо к озеру спешим, Станет озеро большим.</p> <p><i>Раздвигают</i></p> <p style="text-align: center;">Становитесь в круг опять, Будем в солнышко играть.</p> <p><i>Смыкают и идут по кругу.</i></p> <p style="text-align: center;">Мы - веселые лучи, <i>Тянутся на цыпочках, руки вверх.</i> Мы – резвы и горячи.</p> <p><i>Прыгают на носочках, руки на поясе.</i></p> <p style="text-align: center;"><b>Восточная гимнастика</b> <b>«Слон принимает песочную ванну»</b></p>
--	--	--



		<p>И. п. -стоя, ноги немного врозь.</p> <p>- Левой рукой через подмышку обхватить правое плечо. Верхнюю часть туловища наклонить вперед, а правая рука свободно висит вдоль тела.</p> <p>- Раскачиваться вперед-назад, левой рукой размахивать словно хоботом, постепенно увеличивая амплитуду.</p> <p>- Поменять руки. Повторить несколько раз. В конце скрестить руки в районе нижней части живота. Ух-ух.</p>
--	--	--

Апрель		
Неделя	Вводная часть	Основная и заключительная части
<b>1</b>	<p><b>№ 15 – на гимнастической скамье</b></p> <p><i>Построение. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках между предметами (кубики, кегли), поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см). Бег между предметами. Бег обычный. Боковой галоп. Ходьба обычная. Построение возле скамеек.</i></p> <p>1. И. п.— сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. (Повторить 8 раз)</p> <p>2. И. п. — сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вправо (влево), коснуться пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — и. п. (Повторить 6-8 раз)</p>	<p><b>Подвижная игра</b></p> <p><b>«Горелки»</b></p> <p>Играющие становятся в колонну парами. Впереди колоны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. С помощью считалки выбирают ловишку:</p> <p style="text-align: center;"> <i>Косой, косой,  Не ходи босой.  А ходи обутой,  Лапочки закутай.  Если будешь ты обут,  Волки зайца не найдут.  Не найдет тебя медведь.  Выходи, тебе гореть.</i> </p> <p>Ловишка становится за линию спиной к остальным играющим. Все стоящие парами говорят:</p> <p style="text-align: center;"> <i>Гори, гори ясно,  Чтобы не погасло.</i> </p>

<p>3. И. п. — сидя верхом, руки за головой. 1 — поворот вправо, руку в сторону; 2 — выпрямиться в исходное положение. То же влево. (Повторить 6 раз)</p> <p>4. И. п. – стоя поперек скамейки, ноги уже плеч, руки внизу. 1- руки перед собой (ладонями друг к другу); 2- поднять руки вверх (ладонями друг к другу); 3- руки перед собой (ладонями друг к другу); 4- и. п. (Повторить 6 раз)</p> <p>5. И. п - широкая стойка, вдоль скамейки, скамейка между ног, руки на поясе. 1- поворот туловища вправо; 2- и. п.; 3- поворот туловища влево; 4- и. п. (Повторить по 3 раза в каждую сторону)</p> <p>6. И. п. — стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 — шаг правой ногой на скамейку; 2 — шаг левой ногой на скамейку; 3 — шаг со скамейки правой ногой; 4 — шаг со скамейки левой ногой. Повернуться кругом, лицом к скамейке и повторить упражнение - 8 раз.</p> <p>7. И. п. — лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки. 1- поднять прямые правую ногу вверх - вперед; 2 – и. п.; 3 – поднять прямую левую ногу; 4 – и. п. (Повторить 6 раз)</p>	<p style="text-align: center;"><i>Глянь на небо- птички летят, Колокольчики звенят. Раз, два, тир- беги!</i></p> <p>С окончанием слов, дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один – справа, другой - слева), стремясь схватиться за руки. Ловишка старается поймать одного из пары и соединить с ним руки. Если ловящий успел это сделать, он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловишкой. Если ловишка никого не поймал, то он остаётся в той же роли.</p> <p>Правила: во время произнесения слов ловишка не должен оглядываться; ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки.</p> <p style="text-align: center;"><b>Спортивная игра – бадминтон</b></p> <p>- Перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера через сетку, правильно удерживая ракетку.</p> <p style="text-align: center;"><b>Игра «Флажки»</b></p> <p>Все играющие в бадминтон делятся на пары. Один в паре – игрок с воланом и ракеткой. А другой – его помощник с тремя флажками. Игроки встают дружно около начерченной линии. По сигналу они ракеткой ударяют по волану. Задача – послать волан как можно дальше. Их помощники следят за «своим» воланом и бегут к нему. Нужно найти и запомнить место, куда приземлился волан. На место, где «свой» волан опустился на землю, помощник ставит флажок. Поставив флажок, помощник быстро относит волан игроку из своей пары. Игрок делает три попытки. А дальше игрок и помощник меняются ролями.</p> <p style="text-align: center;"><b>Малоподвижная игра</b></p>
--	--

