

## Динамические часы

### Средняя группа

Сентябрь		
Неделя	Вводная часть	Основная и заключительная части
<b>1</b>	<p style="text-align: center;"><b>№1- без предметов</b></p> <p><i>Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп». Бег в колонне по одному с высоким подниманием колен.</i></p> <p>1. И. п. — стоя, ноги параллельно, руки внизу. 1 - Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши. 2 - Опустить руки через стороны, вернуться в и.п. (Повторить 5 раз)</p> <p>2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону. 2 - Вернуться в и. п. (Повторить по 3 раза в каждую сторону)</p> <p>3. И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 - Присесть, вынести руки вперед. 2 - Вернуться в и. п. (Повторить 5-6 раз)</p> <p>4. И. п. — стоя, ноги врозь, руки за спиной. 1 - Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук. 2 - Вернуться в и. п.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Игровое упражнение «Не задень»</b></p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, кегли, набивные мячи), поставленными в один ряд (40-50 см один от другого). Дистанция 3-4 м. Игровое задание выполняется двумя колоннами.</p> <p style="text-align: center;"><b>Подвижная игра народов Севера «Рыбаки и рыбки»</b></p> <p>Вариант № 1: На полу лежит шнур в форме круга — это сеть. В центре круга стоят трое детей — рыбаков, остальные игроки — рыбки. Дети-рыбки бегают по всей площадке и забегают в круг. Дети-рыбаки ловят их.</p> <p><u>Правила игры.</u> Ловить детей-рыбок можно только в кругу. Рыбки должны забегать в круг (сеть) и выбегать из него, чтобы рыбаки их не поймали. Кто поймает больше рыбок, тот лучший рыбак.</p> <p>Вариант № 2: на полу лежит шнур в форме круга - это сеть. В центре стоит рыбак в руке у него бубен. Он звенит в него, а в это время рыбки плавают (бегают), забегают в круг, выбегают из него. Как только бубен замолкает, рыбки должны остановиться. Тот, кто остался в круге, считается пойманным. Рыбки остаются в кругу. Игра продолжается.</p> <p style="text-align: center;"><b>Хороводная игра «Ровным кругом»</b></p> <p>Дети, взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говоря:</p>

	<p>(Повторить 5 раз)</p> <p>5. И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1-8; повторить 2 раза с небольшой паузой.</p> <p>6. Игра «Найди себе пару».</p> <p>Одна группа детей получает платочки синего цвета, а другая — красного. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всей площадке. На сигнал «Найди пару!» дети, имеющие одинаковые платочки, встают парой. Если количество детей нечетное, то воспитатель играет вместе с детьми.</p> <p><i>Ходьба в колонне по одному.</i></p>	<p><i>Ровным кругом Друг за другом мы идем за шагом шаг, Стой на месте! Дружно вместе Сделаем вот так!...</i></p> <p>С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает водящий.</p> <p><b>Гимнастика для стоп</b></p> <p>И. п. – сидя согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.</p> <p>- Ходьба по массажным коврикам.</p>
2		<p><b>Игровое упражнение «Не пропусти мяч».</b></p> <p>Дети образуют 3-4 круга (круги чертят на земле или выкладывают из шнуров). В центре каждого круга находится один водящий с мячом в руках (на расстоянии от играющих примерно 2 м). Исходное положение для всех играющих стойка ноги врозь. Водящие прокатывают мяч одному из играющих, тот наклоняется и двумя руками, сложив их «совочком», откатывает мяч обратно. Затем водящий прокатывает мяч следующему игроку и т. д.</p> <p><b>Подвижная игра народов России</b></p> <p><b>«Гуси- лебеди»</b></p> <p>Из числа играющих выбирается волк и пастух. Остальные дети - гуси. На одной стороне площадки проводится черта, за которой находятся гуси. Это их дом. Сбоку площадки очерчивается место – логово волка.</p> <p>Пастух выгоняет гусей пасти на луг. Гуси ходят, летают по лугу. Уходят на противоположную сторону площадки.</p>

		<p>Затем пастух говорит, а гуси отвечают:</p> <p>- <i>Гуси, гуси!</i></p> <p>- <i>Га, га, га!</i></p> <p>- <i>Есть хотите?</i></p> <p>- <i>Да, да, да!</i></p> <p>- <i>Так летите!</i></p> <p>- <i>Нам нельзя: Серый волк под горой, не пускает нас домой!</i></p> <p><i>Так летите, как хотите! Только крылья берегите!</i></p> <p>Гуси, расправив крылья (вытянув руки в стороны). Летят через луг домой, а волк, услышав гусей, выбегает, пересекает им дорогу, старается поймать их (коснуться рукой).</p> <p>Пойманных гусей волк уводит к себе.</p> <p>После трех-четырех перебежек (согласно условию) производится подсчет пойманных гусей. Затем выбираются новые волк и пастух, и игра повторяется.</p> <p style="text-align: center;"><b>Игра малой подвижности</b> <b>«У меня, у тебя»</b></p> <p>Дети стоят в кругу или врассыпную.</p> <p>Воспитатель показывает движения и произносит слова, дети повторяют движения.</p> <p>У меня, <i>(Показывают руками на себя.)</i></p> <p>У тебя <i>(Разводят руки, показывая на соседей.)</i></p> <p>Блестящие глазки, <i>(Показывают глазки.)</i></p> <p>У меня, у тебя – чистые ушки. <i>(Показывают ушки.)</i></p> <p>Мы с тобой, мы с тобой хлопаем в ладошки. <i>(Хлопают в ладоши.)</i></p> <p>Мы с тобой, мы с тобой прыгаем на ножке. <i>(Прыгают на месте.)</i></p> <p>У меня, у тебя аленькие губки, <i>(Показывают губки.)</i></p> <p>У меня, у тебя розовые щечки.</p>
--	--	---

		<p>Мы с тобой, мы с тобой хлопаем в ладошки. Мы с тобой, мы с тобой прыгаем на ножке.</p> <p><b>Гимнастика для стоп</b></p> <p>И. п. – сидя согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.</p> <p>- Ходьба по массажным коврикам.</p>
3	<p><b>№2 – с обручем</b></p> <p><i>Ходьба друг за другом. Легкий бег. Ходьба за первым и за последним (менять направление 3 раза). Построение в колонну. Перестроение в колонну по два.</i></p> <p>1. И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. 1— обруч вперед, руки прямые; 2— обруч вверх; 3 — обруч вперед; 4 — вернуться в и. п. (Повторить 5 раз)</p> <p>1. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1— обруч вперед; 2 — наклон вперед, коснуться пола обручем; 3 - выпрямиться, обруч вперед; 4 — вернуться в и. п. (Повторить 5 раз)</p> <p>2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. 1-2 — поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); 3-4 — вернуться в исходное положение. (Повторить по 3 раза в каждую сторону)</p>	<p><b>Игровое упражнение «Кто быстрее до погремушки?»</b></p> <p>Ползание шеренгами на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) до погремушки.</p> <p><b>Подвижная игра с катанием, бросанием, ловлей и метанием «Сбей кеглю»</b></p> <p>На одной стороне площадки чертят 2-3 кружка, в них ставят кегли. На расстоянии 1,5- 2 м. от них обозначают шнуром линию. 3-4 детей подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Бегут за мячами и приносят следующим. Воспитатель ставит кегли на место.</p> <p><i>Правило:</i> бежать за мячом только после сигнала, катить только к своей кегле.</p> <p><b>Игра на ориентировку в пространстве «Жмурки с колокольчиком»</b></p> <p>Дружно встали дети в круг- Слева друг и справа друг. (Дети образуют круг. В центре круга стоит водящий с завязанными глазами.) Колокольчик друг от друга Принимаем мы по кругу. Раз, два, три, четыре, пять,</p>

	<p>3. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, обруч хватом с боков на груди. 1 – 3 – присед; 4- вернуться и. п. (повторить 6 раз)</p> <p>4. И. п. — стоя в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.</p> <p><i>Спокойная ходьба враспынную.</i></p> <p>Упражнение на релаксацию</p>	<p>Начинай его искать!</p> <p><i>(Дети произносят текст и передают колокольчик по кругу, звеня и. на слово «искать» водящий должен показать, у кого из детей колокольчик. Это и будет новый водящий.</i></p> <p><b>Гимнастика для стоп</b></p> <p>«Ходьба по обручу»</p> <p>И. п. – стоя на обруче, средним отделом стопы, руки сзади в замок 1-4 – ходьба приставными шагами по обручу вправо 5- 8 - ходьба приставными шагами по обручу влево.</p>
4	<p><b>«Осенний лист»</b></p> <p>Лист на веточке красивый, крепкий, ровный.</p> <p><i>Спина прямая, руки в стороны.</i></p> <p>Наступила осень, подул ветерок, и лист плавно оторвался от веточки и, медленно кружась, опустился на землю.</p> <p><i>Расслабление.</i></p> <p>Но вот ветер подул с другой стороны, лист взлетел над землей.</p> <p><i>Спина снова прямая, руки в стороны.</i></p>	<p><b>Игровое упражнение «По тропинке в лес»</b></p> <p>Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс.</p> <p><b>Подвижная игра с бегом</b></p> <p><b>«Стань первым»</b></p> <p>Дети бегут в колонне. Воспитатель называет одного из детей. Он бежит и встает первым, найдя кратчайший путь. Можно пересекать площадку</p> <p><b>Подвижная игра на ориентировку в пространстве</b></p> <p><b>«Сороконожка»</b></p> <p>Вдоль забора по дорожке Поползла сороконожка. Быстро пары ног мелькают, По прямой они шагают.</p> <p><i>(Дети идут по прямой, «паровозиком», положив руки друг другу на плечи, в быстром темпе с левой ноги.)</i></p> <p>На углу у поворота <i>(Совершают поворот вправо, потом сразу же влево.)</i></p> <p>Вдруг случилось с ними что-то:</p>

		<p><i>(Шагают на месте.)</i>  Перепутались, споткнулись,  Вправо, влево повернулись.  <i>(Совершают поворот вправо, потом сразу же влево.)</i>  Очень трудная работа-  Совершение поворота.  <i>(Шагают на месте.)</i>  <b>Гимнастика для стоп</b>  «Ходьба по обручу»  И. п. – стоя на обруче, средним отделом стопы, руки сзади в замок 1-4 – ходьба приставными шагами по обручу вправо 5- 8 -  ходьба приставными шагами по обручу влево.</p>
--	--	---

Октябрь		
Неделя	Вводная часть	Основная и заключительная части
<b>1</b>	<p><b>№ 3 – с кубиками</b>  <i>Ходьба обычная по кругу из кубиков. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Медленный бег. Построение в круг.</i>  1. И. п. – Стоя, ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.  1 – кубики в стороны; 2- кубики вверх; 3 – кубики в стороны; 4 – И. п.  (Повторить 5-6 раз)  2. И. п. – Стоя, ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч. 1 – 2 - поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; 3- 4- И. п.  (Повторить по 3 раза в каждую сторону)</p>	<p><b>Подвижная игра с прыжками «Журавль и лягушки»</b>  На земле чертится большой прямоугольник – река. На расстоянии 50 см от нее сидят дети-«лягушки» на кочках. Позади детей в своем гнезде сидит «журавль». «Лягушки» усаживаются на кочки и начинают свой концерт:  <i>Вот с насиженной гнилушки  В воду шлепнулись лягушки.  И, надувшись, как пузырь,  Стали квакать из воды:  «Ква, ке,ке, Ква,ке,ке.  Будет дождик на реке».</i>  Как только лягушки произнесут последние слова, «журавль» вылетает из гнезда и ловит их. «Лягушки» прыгают в воду, где «журавлю» ловить их не разрешается. Пойманная «лягушка»</p>

	<p>3. И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч. 1 - присесть, положить кубики на пол; 2 — встать, руки на пояс; 3 - присесть, взять кубики; 4 - вернуться в и. п. (Повторить 5-6 раз)</p> <p>4. И. п. — сидя, ноги врозь, кубики у плеч. 1- наклон вперед, положить кубики у носков ног; 2 - выпрямиться, руки на пояс; 3 - наклониться, взять кубики; 4 - вернуться в и. п. (Повторить 4-5 раз)</p> <p>5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой. <u>Упражнение на восстановления дыхания</u> <b>«Подуй на кубики»</b> И. п.- ноги вместе, руки с кубиками внизу. На счет 1-2 на вдохе поднести оба кубика к губам; 3 -4 – на выдохе подуть на кубики. <i>Ходьба друг за другом; положить кубики.</i></p>	<p>остается на кочке до тех пор, пока «журавль» не улетит и не вылезут «лягушки» из воды.</p> <p><b>Подвижная игра народов Севера</b> <b>«Кань да шыръяс» («Кот и мыши»).</b> –<i>коми игра</i> Правила игры: выбирается кот, остальные игроки будут мышата. Кот встает посередине комнаты, а мыши – по углам (обручи). Кот ходит по кругу, да приговаривает: Шырэ, шырэ, вай мен пелес. Шырэ, шырэ, вай мен пелес. (Мышка, мышка, дай мне угол. Мышка, мышка, дай мне угол)</p> <p>В это время пока кот поворачивается к ним спиной, игроки, договариваясь взглядом, быстро стараются поменяться местами (углами), если кот заметил и успел вперед мыши занять ее место, то он становится мышкой, а зазевавшийся игрок – котом.</p> <p><b>Хороводная игра</b> <b>«Горошина»</b> Дети стоят по кругу, «петушок» в кругу. По дороге Петя шел (<i>петушок проходит около детей, высоко поднимая колени, размахивая руками</i>) Он горошину нашел, (<i>Останавливается около ребенка – тот и становится горошиной</i>) А горошина упала Покатилась и пропала (<i>петушок кружится, горошина прячется за любого ребенка, присаживается на корточки</i>)</p>
--	--	---

		<p>Ох, ох, ох, ох!</p> <p>Где - то вырастет горох?</p> <p><i>(все дети медленно присаживаются, горошина встает, поднимая руки вверх – выросла)</i></p> <p><b>Гимнастика для стоп</b></p> <p>И. п. — сидя, пятки на полу, носки тянем на себя. Попеременное движение стопами вверх/вниз.</p> <p>- Ходьба по массирующим коврикам.</p>
2		<p><b>Игровое упражнение «Подбрось - поймай».</b></p> <p>Броски мяча вверх и ловля двумя руками.</p> <p><b>Подвижная игра народов России</b></p> <p><b>«У медведя во бору»</b></p> <p>На одной стороне площадки очерчивается берлога медведя. На другой обозначается – дом, в котором живут дети. Воспитатель выбирает медведя, который должен сидеть в берлоге. По команде: «Идите, дети, гулять!» - дети выходят из дома и идут в лес, собирают грибы, ловят бабочек и т.п. (наклоняются, выпрямляются, производят другие имитационные движения). Они произносят хором:</p> <p>У медведя во бору Грибы, ягоды беру, А медведь не спит И на нас рычит.</p> <p>После слова «рычит» медведь начинает ловить детей, убегающих домой. Тот, кого медведь коснется, считается пойманным: медведь отводит его к себе в берлогу. За линией дома детей нельзя ловить. После того как медведь поймает несколько играющих, на эту роль назначается другой ребенок.</p>