	<p>8. И. п. — стоя сбоку скамейки, руки произвольно. Прыжки на двух ногах; на правой и левой ноге вокруг скамейки</p> <p><b>Виброгимнастика:</b> стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p>И. п.: сидя верхом на скамейке, вдоль, руки на поясе. 1- вдох, развести руки в стороны; 2-выдох, вернуться в и. п.</p> <p><i>Ходьба в колонне по одному между скамейками.</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>«Вызов по имени»</b></p> <p>Играющие становятся в круг, в центре круга водящий, он ставит вертикально гимнастическую палку: нижний конец ее упирается в пол, верхний он придерживает рукой.</p> <p>Водящий громко называет имя любого ребенка, стоящего в кругу, и тут же отпускает палку. Игрок, которого назвали, должен подскочить и успеть схватить палку, пока она не упала на пол. Если это ему удастся, он возвращается на место, если нет, то он становится водящим.</p> <p style="text-align: center;"><b>Упражнения для профилактики плоскостопия на гимнастической скамейке</b></p> <p>1.«Качели». И. п. – сидя на скамье, вытянуть ноги с упором пятки в пол. 1 - подтянуть носочки к себе; 2- И. п. (Повторить 8 раз)</p> <p>2. «Хлопки». И. п. – сидя на гимнастической скамье, ноги поставлены на пол, носки разведены в разные стороны. 1- носки соединить, выполнить своеобразный хлопок; 2 – и. п. (Повторить 8 раз)</p> <p style="text-align: center;"><b>Игра «Ча-ча-ча»</b></p> <p><i>Дети идут, чередуя ходьбу</i></p> <p style="text-align: right;">Ча-ча-ча!</p> <p>Обычная ходьба.</p> <p style="text-align: right;">Печка, очень горяча!</p> <p>Ходьба на носках.</p> <p style="text-align: right;">Чи-чи-чи!</p> <p>Обычная ходьба.</p> <p style="text-align: right;">Печет печка калачи!</p> <p>Ходьба на пятках.</p> <p style="text-align: right;">Чу-чу-чу!</p>
--	--	---

	<p>Обычная ходьба.  Будет всем по калачу!</p> <p>Ходьба на носках.  Чо-чо-чо!</p> <p>Обычная ходьба.  Осторожно, горячо!</p> <p>Ходьба на пятках.</p>
2	<p><b>Подвижная игра</b>  <b>«Защита крепости»</b></p> <p>Три палки надо связать в верхней части (форма чума) и положить на них резиновый или волейбольный мяч- это крепость, которую защищает водящий. Остальные играющие стоят в кругу. И перебрасывают между собой мяч. Они стараются в удобный момент, когда водящий отвернется, ударом сбить мяч. Водящий не дает этого сделать. Тот, кто попал, становится водящим.</p> <p><i>Правила:</i> перебрасывать мяч по кругу можно в любую сторону; водящий отбивает летящий мяч любым способом.</p> <p><b>«Лягушки и цапля»</b></p> <p>В середине площадки обозначают болото, вбивают колышки высотой -15см. на них вешают верёвку с грузинками так, чтобы она не провисала. В стороне от болота цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «Цапля!» -она перешагивает через верёвку и начинает ловить лягушек. Они могут выскакивать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли. Перешагнувший через верёвку считается пойманным, можно только перепрыгивать.</p>

		<p>Усложнение: ввести вторую цаплю, поднять верёвку на высоту – 20см.</p> <p style="text-align: center;"><b>Подвижная игра народов Севера «Охотники и зайцы»</b></p> <p>На одной стороне площадки очерчивается круг для охотника, на другой стороне – кружочками – места для зайцев (в каждой кружке по два зайца). Охотник обходит площадку, как бы высматривая заячьи следы, затем возвращается к себе. По сигналу воспитателя <i>«Выбежали на полянку зайцы»</i> дети выходят из своих домиков- кружков и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперёд. По сигналу «Охотник!» зайцы останавливаются, поворачивается к охотнику спиной, а он, не сходя с места, бросает в них мяч. Тот заяц, в которого попал мяч, считается подстреленным, и охотник уводит его к себе.</p> <p style="text-align: center;"><b>Хороводная игра «Дедушка Водяной»</b>  Дедушка Водяной,  Что сидишь ты под водой.  Выгляни на чуточку,  На одну минуточку.</p> <p style="text-align: center;"><u>Вариант для девочки:</u>  Бабушка Водяная  Что сидишь ты и моргаешь.  Выгляни на чуточку  На одну минуточку.</p> <p>1 вариант: в центре круга сидит на корточках ребенок. Он - Водяной. Дети идут вокруг него хороводным шагом, тихо</p>
--	--	---

		<p>произносят слова, по окончании слов останавливаются. Ребенок встает, закрывает глаза, воспитатель подводит его к другому ребенку, и он на ощупь определяет, к кому подошел, называет его имя. Если угадал, то садится угаданный ребенок. Игра начинается снова.</p> <p><u>2 вариант:</u> в центре круга сидит на корточках ребенок с закрытыми глазами. После окончания слов круг распадается, а водящий поднимается и не открывая глаза начинает искать ребят. Дети помогают водяному, хлопая в ладоши. Пойманного надо узнать.</p> <p><b>Восточная гимнастика</b>  <b>«Черепаша выглядывает из панциря»</b>  И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно висят вдоль тела. 1- голову слегка втянуть в плечи, одновременно согнуть колени. В этой расслабленной позе постоять несколько секунд. 2 - покачать головой налево-направо; 3 - и. п. Произнести: «И - и- и - ай» (Повторить несколько раз)</p>
<b>3</b>	<p><b>№ 16 – без предметов</b>  <i>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» остановиться, поднять согнутую в колене ногу, руки в стороны, продолжение ходьбы. Ходьба «Слоники» - ходьба на высоких четвереньках, ноги и руки прямые. Бег на носках. Бег в быстром темпе. Ходьба спиной вперед. Ходьба обычная. Перестроение в три колонны.</i>  1. И. п. – о. с., руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – руки к плечам, пальцы</p>	<p><b>Подвижная игра</b>  <b>«Дракон»</b>  Дети выстраиваются в колонну, держаться за пояс. Первый- «голова» дракона, она старается достать до «хвоста», а «хвост» увертывается в разные стороны. Если «голова» поймала «хвост», то она становится «хвостом», а следующий после неё игрок головой. Если «дракон» расцепился, значит он погиб. Назначаются новые «голова» и «хвост».</p> <p><b>Игры со скакалкой</b>  <b>«Сделай фигуру!»</b>  Дети со сложенными вдвое скакалками по сигналу разбегаются по площадке. На сигнал (<i>удар в бубен</i>) все играющие</p>

<p>сжать в кулаки; 3 – руки в стороны; 4 – и. п. (Повторить 6 – 7 раз)</p> <p>2. И. п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1- наклон вправо, левую руку за голову; 2- и. п.; 3- наклон влево, правую руку за голову; 4 – и. п. (Повторить по 3 раза)</p> <p>3. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз. Слегка присесть, не отрывая ступней от пола, поочерёдно помахивая руками вперёд-назад. После 4-6 взмахов - пауза. Спину держать прямо. (Повторить 6 раз)</p> <p>4. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – мах правой ногой вперед; 2 – мах правой ногой назад; 3 – мах правой ногой вперед; 4 – исходное положение. То же левой ногой. (Повторить 6 - 8 раз)</p> <p>5. И. п. - стоя на коленях, руки прижать к туловищу. 1-2- не сгибая спины небольшой наклон назад. 3-4 - и. п. (Повторить 8 раз)</p> <p>6. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание и разгибание ног – велосипед (на счет 1–8), затем пауза и снова повторить серию движений ногами.</p> <p>7. И. п. — лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1-2 - 3— прогнуться, руки</p>	<p>останавливаются на том месте, где их застал сигнал, и принимают какую – либо позу со скакалкой. <i>(игра повторяется 3 раза.)</i></p> <p><b>«Кружилка»</b></p> <p>Игроки берут сложенную вдвое скакалку в одну руку и вращают её под ногами горизонтально. Каждый прыгает через свою скакалку.</p> <p><b>«Повторялка»</b></p> <p>Игра подходит для любого количества детей. Прыгают дети по очереди. Или все вместе. Победителем становится первый, кто пройдет все этапы.</p> <p>Этапы игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Десять прыжков на двух ногах через скакалку.</li> <li>2. Девять прыжков на левой ноге через скакалку.</li> <li>3. Восемь прыжков – на правой.</li> <li>4. Семь прыжков через скакалку на скрещенных ногах.</li> <li>5. Два прыжка назад на двух ногах.</li> <li>6. Три прыжков, в беге вперед.</li> </ol> <p>И т.д.</p> <p><b>«Девятый вал»</b></p> <p>Двое водящих раскачивают веревку, делая «волны». Веревка в покое – это «штиль», дальше водящие считают до девяти. При этом на каждый счет все увеличивают и увеличивают амплитуду «волн». Все остальные игроки через скакалку перепрыгивают. Когда волны становятся достаточно высокими, то их можно не только перепрыгивать, но и «подныривать» под «волну» снизу. Главное, чтобы скакалка не задела. Тот, кого зацепит веревкой, выходят из игры.</p> <p><b>«Удочка».</b></p>
--	---