		<p>Игра повторяется 3-4 раза.  Другой вариант игры – с двумя медведями.  <b>Игра малой подвижности «Жёлтый лист»</b>  Кружит, кружит, кружит, кружит  В луже жёлтый лист.  (Дети, образовав круг, кружатся на носочках, руки на поясе).  Он совсем уже простужен,  Он, красив и чист.  (Кружатся в противоположную сторону).  Ночью льдом подернет лужу,  Листик в ней замрет.  (Приседают, руки опускают вниз).  Будет он смотреть наружу,  Ждать, что снег пойдет.  (Сидя раскачиваются из стороны в сторону.)  <b>Гимнастика для стоп</b>  И. п. — сидя, пятки на полу, носки тянем на себя. Попеременное движение стопами вверх/вниз.  - Ходьба по массирующим коврикам.</p>
3	<p><b>№ 4 – с гантелями</b></p> <p><i>Ходьба друг за другом. Ходьба мелким и широким шагом. Бег с изменением темпа. Ходьба обычная. Перестроение в две колонны.</i></p> <p>1. И. п. – стоя, ноги уже плеч, гантели к плечам. 1 - руки в стороны; 2 - и. п.  (Повторить 6 раз)</p>	<p><b>Игровое упражнение «Кто быстрее добегит до кубика».</b>  Дети стоят в колоннах. Выполняется бег парами до кубика.</p> <p><b>Подвижная игра с катанием, бросанием, ловлей и метанием «Подбрось-поймай»</b>  Дети свободно располагаются в помещении или на площадке, каждый в руках держит мяч. По сигналу воспитателя: «Начинай!» дети подбрасывают мяч вверх и ловят его. Каждый считает, сколько раз сумеет поймать мяч и не уронить его.</p>

<p>2. И. п. – широкая стойка, гантели за спиной. 1– 3 - полунаклон вперед, гантели вперед. 4 - И. п. (Повторить 5 раз)</p> <p>3. И. п.– стоя, ноги на ширине плеч, гантели на поясе. 1-3 – приседания, гантели вперед; 4 – и. п. (Повторить 6 раз)</p> <p>4. И. п. – стоя, ноги вместе, руки с гантелями снизу. 1 – правую ногу на носок вперед, руки с гантелями вперед, в локтях не сгибать; 2 – и. п.; 3 - левую ногу на носок вперед, руки с гантелями вперед; 4 – и. п. (Повторить каждой ногой по 3 раза)</p> <p>5. И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки с гантелями за головой. 1 – поднять правую ногу, коснуться гантелями колена; 2 – и. п.; 3 – поднять левую ногу, коснуться гантелями колена; 4 – и. п. (Повторить по 3 раза)</p> <p>6. И. п. – стоя, ноги вместе, руки внизу (гантели на полу). 1 – 4 – прыжки вокруг гантелей в одну сторону; 5 – 8 – в другую; 9 -12 – ходьба на месте. <i>Ходьба по залу в колонне по одному, руки к плечам, локти назад.</i></p>	<p><i>Правила:</i> Дети подбрасывают и ловят мячи, а другие считают или все становятся в круг, а один или двое из играющих выходят в середину круга и подбрасывают мяч. Все наблюдают за правильностью выполнения задания.</p> <p><i>Варианты:</i> Можно включить и такие упражнения: подбросив мяч вверх, подождать, пока он ударится о землю, а затем уже поймать; ударить мячом о землю и поймать его; подбросить мяч повыше, хлопнуть в ладоши, поймать мяч; подбросить мяч, быстро повернуться кругом и после отскока мяча от земли поймать его.</p> <p><b>Игра на ориентировку в пространстве</b> <b>«На прогулке»</b></p> <p><i>Дети совершают описанные в упражнении действия.</i> <i>Воспитатель может изменить текст в соответствии с тем, как расположены указанные объекты на участке.</i></p> <p>По дорожке мы шагаем, Раз, два. Раз, два. Мы шагаем и гуляем, Раз, два. Раз, два. Мы направо повернули, Раз, два. Раз, два. И качели обогнули, Раз, два. Раз, два. Дальше прямо мы пойдём, Раз, два. Раз, два. Горку слева обойдём, раз, два. Раз, два. Дальше снова поворот, Раз, два. Раз, два. Тропка влево нас ведёт,</p>
--	---

		<p>Раз, два. Раз, два.  Мы к песочнице пришли,  Раз, два. Раз, два.  Мы лопатки в ней нашли,  Раз, два. Раз, два.  Будем вместе строить дом,  Раз, два. Раз, два.  Будут жить игрушки в нем,  Раз, два. Раз, два.</p> <p><b>Гимнастика для стоп</b>  - И. п. - сидя согнув ноги, руки в упоре сзади.  1 – 2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп; 3 – 4- и. п. (6 раз).  - И. п. – то же. 1 – 2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны.</p>
4		<p><b>Игровое упражнение</b>  Ходьба на носках по доске, лежащей на полу.  <b>Подвижная игра с бегом</b>  <b>«У медведя во бору»</b>  Играющие располагаются на одной стороне площадки, на другой – медведь. Дети идут к нему со словами:  «У медведя во бору,  Грибы, ягоды беру.  А медведь рычит,  Он на нас сердит»  После этого медведь бежит за играющими, а они убегают от него на другую сторону площадки.  <b>Подвижная игра с ползанием, лазанием.</b></p>

		<p align="center"><b>«Кролики»</b></p> <p>На одной стороне площадки отчерчиваются круги - клетки кроликов. Перед ними ставятся стульчики, к ним вертикально привязываются обручи или протягивается шнур. На противоположной стороне ставится стул – дом сторожа. Между домом и клетками кроликов - луг. Воспитатель делит детей на маленькие группы по 3-4 человека. Каждая группа становится в очерченный круг. «Кролики сидят в клетках!» - говорит воспитатель. Дети присаживаются на корточки - это кролики в клетках.</p> <p>Кролики пролезают в обруч и начинают бегать и прыгать. Воспитатель говорит: «Бегите в клетки!». Кролики и бегут домой, и возвращаются в свою клетку, пролезая снова в обруч. Затем сторож снова их выпускает.</p> <p align="center"><b>Гимнастика для стоп</b></p> <p>- И. п. - сидя согнув ноги, руки в упоре сзади. 1 – 2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп; 3 – 4- и. п. (6 раз). - И. п. – то же. 1 – 2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны.</p>
--	--	--

<b>Ноябрь</b>		
Неделя	Вводная часть	Основная и заключительная части
<b>1</b>	<p align="center"><b>№ 5 – без предметов</b></p> <p><i>Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на наружных сторонах стопы. Ходьба «змейкой». Бег враспынную. Ходьба в колонне по одному. Построение в 2 звена.</i></p>	<p align="center"><b>Подвижная игра с прыжками</b></p> <p align="center"><b>«Кони»</b></p> <p>Дети изображают коней, воспитатель пастуха. Он имитирует игру на дудочке, говоря:</p> <p align="center"><i>«Тары, тары, та –ра-ра!</i> <i>Ушли кони со двора.</i></p>