	<p>вынести вперед; 4 — и. п. (Повторить 6 раз)</p> <p>8. И. п. - основная стойка, руки на пояс. 1 – 8 -ритмический бег на месте, высоко поднимая колени, вытягивая носки. (Повторить 2 раза)</p> <p>9. И. п. - стоя, ступни параллельно. 1-2 - дугами через стороны руки вверх, хлопок. 3-4- плавно руки вниз. Повторить 8 раз в медленном темпе.</p> <p><b>Виброгимнастика:</b> стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.</p>	<p>Все играющие становятся в круг, а водящий - в середине круга с веревочкой в руках. Он вращает скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением скакалки и подпрыгивают, чтобы она не задела кого-либо из них. Тот, кого заденет скакалка - садится.</p> <p><b>Упражнения для профилактики плоскостопия</b></p> <p>1. И. п. - стоя, стопы повернуть внутрь, подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить в коленях, вернуться в и. п., 6-8 раз.</p> <p>2. И. п. - упор, стоя на четвереньках, передвигаться небольшими шагами вперед (30-40 секунд), то же самое прыжками «зайчиком».</p> <p>3. И. п. - ходьба в полуприседе (30-40 секунд).</p> <p>4. И. п. - стоя, поднять левую (правую) ногу, разгибая и сгибая стопы (оттягивание носка вниз и на себя). Упражнение выполняется в быстром темпе, повторить 10-12 раз каждой ногой.</p>
4	<p><i>Ходьба в колонне по одному. Во время ходьбы проговорить скороговорку: «Подходит выходной, в выходной отдохнем».</i></p>	<p><b>Игровое упражнение «Быстро в шеренгу»</b></p> <p>Играющие становятся в три шеренги по трем сторонам площадки лицом друг к другу. На сигнал «Беги!» разбегаются, кружатся в разные стороны. На сигнал «Быстро в шеренгу!» каждый ребёнок должен быстро найти своё место в шеренге. Повторить 3 раза.</p> <p><b>Подвижная игра «Медведи и пчёлы»</b></p> <p>На одной стороне зала находится улей, а на противоположной стороне луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя пчелы вылетают из улья (слезают с возвышений, летят на луг за медом и жужжат. Пчелы улетают, а медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на</p>



		<p>возвышение) лакомятся медом. Как только воспитатель подает сигнал «Медведи!», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Тех, кто не успел спрятаться, пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после ее повторения дети меняются ролями.</p> <p style="text-align: center;"><b>Подвижная игра народов России</b> <b>«Баба Яга»</b></p> <p>Один из играющих, выбранный по жребию Бабой-Ягой, становится в стороне. Остальные подходят к нему и дразнят:</p> <p style="text-align: center;"><i>Баба-Яга, костяная нога. С печки упала, Ногу сломала. Пошла в огород, Испугался народ. Побежала в баньку, Испугала зайку.</i></p> <p>Или:</p> <p style="text-align: center;"><i>Бабка-Ежка, костяная ножка, С печки упала. Ножку сломала. Пошла по улице, Раздавила курицу. Пошла на базар, Раздавила самовар. Пошла на лужайку, Испугала зайку.</i></p> <p>Баба-Яга начинает прыгать на одной ноге, стараясь поймать убегающих игроков. В руках у Бабы - Яги по желанию игроков</p>
--	--	---

		<p>может быть ветка («помело»), которой она их «салит». Игру можно усложнить: кого Баба-Яга поймает, тот замирает на месте. Спасти пойманного, могут другие игроки, дотронувшись до него.</p> <p><b>Хороводная игра</b>  <b>«Дедушка Водяной»</b>  Дедушка Водяной,  Что сидишь ты под водой?  Выгляни на чуточку  На одну минуточку.</p> <p><i><u>Вариант для девочки:</u></i>  <i>Бабушка Водяная</i>  <i>Что сидишь ты и моргаешь.</i>  <i>Выгляни на чуточку</i>  <i>На одну минуточку.</i></p> <p><u>1 вариант:</u> в центре круга сидит на корточках ребенок. Он - Водяной. Дети идут вокруг него хороводным шагом, тихо произносят слова, по окончании слов останавливаются. Ребенок встает, закрывает глаза, воспитатель подводит его к другому ребенку, и он на ощупь определяет, к кому подошел, называет его имя. Если угадал, то садится угаданный ребенок. Игра начинается снова.</p> <p><u>2 вариант:</u> в центре круга сидит на корточках ребенок с закрытыми глазами. После окончания слов круг распадается, а водящий поднимается и не открывая глаза начинает искать ребят. Дети помогают водяному, хлопая в ладоши. Пойманного надо узнать.</p> <p><b>Восточная гимнастика</b>  <b>«Шагающий журавль»</b></p>
--	--	---

		<p>И. п. - стоя, пятки вместе, носки в стороны.</p> <p>- Перенести вес тела на левую ногу, расслабить в ноге голеностопный, коленностопный, тазобедренный суставы. Высоко поднять правую ногу и сделать шаг вперед, касаясь пола носком.</p> <p>- Поднимая ногу, одновременно поднимать руки через стороны вверх, когда ноги опускаются – руки опустить одновременно. Оп - оп.</p>
--	--	--

Май		
Неделя	Вводная часть	Основная и заключительная части
<b>1</b>	<p><b>№ 17 – с мячом малого диаметра</b></p> <p><i>Построение. Равнение. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. Ходьба на носках, мяч поднять вверх. Ходьба на пятках, мяч за голову. Ходьба приставным шагом вправо и влево, мяч впереди в вытянутых руках. Бег с высоким подниманием бедра, коленями касаться мяча. Перестроение в колонну по трое, размыкание.</i></p> <p>1. И. п. – стоя, ноги уже плеч, мяч в обеих руках внизу. 1 – мяч вверх; 2 – мяч за голову; 3 – мяч вверх; 4 – и. п. (Повторить 6 – 7 раз)</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч над головой в обеих руках. 1 – наклон</p>	<p><b>Подвижная игра</b> <b>«Третий лишний»</b></p> <p>Все играющие встают в круг парами: один лицом к центру, другой за ним. Выбираются двое водящих: один убегает, второй догоняет его. Убегающий, спасаясь, становится впереди какой-нибудь пары. Если ему это удалось, его ловить нельзя. В этом случае игрок, стоящий во втором ряду, становится «третьим лишним» и должен убегать от водящего. Так игра продолжается до тех пор, пока водящий не поймает кого-либо из убегающих. Тогда пойманный становится догоняющим.</p> <p><i>Правило:</i> догоняющий может бегать в любую сторону только за игроками, которые образовали круг. Нельзя пересекать круг по диагонали.</p> <p><b>Игра в футбол по упрощенным правилам.</b></p> <p><b>Малоподвижная игра</b> <b>«Зеваки»</b></p>