<p>1. И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки перед грудью. 1 — руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. (Повторить 5-6 раз)</p> <p>2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклон вперед; 2 — и. п. (Повторить 5-6 раз).</p> <p>3. И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — присесть; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. (Повторить 5-6 раз).</p> <p>4. И. п. — стоя на четвереньках. 1 — поднять правую ногу; 2 — и. п.; 3 — поднять левую ногу; 4 — и. п. (Повторить по 3 раза)</p> <p>5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки внизу. 1-2 — поднимаясь на носки, руки за голову, локти в стороны; 3-4 вернуться в исходное положение. (Повторить 5-6 раз).</p> <p>6. И. п. — стоя, ноги чуть уже плеч. 1- прыжок с поворотом вправо; 2- прыжком вернуться в и. п.; 3 — прыжок с поворотом влево; 4 — и. п.</p>	<p><i>Со двора- то на село, А село-то далеко, На зелёный лужок Да во темный лесок».</i></p> <p>Дети ходят по площадке, постукивают носком ноги — бьют копытами, машут головой.</p> <p><i>«Долго тех коней ловили, Долго по лесу бродили. А ловили- то уздой, Золочёной, не простой, А поймали, привязали, Чтоб опять не убежали».</i></p> <p>Дети скачут галопом по всей площадке. С окончанием слов, пастух гонит коней к селу. Правила: при галопе использовать всю площадку, не наталкиваться, не убегать за границы площадки.</p> <p><b>Подвижная игра народов Севера «Куропатки и охотники»</b></p> <p>Все играющие — куропатки, трое из них — охотники. Куропатки бегают по полю. Охотники сидят за кустами. На сигнал «Охотники!» все куропатки прячутся за кустами, а охотники их ловят (бросают мяч в ноги). На сигнал «Охотники ушли!» игра продолжается: куропатки опять летают.</p> <p><u>Правила игры:</u> убегать и стрелять можно только по сигналу. Стрелять следует только в ноги убегающих.</p> <p><b>Хороводная игра «Как на нашем на лугу»</b></p> <p><i>Пляшет Олечка в кругу, А мы песенку поем И в ладоши громко бьем.</i></p>
--	---

	<p>(8 прыжков - ходьба на месте)  <i>Ходьба в колонне по одному с  восстановлением дыхания.</i></p>	<p>Оля, Оля веселей!  Своих ножек не жалея  Поклониться не забудь,  Выбирай кого-нибудь.  Как на нашем на лугу  Заплясали все в кругу.  Мы все пляшем и поем  и в ладоши громко бьем.</p> <p><i>Дети стоят в кругу. В середине круга находится ребенок, про  которого поется в песне. Ребенок пляшет так, как умеет. После  слов «поклониться не забудь» он кланяется кому-нибудь, и тот  выходит в круг. 1 куплет и припев повторяются несколько раз,  имена детей меняются. В заключении поется 2 куплет. Пляшут  все дети.</i></p> <p><b>Гимнастика для стоп «Медведь»</b>  Ой-ее-ее-ечки!  Спал медведь на коечке!  <i>Поднимаются то на носки, то на пятки.</i>  Свесились в кровати  Две босые пятки.  Две босые, две смешные,  Ой, смешные пятки!</p> <p><i>Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы на одной  линии носками внутрь. Поднимаются на носки и на пятки,  расположив стопы носками наружу.</i></p> <p>Увидала Мышка,  Мышка – шалунишка,  Влезла на кроватку,</p>
--	---	--

		<p>Хватать его за пятку.  <i>Переминаются с ноги на ногу. Делают выпад ногой вперед.  Затем разворачиваются на 180°, поменяв опорную ногу.</i></p>
2		<p><b>Игровое упражнение «Мяч в корзину».</b>  Дети становятся в три круга на расстоянии 2 м от центра корзины.  Задание: забросить мяч в корзину одной рукой снизу. Команда, забросившая больше мячей, считается победителем.</p> <p><b>Подвижная игра народов России  «Пчёлки и ласточка»</b></p> <p>Играющие — пчёлы — летают по поляне и напевают:  <i>Пчёлки летают,  Медок собирают!  Зум, зум, зум!  Зум, зум, зум!</i></p> <p>Ласточка сидит в своём гнезде и слушает их песенку. По окончании песни ласточка говорит:  - Ласточка встанет, пчёлку поймает.  С последним словом она вылетает из гнезда и ловит пчёл.  Пойманный играющий становится ласточкой, игра повторяется.  Правила игры: пчёлам следует летать по всей площадке. Гнездо ласточки должно быть на возвышении.</p> <p><b>Игра малой подвижности  «Одуванчик»</b></p> <p>Одуванчик так хорош!  <i>(Дети стоят лицом в круг, сомкнув руки над головой).</i>  Он на облачко похож.  <i>(Покачивают головой и сомкнутыми руками).</i>  Только ветер налетел,</p>

		<p><i>(Сильно раскачиваются).</i>  Одуванчик наш задел.  Одуванчик облетел,  <i>(Роняют руки).</i>  Облетел и похудел.  <i>(Опускают голову, плечи расслабляются).</i>  <b>Гимнастика для стоп «Медведь»</b>  Ой-ее-ее-ечки!  Спал медведь на коечке!  <i>Поднимаются то на носки, то на пятки.</i>  Свесились в кровати  Две босые пятки.  Две босые, две смешные,  Ой, смешные пятки!  <i>Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы на одной линии носками внутрь. Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы носками наружу.</i>  Увидала Мышка,  Мышка – шалунишка,  Влезла на кровать,  Хвать его за пятку.  <i>Переминаются с ноги на ногу. Делают выпад ногой вперед. Затем разворачиваются на 180°, поменяв опорную ногу.</i></p>
<b>3</b>	<p><b>№ 6 – с гимнастической палкой</b>  <i>Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег обычный. Бег «змейкой». Ходьба</i></p>	<p><b>Игровое упражнение «Проползи под воротцами»</b>  Подлезания под дуги 3-4 шт. (в- 50 см), не касаясь руками (3-4 р).  <b>Подвижная игра с катанием, бросанием, ловлей и метанием «Докати обруч до флажка»</b></p>



<p><i>в колонне по одному. Перестроение в колонну по два.</i></p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 — палку вверх, потянуться; 2 — сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 — палку вверх; 4 — палку вниз, вернуться в и. п. (Повторить 5-6 раз)</p> <p>2. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1–2 — наклон вперед, палку вверх, прогнуться; 3–4 — исходное положение. (Повторить 5–6 раз)</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка на груди. 1 — палку вверх; 2 — наклон вправо, шаг правой ногой вправо; 3 — выпрямиться палка вверх; 4 — и. п. То же влево. (Повторить по 3 раза в каждую сторону)</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — присесть, палку вперед; 2 — исходное положение. (Повторить 5-6 раз)</p> <p>5. Броски палки из руки в руку и ловля ее за середину. (Повторить по 3 раза каждой рукой)</p> <p>6. И. п. — стоя, ноги чуть расставлены, палка в обеих руках хват сверху перед</p>	<p>Дети с обручами стоят на линии. По сигналу воспитателя катят обручи, подгоняя рукой или палочкой к флажку на подставке. Кто докатит свой обруч, ни разу не уронив его, получает значок из картона, когда все дети соберутся возле флажка, его переставляют в другое место. Дети снова катят обручи. В конце игры подсчитывается, у кого больше значков.</p> <p><b>Подвижная игра с лазанием, ползанием</b> <b>«Наседка и цыплята»</b></p> <p>Дети, изображающие цыплят, вместе с воспитателем — «наседкой» — находятся за натянутой между стульями на высоте 35-40 см верёвкой — «домом». На противоположной стороне площадки сидит большая «птица». «Наседка» выходит из «дома» и отправляется на поиск корма, она зовёт «цыплят»: «Ко -ко-ко-ко». По её зову «цыплята» подлезают под верёвку, бегут к «наседке» и вместе с ней гуляют, ищут корм. По сигналу: «Большая птица!» — «цыплята» быстро убегают в дом. Роль «наседки» в первое время выполняет воспитатель, а затем эту роль можно давать детям, сначала по их желанию, а потом по назначению воспитателя. Когда «цыплята» возвращаются в «дом», убегая от большой «птицы», воспитатель может приподнять верёвку повыше, чтобы дети не задевали её.</p> <p><b>Игра «За высоким, за низким»</b></p> <p>Дети идут или бегут в колонне по одному. На сигнал «За низким!» поворачиваются и бегут в противоположную сторону.</p> <p><b>Гимнастика для стоп</b></p> <p>- И. п. — сидя, согнув ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади, палка на полу под серединой стоп. Катать палку вперед — назад двумя стопами вместе и поочередно.</p>
--	--