	<p>туловища вправо, мяч вправо; 2 – и. п.; 3 – наклон туловища влево, мяч влево; 4 – и. п. (Повторить 8 раз)</p> <p>3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 – руки в стороны. 2 – 3-наклониться к правой ноге, прокатить мяч к левой ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 – и. п. То же к левой ноге. (Повторить 6 - 8 раз)</p> <p>4. И. п. – узкая стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 – присесть, ударить мячом о пол; 2 – и. п. (Повторить 7 раз)</p> <p>5. И. п. – сидя «по – турецки», мяч в правой руке. 1-8 – прокатить мяч в правую сторону, вокруг себя (влево). (Повторить по 6 раз.)</p> <p>6. И. п. – сидя, ноги широко расставлены, мяч лежит около пятки правой ноги. Катать мяч от пятки к пятке, ноги не сгибать. (8 перекатов)</p> <p>7. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч опущен. Описывать большие круги мячом перед собой вправо и влево. (Повторить 6 раз)</p> <p>8. И. п. – стоя, мяч зажат между ладонью одной и тыльной стороной другой руки. 1 – 8 - вращение мяча между ними. Руки менять местами. (Повторить 2 раза)</p>	<p>Дети образуют круг и идут по кругу друг за другом. По сигналу водящего: «Стоп!» останавливаются, четыре раза хлопают в ладоши, поворачиваются на 180° и начинают движение в обратную сторону. Совершивший ошибку выходит из игры. (задания можно менять)</p> <p><b>Упражнения для профилактики плоскостопия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с мячом, зажатым в ступнях ног.</li> <li>2. Прыжки, зажав мяч между ступнями ног.</li> <li>3. И. п. - сидя на скамейке катать мяч - поочередно каждой ногой.</li> <li>4. Ходьба в полном приседе, зажав мяч в коленях ног.</li> </ol>
2	<p><b>Подвижная игра</b> <b>«Вышибалы»</b></p> <p>Перед началом игры все игроки делятся на две равные команды. Игроки первой команды делятся еще раз на две группы и встают в две линии на расстоянии 7-10 метров лицом друг к другу. Эта команда – вышибалы. Игроки второй команды занимают место между двумя линиями.</p> <p>Один из игроков команды вышибал берет в руки мяч и бросает мяч таким образом, чтобы он попал в кого-нибудь из игроков второй команды. Тот игрок второй команды, в которого попал мяч, выбывает из игры. Задача игроков второй команды – увернуться от мяча.</p> <p>Игрок, к которому попал мяч, совершает следующий бросок. Игра заканчивается, когда все игроки второй команды будут «выбиты». После этого команды могут поменяться ролями и начать игру заново.</p> <p><b>«Не попадись»</b></p>	

	<p>9. И. п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – 8 – прыжком ноги врозь, мяч вверх; прыжком ноги вместе, мяч вниз. 1 – 8 – ходьба на месте. (Повторить 3 раза)</p> <p><b>Виброгимнастика:</b> стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.</p> <p><i>Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени.</i> На 2 шага – вдох, на 6 – 8 шагов – выдох. Ходьба обычная.</p>	<p>Дети располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг, и выпрыгивает по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. После подсчёта пойманных детей, меняются ловишки, и игра возобновляется.</p> <p>Усложнение: дети запрыгивают в круг на одной ноге или боком.</p> <p><b>Подвижная игра народов Севера «Состязание в силе»- Ныхыдырма</b></p> <p>Оборудование: гимнастические палки, опорные дощечки (20х50). Состязание проводится в парах. Дети садятся лицом друг к другу с вытянутыми ногами. Опорную доску надо положить ребром между ступнями. Затем взять палку обеими руками. По сигналу взрослого дети начинают перетягивание. При этом ноги могут слегка сгибаться в коленях. Побеждает тот, кто перетянет к себе другого.</p> <p><b>Хороводная игра «Бабушкин двор»</b></p> <p>Лады, лады, ладушки, Приехали мы к бабушке. К нашей милой бабушке, Бабушке - Забавушке, Ехали \3 раза\ ребятушки, Милые \3 раза\ внучатушки.</p> <p><i>(Дети идут по кругу).</i></p> <p>У меня есть петушок, Ярко-красный гребешок. Красная борода, важная походка. Красная \3 раза\ борода,</p>
--	---	--

		<p>Важная \3 раза\ походка.  <i>Дети идут, высоко поднимая ноги. Корпус держат прямо, голова поднята. Руки отведены назад. Во время движения дети активно "машут крыльями", поднимая и опуская руки.</i></p> <p>Есть козленок озорной,  Вот затряс он бородой.  Деток он пугает, рожками бодает.  Деток он \3 раза\ пугает,  Рожками \3раза\ бодает.</p> <p><i>Дети прыгают на месте, держа у затылка кулачки с поднятыми указательными пальцами, изображая рожки).</i></p> <p>Есть и кошка Мурка, славная кошурка.  <i>Дети идут мягким "пружинным" шагом).</i></p> <p>Ходит вслед за бабкой,  Моет морду лапкой.  Ходит \5 раз\ вслед за бабкой,  моет \5раз\ морду лапкой.</p> <p><i>Дети показывают жестами, как умывается кошка</i></p> <p>Цок, цок, цок, цок, цок, цок.  Есть лошадка — серый бок.  Вихрем скачет по двору,  Приглашает всех в игру!  Вихрем скачет \3 раза\ по двору,  Приглашает \3 раза\ всех в игру!</p> <p><i>Дети сгибают в локтях руки с "уздечкой", то, прижимая их к груди, то, вытягивая перед собой).</i></p> <p>Лады, лады, ладушки,  Вот сколько всех у бабушки.</p>
--	--	---