	<p>грудью. Прыжки – ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1–8; небольшая пауза.</p> <p>(Повторить упражнение 2–3 раза)</p> <p><i>Ходьба в колонне по одному. Ходьба с захватом палки 2 руками и касанием палки коленями на каждый счет. Положить палки.</i></p> <p>Упражнение на релаксацию</p> <p><b>«Испуганная черепаха»</b></p> <p>Черепаха, черепаха</p> <p>Носит панцирь, как рубаху.</p> <p>Панцирь носит черепаха,</p> <p>Прячет голову от страха.</p> <p><i>Сделать глубокий вдох, поднять плечи до ушей и втянуть голову в плечи.</i></p> <p>В домик скрылась Черепаха.</p> <p><i>Удерживать позу</i></p> <p>Вся дрожит, как лист, от страха</p> <p>Покрутила головой – нет угрозы никакой</p> <p><i>Опустить плечи, медленно повернуть голову вправо и влево.</i></p> <p><i>Расслабиться.</i></p>	<p>- Ходьба с перешагиванием через палки. Спина прямая, руки на поясе, колено поднимать вверх, носок тянуть вниз.</p> <p><b>Игровое упражнение «В цирке»</b></p> <p>Ходьба по прямой линии, расположенной на полу.</p> <p><b>Подвижная игра с бегом</b></p> <p><b>«Найди себе пару»</b></p> <p>Играющие ходят по площадке парами, по сигналу разбегаются и бегают в любом направлении. На сигнал «найди пару» встают парами. Воспитатель тоже встаёт с кем-нибудь в пару. Один ребёнок остаётся без пары. Ему говорят: «Ты, Серёжа, не зевай, быстро пару выбирай!».</p> <p>Усложнение: каждый раз менять пару.</p> <p><b>Игра «Найди и промолчи»</b></p> <p>Воспитатель показывает детям предмет, и после того, как они закрыли глаза. Он прячет его. Потом предлагает поискать, но только не брать, а сказать на ушко, где он спрятан. Кто нашёл первым, тот и ведущий в следующей игре.</p> <p><b>Игра малой подвижности</b></p> <p><b>«Одуванчик»</b></p> <p>Одуванчик так хорош!</p> <p><i>(Дети стоят лицом в круг, сомкнув руки над головой).</i></p> <p>Он на облачко похож.</p> <p><i>(Покачивают головой и сомкнутыми руками).</i></p> <p>Только ветер налетел,</p> <p><i>(Сильно раскачиваются).</i></p> <p>Одуванчик наш задел.</p> <p>Одуванчик облетел,</p> <p><i>(Роняют руки).</i></p>
--	---	--

		<p>Облетел и похудел. (Опускают голову, плечи расслабляются).</p> <p><b>Гимнастика для стоп</b></p> <p>- И. п. – сидя, согнув ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади, палка на полу под серединой стоп. Катать палку вперед – назад двумя стопами вместе и поочередно.</p> <p>- Ходьба с перешагиванием через палки. Спина прямая, руки на поясе, колено поднимать вверх, носок тянуть вниз.</p>
--	--	---

Декабрь		
Неделя	Вводная часть	Основная и заключительная части
1	<p><b>№ 7 – со снежком (бумажным)</b></p> <p><i>Построение. Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба приставным шагом вперед. Бег с высоким подниманием колен. Бег обычный в чередовании с ходьбой.</i></p> <p>1. И. п.- о. с. (ноги слегка расставлены, ступни параллельно). Руки вытянуть вперед, переключать из правой руки в левую руку 6-8 раз.</p> <p>2. И. п. – стоя ноги на ширине плеч, снежок в обеих руках внизу. 1 – руки вперед; 2 – поворот туловища вправо; 3 – выпрямится руки вперед; 4 – и. п. (Повторить по 3 раза в каждую сторону в среднем темпе)</p> <p>3. И. п. – сидя «по – турецки», снежок в правой руке. Прокатывание снежка по</p>	<p><b>Игровое упражнение «Перепрыгни - не задень».</b></p> <p>Играющие перепрыгивают через предметы (высота не более 6 см, расстояние между ними 40-50 см).</p> <p><b>Подвижная игра народов Севера</b> <b>«Звери и птицы»</b></p> <p>Игра проводится в зимнее время года, количество игроков не ограничено. Перед игрой следует предупредить игроков, что необходимо, как можно точнее скопировать движение животного или птицы. Ведущий называет птицу «утка», игроки разводят руки в стороны и плавно машут ими, словно крыльями. Зверь «заяц», игроки выполняют прыжки в приседе и т.д. Победителем становится тот, кто более точно скопирует движение зверя или птицы.</p> <p><b>Хороводная игра</b> <b>«На дворе мороз и ветер»</b> На дворе мороз и ветер, На дворе гуляют дети. (по кругу)</p>

	<p>полу вокруг себя в правую и левую сторону. (Повторить по 2 раза в каждую)</p> <p>4. И. п.- лежа на спине, ноги прямые, снежок в правой руке. 1- 2 поднять правую ногу вверх, переложить снежок под коленом в левую руку; 3 – 4 – поднять левую ногу вверх, переложить снежок в правую руку. (Повторить 6 раз)</p> <p>5. И. п.- сидя, ноги врозь, снежок в руках. 1 -4 – прокатывание снежка вперед по полу двумя руками; 5 -8 – и. п. (Повторить 4 раза)</p> <p>6. И. п.- стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища, снежок на полу. 1 – 6 - прыжки вокруг снежка в одну сторону; 1 - 6 – в другую.</p> <p><u>Упражнение на восстановление дыхания «Снежок»</u></p> <p>Ты не тай снежок у нас, мы подуем много раз.</p>	<p>Ручки, ручки потирают Ручки, ручки согревают. Не замерзнут ручки-крошки, Мы похлопаем в ладошки. Вот как хлопать мы умеем, Вот как ручки мы согреем. Чтоб не зябли наши ножки, Мы потопаем немножко. Вот как топать мы умеем, Вот как ножки мы согреем. (выполнять движения по тексту)</p> <p><b>Гимнастика для стоп «Мои ножки»</b></p> <p><i>И. п. — сидя на стуле, руки на поясе, спина прямая.</i> Эта ножка танцует. <i>Носочком правой ноги начертить кружок.</i> Эта ножка рисует. <i>То же левой ногой.</i> Раз, два, три, четыре, пять! Нарисуй кружок опять. <i>Повторить правой и левой ногой.</i></p> <p>- Ходьба по шнуру, руки в стороны, снежок в одной руке. - Ходьба на носках, руки со снежками подняты вверх.</p>
2	<p>И. п.- ноги вместе, руки со снежком внизу. На счет 1-2 на вдохе поднести снежок к губам; 3 -4 – на выдохе подуть на снежок. <i>Ходьба по залу друг за другом.</i></p>	<p><b>Игровое упражнение «Прокати обруч»</b></p> <p>Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3 м одна от другой. В руках у каждого ребенка одной шеренги обруч. Воспитатель показывает упражнение в паре с ребенком и объясняет: «Обруч надо поставить ободом на землю, левую руку положить сверху обода, а ладонью правой руки оттолкнуть обруч так, чтобы он</p>

		<p>плавно покатился к товарищу» По команде воспитателя: «Покатили!» - дети прокатывают обручи друг другу.</p> <p><b>Подвижная игра народов России</b>  <b>«Хлоп, хлоп, убегай!»</b></p> <p>Играющие ходят по площадке - собирают на лугу цветы, плетут венки, ловят бабочек и т. д. Несколько детей выполняют роль лошадок, которые в стороне щиплют травку. На слова ведущего:</p> <p><i>Хлоп, хлоп, убегай!</i>  <i>Тебя кони стопчут.</i>  <i>А я коней не боюсь,</i>  <i>По дороге прокачусь</i></p> <p>Несколько игроков начинают скакать на палочках, подражая лошадкам и стараясь поймать детей, гуляющих на лугу.</p> <p><i>Правила игры.</i> Убегать можно лишь после слова прокачусь. Тот ребенок, которого настигнет лошадка, на время выбывает из игры.</p> <p><b>Игра малой подвижности</b>  <b>«Мы погреемся немножко»</b></p> <p>Дети стоят в кругу или врассыпную.</p> <p>Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.</p> <p><i>Мы погреемся немножко,</i>  <i>Мы похлопаем в ладошки,</i>  <i>Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп.</i>  <i>(Хлопают в ладоши.)</i>  <i>Мы погреемся немножко,</i>  <i>Мы попрыгаем немножко,</i>  <i>Прыг-прыг, прыг-прыг</i>  <i>(Выполняют прыжки на двух ногах.)</i></p>
--	--	--

		<p>Мы погреемся немножко, Мы потопаем немножко, Топ-топ, топ-топ. (Шагают, высоко поднимая ноги.)</p> <p><b>Гимнастика для стоп «Мои ножки»</b> И. п. — сидя на стуле, руки на поясе, спина прямая. Эта ножка танцует. Носочком правой ноги начертить кружок. Эта ножка рисует. То же левой ногой. Раз, два, три, четыре, пять! Нарисуй кружок опять. Повторить правой и левой ногой.</p> <p>- Ходьба по шнуру, руки в стороны, снежок в одной руке. - Ходьба на носках, руки со снежками подняты вверх.</p>
3	<p><b>№ 8 – без предметов</b> Построение. Ходьба обычная. Ходьба приставным шагом вперед. Ходьба приставным шагом направо – налево. Бег врассыпную в чередовании с ходьбой в рассыпную. Ходьба в колонне по одному. перестроение в колонну два.</p> <p>1. И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки вниз. 1 — руки вперед; 2 — руки вверх; 3-4 — через стороны руки вниз. (Повторить 5-6 раз).</p> <p>2. И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой</p>	<p><b>Подвижная игра с лазанием, ползанием.</b> <b>«Мыши в кладовой»</b> Дети – «мышки» находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне протянута верёвка на высоте 50 см от уровня земли – это «кладовка». Сбоку от играющих находится «кошка» (её роль выполняет воспитатель). «Кошка» засыпает, и «мышки» потихоньку бегут в «кладовую». Проникая в «кладовую», они нагибаются, чтобы не задеть верёвку. Там они присаживаются и как будто «грызут» сухари. «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышками». Они быстро убегают в свои норки. Игра возобновляется. В дальнейшем по мере усвоения правил игры роль «кошки» может исполнять кто-либо из детей.</p> <p><b>Подвижная игра с катанием, бросанием, ловлей и метанием</b></p>

	<p>(левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — и. п.</p> <p>(Повторить 6 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни. 1 - 2 — присесть, обхватить колени руками; 3 - 4 — вернуться в и. п.</p> <p>(Повторить 5-6 раз).</p> <p>4. И. п. — сидя «по – турецки», руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо; 2 – и. п.; 3 – поворот туловища влево; 4 – и. п.</p> <p>(Повторить по 3 раза в каждую сторону)</p> <p>5. И. п. — лежа на спине, руки за головой. 1-2 — поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям; 3-4 — исходное положение.</p> <p>(Повторить 5 – 6 раз).</p> <p>6. И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжком ноги врозь — ноги вместе на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.</p> <p><i>Ходьба друг за другом «змейкой» с восстановлением дыхания.</i></p>	<p><b>«Уклейки»</b></p> <p><i>В речке, будто по линейке, Стайкой плавают уклейки- Серебристо- голубые И красивые такие! Раз, два, три, не зевай И уклек запятнай!</i></p> <p>Дети- водящие образуют большой круг. У них в каждой руке по два легких шарика для настольного тенниса. Дети - «уклейки» свободно передвигаются внутри круга. На слово «запятнай» водящий начинают бросать шарики в «уклек». Те, в кого попали шарики, покидают круг. Когда шарики у водящих закончатся, они считают, сколько «уклек» им удалось запятнать. Затем группы меняются местами. Побеждает та команда, которая запятнала больше «уклек».</p> <p><b>Гимнастика для стоп «Корова»</b></p> <p><i>И. п. — сидя на стуле, спина прямая.</i></p> <p>У нашей коровы ножки открыты.</p> <p><i>По очереди ставить ноги вперед на пятки.</i></p> <p>Вместо сапог у коровы копыта.</p> <p>По лужам шагает смело всегда,</p> <p>Ей не страшна дождевая вода.</p> <p><i>Шагать носочками вперед-назад</i></p> <p>- Ходьба по массажным дорожкам.</p>
4		<p><b>Игровое упражнение «Кто быстрее до снеговика».</b></p> <p>Дети встают вокруг снеговика на расстоянии 2-3 м. У каждого ребенка в руках два снежка (мячика). По команде дети бегут к</p>

		<p>снеговику и кладут снежки около него, возвращаются на исходную линию.</p> <p style="text-align: center;"><b>Подвижная игра с бегом</b> <b>«Бездомный заяц»</b></p> <p>Из числа игроков выбираются Охотник и Бездомный заяц. Остальные играющие - «зайцы». Они селятся в домах – кругах. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок, тогда заяц, стоявший в кружке, должен сейчас же убегать, потому что теперь он становится бездомным, и охотник будет ловить его. Как только охотник осалил зайца, он становится зайцем, а бывший заяц – охотником.</p> <p style="text-align: center;"><b>Игра на развитие равновесия</b> <b>«Весёлые снежинки»</b></p> <p>Играющие разбегаются по площадке. На сигнал «Ветер подул, закружил снежинки» дети кружатся на месте. Со словами воспитателя «снежиночки – пушиночки» устали на лету, кружиться перестали, присели отдохнуть» приседают. Далее игра продолжается.</p> <p style="text-align: center;"><b>Гимнастика для стоп «Корова»</b> <i>И. п. — сидя на стуле, спина прямая.</i> У нашей коровы ножки открыты. <i>По очереди ставить ноги вперед на пятки.</i> Вместо сапог у коровы копыта. По лужам шагает смело всегда, Ей не страшна дождевая вода. <i>Шагать носочками вперед-назад</i> - Ходьба по массажным дорожкам.</p>
--	--	--