		<p style="text-align: center;"><b>Восточная гимнастика</b> <b><u>«Орел расправляет крылья»</u></b></p> <p>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сделать одной ногой маленький шаг вперед, другую ногу чуть вывернуть наружу, ноги по-прежнему расставлены широко. Немного покачаться в этом положении вперед и назад.</li> <li>- Поднять руки в стороны, ладони направить вперед. Чуть наклониться вперед, перенести тяжесть тела на ту ногу, что выдвинута вперед – сомкнуть руки.</li> <li>- Отклониться назад, перенести тяжесть тела на ту ногу, что позади – руки расправить. Повторить несколько раз. А-а-а.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b><u>«Шагающий журавль»</u></b></p> <p>И. п.: стоя, пятки вместе, носки в стороны.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Перенести вес тела на левую ногу, расслабить в ноге голеностопный, коленостопный, тазобедренный суставы. Высоко поднять правую ногу и сделать шаг вперед, касаясь пола носком.</li> <li>- Поднимая ногу, одновременно поднимать руки через стороны вверх, когда ноги опускаются – руки опустить одновременно. Оп-оп.</li> </ul>
<b>3</b>	<p style="text-align: center;"><b>№ 18 – с цветком (насекомым) на палочке</b></p> <p><i>Построение. Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой, руки на поясе. Бег легкий. Ходьба обычная. Бег с заданием: с разбега подпрыгнуть и достать рукой в прыжке до бубна, который держит взрослый.</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>Игровое упражнение «Прокати обруч»</b></p> <p>Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 4-5 м. В руках ребят одной шеренги обручи (диаметр 50 см). По сигналу воспитателя каждый ребенок прокатывает обруч партнеру из второй шеренги, а тот возвращает обруч обратно, и так несколько раз подряд.</p> <p style="text-align: center;"><b>Подвижные, спортивные игры, эстафеты по желанию детей.</b> <b>Малоподвижная игра</b></p>

	<p><i>Ходьба обычная. перестроение в колонну по двое.</i></p> <p>1. И. п. – стоя, руки с палочками внизу. Поднимать поочередно правую и левую руки вверх, смотреть на цветочки. (Повторить 8 раз)</p> <p>2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, палочки внизу, руки прямые. 1-2 – поворот вправо (влево), палочки в стороны, руки прямые; 3-4 - и. п. (Повторить 6-8 раз)</p> <p>3. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, палочки у груди, руки согнуты. 1-2- присесть, руки в стороны; 3-4 - и. п. (Повторить 6-8 раз)</p>	<p><b>«Зеваки»</b></p> <p>Дети образуют круг и идут по кругу друг за другом. По сигналу водящего: «Стоп!» останавливаются, четыре раза хлопают в ладоши, поворачиваются на 180° и начинают движение в обратную сторону. Совершивший ошибку выходит из игры. (задания можно менять)</p> <p><b>Ортопедическая гимнастика</b></p> <p><b>«Канатоходцы»</b></p> <p>Посередине группы кладут канат. Детям предлагают представить себя канатоходцами в цирке. Они идут по канату, стараясь шагать точно по нему. По канату я иду. Ни за что не упаду!</p> <p><b>«Юла»</b></p> <p>Дети кружатся на носочках, стоя на сегменте дорожки (вправо, влево) и стараясь удержаться на нем. Вот как кружится юла: Раз, два, три — и все дела.</p>
<b>4</b>	<p>4. И. п. – стоя на коленях, руки вверху. 1-3- наклониться вперед, прогибаясь вперед – вниз, руки отвести назад - вверх; 4 – и. п. (Повторить 6 раз)</p> <p>5. И. п. – сидя, ноги вместе. 1 -3 – поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 – и. п. (Повторить 6 раз)</p> <p>6. И. п. - И. п. – лёжа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 - согнуть ноги в коленях, коснуться палочками колен. 2 – и. п. (Повторить 6 раз.)</p>	<p><b>Прыжки через длинную скакалку по одному и парами.</b></p> <p><b>Подвижная игра</b></p> <p><b>«Перелёт птиц»</b></p> <p>На одной стороне зала находятся дети-птицы. На другой стороне располагают различные пособия – гимнастические скамейки, кубы, модули и т. д. – это деревья. По сигналу воспитателя «Птицы улетають!» дети, помахивая руками как крыльями, разбегаются по всему залу. По сигналу «Буря!» все птицы бегут к деревьям и стараются как можно быстрее занять какое-либо место. Когда воспитатель произносит «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу – «птицы продолжают свой полет». Страховка воспитателя обязательна.</p> <p><b>Подвижная игра народов России</b></p>