Январь		
Неделя	Вводная часть	Основная и заключительная части
1	<p><b>№ 9 – с мячом малого диаметра</b>  <i>Ходьба парами, не держась за руки.</i>  <i>Ходьба на носочках, на внешней стороне стопы. Бег в парах. Ходьба обычная.</i></p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — поднять руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — и. п.</p> <p>(Повторить 5-6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклониться вперед; 2 - 3 — прокатить мяч от правой ноги к левой, поймать его левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч в левой руке. То же к левой ноге.</p> <p>(Повторить 6 раз)</p> <p>3. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 — присесть, вынести мяч вперед в обеих руках; 2 — выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>(Повторить 5-6 раз)</p> <p>4. И. п. — сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1 — поворот вправо, отвести</p>	<p><b>Игровое упражнение «Достань до снежинки»</b>  Подпрыгивание на месте на двух ногах, касаясь рукой снежинок на ленточках. Они висят на растянутом шнуре вдоль зала с таким расчетом, чтобы все дети одновременно выполняли задание. Дети располагаются по обе стороны от шнура; выполняют прыжки по очереди по команде. Педагог предварительно объясняет задание: «Надо подойти к шнуру, взмахнуть руками, энергично оттолкнувшись, подпрыгнуть и достать рукой до снежинки». Выполняется серией прыжков по 3 - 4 подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу.</p> <p><b>Подвижная игра народов Севера</b>  <b>«Охотники и утки»</b>  Игроки одной команды «охотники» становятся за линией круга (вокруг озера, а игроки другой команды «утки», располагаются в круге <i>(на озере)</i>. Охотники стреляют в «уток» <i>(кидают маленькие мячики)</i>. Утки перемещаются в пределах круга. Подбитая «утка» покидает озеро.  Игра продолжается до тех пор, пока все «утки» не будут подбиты. После этого команды меняются ролями.</p> <p><b>Хороводная игра</b>  <b>«Ходит Ваня»</b>  <i>Дети, стоящие в кругу, идут вправо. «Ваня» ходит в кругу, дети поют:</i>  Ходит Ваня, ходит Ваня</p>

	<p>правую руку в сторону; 2 — выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же влево. (Повторить по 3 раза)</p> <p>5. И. п. — лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1 — прогнуться, вынести мяч вверх-вперед; 2 — вернуться в исходное положение. (Повторить 5 раз)</p> <p>6. И. п. — правой ногой перекачивать мяч по полу к левой ноге и обратно. (Повторить 4 раза)</p> <p>7. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах через снежок, лицом вперед. <i>Ходьба в колонне по одному, с прокатыванием мяча между ладонями.</i></p>	<p>Посреди кружочка, посреди кружочка. <i>«Ваня» ходит по кругу, выбирая себе «дружочка».</i> <i>Остальные дети стоят.</i> Ищет Ваня, ищет Ваня Для себя дружочка, для себя дружочка. <i>«Ваня», выбрав себе «дружочка», ведет его в центр круга.</i> Нашел Ваня, нашел Ваня Для себя дружочка, для себя дружочка <i>По окончании песни «Ваня» и «дружочек» пляшут под хлопки детей. Выбирается другой «Ваня» и игра повторяется.</i></p> <p><b>Корректирующая ходьба:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба на носках;</li> <li>- ходьба на пятках;</li> <li>- ходьба на внешней стороне стопы;</li> <li>- ходьба, поджав пальцы ног.</li> </ul>
2	<p><i>прокатыванием мяча между ладонями.</i></p>	<p><b>Игровое упражнение «Кто дальше?».</b> Играющие лепят снежки и становятся в шеренгу на исходную позицию. Снежки (мячики) кладут около ног. По сигналу воспитателя: «Бросили!» - бросают снежки как можно дальше, отмечают тех, чей снежок упал к обозначенному месту (ориентиры-цветные предметы).</p> <p><b>Подвижная игра народов России «Волк»</b></p> <p>Все играющие — овцы, они просят волка пустить их в лес погулять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Разреши нам, волк, погулять в твоём лесу!</i> Волк отвечает: - <i>Гуляйте, гуляйте, да только траву не щиплите, а то мне спать будет не на чем.</i></li> </ul>

		<p>Овцы сначала только гуляют в лесу, но скоро забывают обещание, щиплют траву и поют:</p> <p style="text-align: center;"> <i>Щиплем, щиплем травку,  Зелёную муравку,  Бабушке на рукавички,  Дедушке на кафтанчик,  Серому волку  Грязи на лопату!</i> </p> <p>Волк бежит по поляне и ловит овец, пойманный становится волком, игра возобновляется.</p> <p style="text-align: center;"><b>Игра на ориентировку в пространстве</b>  <b>«Жмурки с колокольчиком»</b></p> <p style="text-align: center;"> Дружно встали дети в круг-  Слева друг и справа друг.  <i>(Дети образуют круг. В центре круга стоит водящий с завязанными глазами.)</i>  Колокольчик друг от друга  Принимаем мы по кругу.  Раз, два, три, четыре, пять,  Начинай его искать!  <i>(Дети произносят текст и передают колокольчик по кругу, звеня и. на слово «искать» водящий должен показать, у кого из детей колокольчик. Это и будет новый водящий.)</i> </p> <p style="text-align: center;"><b>Корректирующая ходьба:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба на носках;</li> <li>- ходьба на пятках;</li> <li>- ходьба на внешней стороне стопы;</li> <li>- ходьба поджав пальцы ног.</li> </ul>
--	--	---

3	<p style="text-align: center;"><b>№ 10 – с кеглей</b></p> <p><i>Построение. Ходьба в колонне по одному между кеглями на носках поставленными вдоль площадки на расстоянии 0,5 м один от другого. Бег между предметами. Бег в колонне по одному. Ходьба обычная.</i></p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вперед, переложить кеглю в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — и. п.</p> <p style="text-align: right;">(Повторить 4 -5 раз)</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, переложить кеглю в левую руку за левой ногой; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — и. п.</p> <p style="text-align: right;">(Повторить 5-6 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка на коленях, кегля в правой руке. 1 — поворот вправо, отвести кеглю в сторону; 2 — выпрямиться, переложить кеглю в левую руку. 3- поворот влево, отвести кеглю в сторону; 4 - выпрямиться, переложить кеглю в левую руку.</p> <p style="text-align: right;">(Повторить 6 раз).</p> <p>4. И. п. — сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой. 1 — наклон вперед,</p>	<p><b>Игровое упражнение «Пролезь под шнур с мячом в руках».</b> Лазанье под шнур (высота 50 см) с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх, опустить. Детям необходимо сгруппироваться «в комочек» и пройти под шнуром, не задевая верхнего края.</p> <p><b>Подвижная игра с катанием, бросанием, ловлей и метанием «Брось- догони»</b> Натянуть веревку на высоте 120-130 см от земли. Перед ней на расстоянии 2-3 м. обозначить линию. Играющие ложатся на живот, берут обеими руками мяч. По сигналу бросают мячи через веревку, догоняют их и поднимают вверх. Выигрывает поднявший мяч первым.</p> <p><i>Правила:</i> бросать из положения лежа, догонять и поднимать только свой мяч.</p> <p><i>Усложнение:</i> догнав мяч, поднять его и бежать обратно, перепрыгнув через веревку.</p> <p><b>Подвижная игра с прыжками «Вороны»</b> Все дети - вороны. Воспитатель говорит:</p> <p style="padding-left: 40px;">Вот под ёлкой запушённой Скачут по снегу вороны Кар- кар! Кар-кар! Из-за кочки подрались, Во всё горло раскричались. Кар- кар! Кар- кар! Только ночка наступает, Все вороны засыпают. Кар- кар! Кар- кар!</p>
---	---	---