<p>7. И. п. - основная стойка, руки внизу. 1- шаг вправо, руки вверх. 2- и. п. То же влево. (Повторить 6-8 раз.)</p> <p>8. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны. 2 – прыжком, ноги вместе, вернуться в и. п. После серии прыжков на счёт 1- 8 небольшая пауза. Повторить 2-3 раза.</p> <p><b>Виброгимнастика:</b> стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания «Дуем на цветочки»</p> <p>На счет 1, 2 – вдох. На счет 1, 2, 3, 4 – выдох. Повторить 3 раза.</p> <p><i>Ходьба в колонне по одному, 1 -2 – поднять руки через стороны вверх и потрясти кистями рук, 3 – 4 – медленно опустить руки. Ходьба обычная.</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>«Горелки с платочком»</b></p> <p>Игроки стоят парами друг за другом. Впереди водящий, он держит в руке над головой платочек. Все хором:</p> <p style="text-align: center;">Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо, Птички летят, Колокольчики звенят!</p> <p>Дети последней пары бегут вдоль колонны (один справа, другой слева). Тот, кто добежит до водящего первым, берет у него платочек и встает с ним впереди колонны, а опоздавший «горит», т. е. водит.</p> <p style="text-align: center;"><b>Хороводная игра «Бабушкин двор»</b></p> <p style="text-align: center;">Лады, лады, ладушки, Приехали мы к бабушке. К нашей милой бабушке, Бабушке - Забавушке, Ехали \3 раза\ ребяташки, Милые \3 раза\ внучатушки.</p> <p><i>Дети идут по кругу</i></p> <p style="text-align: center;">У меня есть петушок, Ярко-красный гребешок. Красная борода, важная походка. Красная \3 раза\ борода, Важная \3 раза\ походка.</p>
--	---

		<p><i>Дети идут, высоко поднимая ноги. Корпус держат прямо, голова поднята. Руки отведены назад. Во время движения дети активно "машут крыльями", поднимая и опуская руки.</i></p> <p>Есть козленок озорной, Вот затряс он бородой. Деток он пугает, рожками бодает. Деток он \3 раза\ пугает, Рожками \3раза\ бодает.</p> <p><i>Дети прыгают на месте, держа у затылка кулачки с поднятыми указательными пальцами, изображая рожки).</i></p> <p>Есть и кошка Мурка, славная кошурка. <i>Дети идут мягким "пружинным" шагом).</i></p> <p>Ходит вслед за бабкой, Моет морду лапкой. Ходит \5 раз\ вслед за бабкой, моет \5раз\ морду лапкой.</p> <p><i>Дети показывают жестами, как умывается кошка.</i></p> <p>Цок, цок, цок, цок, цок, цок. Есть лошадка — серый бок. Вихрем скачет по двору, Приглашает всех в игру! Вихрем скачет \3 раза\ по двору, Приглашает \3 раза\ всех в игру!</p> <p><i>Дети сгибают в локтях руки с "уздечкой", то, прижимая их к груди, то, вытягивая перед собой).</i></p> <p>Лады, лады, ладушки, Вот сколько всех у бабушки.</p> <p><b>Восточная гимнастика</b></p>
--	--	---

		<p align="center"><b>«Слон принимает песочную ванну»</b></p> <p>И. п. - стоя, ноги немного врозь.</p> <p>- Левой рукой через подмышку обхватить правое плечо. Верхнюю часть туловища наклонить вперед, а правая рука свободно висит вдоль тела.</p> <p>- Раскачиваться вперед-назад, левой рукой размахивать словно хоботом, постепенно увеличивая амплитуду.</p> <p>- Поменять руки. Повторить несколько раз. В конце скрестить руки в районе нижней части живота. Ух-ух.</p>
--	--	--