	<p>поставить кеглю между пяток; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклониться, взять кеглю; 4 — вернуться в и. п.</p> <p>(Повторить 5-6 раз).</p> <p>5. И. п. — лежа на спине, ноги прямые, прямые руки с кеглей над головой на полу. 1-2 — поднять правую ногу вверх, коснуться кеглей ноги; 3-4 — опустить ногу, вернуться в и. п. То же левой ногой.</p> <p>(Повторить 6 раз).</p> <p>6. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки</p>	<p>Дети прыгают на двух ногах по площадке вокруг ёлки или пенька. Бегают в разных направлениях, размахивая крыльями. В конце влезает на бревно, скамейки, пеньки.</p> <p><b>Гимнастика для стоп</b></p> <p>- И. п. — стоя ноги вместе, руки на пояс.</p> <p>1 — правую ногу вперед на пятку; 2 — 3- покачать носком вправо — влево; и. п.; 5 -8 — то же левой ногой.</p> <p>- И. п. — стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на пояс.</p> <p>1 — слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опуститься на пол; 2 — слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их вправо и опуститься на пол; 3 — 8 — таким образом продолжать передвигаться вправо. 1 — 8 — то же влево.</p>
4	<p>на двух ногах вокруг кегли в обе стороны с небольшой паузой.</p> <p><i>Ходьба «змейкой» с кеглей в руках.</i></p>	<p><b>Игровое упражнение «Снежная карусель».</b></p> <p>Взявшись за руки, дети образуют круг. Ходьба в круге, по сигналу воспитателя ускоряют шаг и переходят на легкий бег (темп умеренный). Пробежав круг или полтора круга, дети переходят на ходьбу. Воспитатель говорит: «Ветер изменился», все поворачиваются и повторяют бег в другую сторону. «Ветер затих», - говорит педагог, и дети переходят на ходьбу, а затем останавливаются.</p> <p><b>Подвижная игра с бегом</b></p> <p><b>«Цветные автомобили»</b></p> <p>По краям площадки располагаются дети с кольцами жёлтого, красного и зелёного цвета от кольцеброса в руках- это рули. Воспитатель в центре с флажками красного, жёлтого и зелёного цвета. Он поднимает флажок, дети, чьи кольца имеют такой же цвет бегают по площадке в любом направлении, гудят</p>

		<p>поворачивают руль. Когда флажок опускается, все возвращаются на свои места. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета. Можно одновременно поднимать два и три флажка. Тогда бегают все дети.</p> <p style="text-align: center;"><b>Подвижная игра на развитие равновесия</b> <b>«Донеси- не урони»</b></p> <p>На землю кладут шнур длиной 2-3м. Ребенок подходит к шнуру, кладет на голову мешочек с песком и проходит по шнуру, стараясь не уронить мешочек.</p> <p style="text-align: center;"><b>Гимнастика для стоп</b></p> <p>- И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. 1 – правую ногу вперед на пятку; 2 – 3- покачать носком вправо – влево; и. п.; 5 -8 – то же левой ногой.</p> <p>- И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на пояс. 1 – слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опуститься на пол; 2 – слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их вправо и опуститься на пол; 3 – 8 – таким образом продолжать передвигаться вправо. 1 – 8 – то же влево.</p>
--	--	---

<b>Февраль</b>		
Неделя	Вводная часть	Основная и заключительная части
<b>1</b>	<p style="text-align: center;"><b>№ 11 – с мешочком</b></p> <p><i>Построение. Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, с разным положением рук и ног. Ходьба враспынную, бег враспынную, с остановкой по сигналу. Перестроение в две колонны.</i></p>	<p><b>Игровое упражнение «Не попадись»</b> - в центре большого круга находится водящий. Играющие прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего.</p> <p style="text-align: center;"><b>Подвижная игра народов Севера</b> <b>«Важенка и олени»</b></p> <p>Игра проводится в любое время года, количество игроков не ограничено. На площадке нарисовано несколько кругов (можно</p>

<p>1. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мешочек в правой руке внизу. 1 – руки в стороны; 2 – передать мешочек над головой в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – стойка, мешочек в левой руке внизу; 1 – 4 - передача мешочка в правую руку. (Повторить 6 раз)</p> <p>2. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки с мешочком внизу. 1 – 2 – переложить мешочек за спиной из руки в руку; 3 – 4 – и. п. (Повторить 6 раз)</p> <p>3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с мешочком внизу, мешочек в одной руке. 1 – 2 – поворот вправо, руку с мешочком отвести в сторону; 3 – 4 – и. п. Переложить мешочек в другую руку. То же в левую сторону. (Повторить по 3 раза в каждую сторону)</p> <p>4. И. п. – о. с., мешочек в одной руке. 1 -2 – присесть с разведением коленей в стороны, положить мешочек на пол; 3 – 4 – вернуться в и. п. 1 – 2 - присесть с разведением коленей в стороны, взять мешочек; 3 - 4 – и. п. (Повторить 5 раз)</p> <p>5. И. п. – сидя, ноги вместе, мешочек на полу между ног, руки – упор сзади. 1 – 2 –</p>	<p>обручи), в каждом из них находится важенка и двое оленят. Волк сидит за сопкой (на другом конце площадки). На слова ведущего: <i>«Бродит в тундре важенка, С нею оленята. Топают по лужам Оленята малые Терпеливо слушая Наставленья мамыны»</i></p> <p>Играющие оленята свободно бегают по тундре, наклоняются, едят траву, пьют воду. На слова «волк идет!» оленята и важенки убегают в свои домики (круги). Пойманных оленей волк уводит к себе.</p> <p><b>Хороводная игра</b> <b>«Две веселые овечки»</b> Две веселые овечки Разрезвились возле речки. Прыг-скок, прыг-скок! <i>(Весело прыгаем)</i> Скачут белые овечки Рано утром возле речки. Прыг-скок, прыг-скок! Вверх до неба, вниз до травки. Вверх до неба, вниз до травки. <i>(Встаем на ножки, тянемся вверх Приседаем, руки опускаем вниз)</i> А потом кружились <i>(покружиться)</i> И в речку свалились</p>
---	--

	<p>развести ноги; 3 – 4- соединить ноги вместе, стараясь не сгибать ноги в коленях. (Повторить 5 раз)</p> <p>б. И. п. – стоя, мешочек на голове, стараться руками не придерживать. 1 – 2 – сделать шаг вперед; 3 – 4 – шаг назад. (Повторить 4 раза)</p> <p><i>Бег врассыпную с мешочками в руках. Ходьба друг за другом с восстановлением дыхания. Мешочки положить в корзинку</i></p>	<p><i>(Присесть).</i></p> <p><b>Гимнастика для стоп «Лягушата»</b></p> <p><i>И. п. — сидя на полу, ноги согнуть, стопа упирается в стопу, руки на колени, спина прямая.</i></p> <p><i>Жили-были лягушата.</i></p> <p><i>Озорные, как ребята.</i></p> <p><i>Руками разводите колени и соединять их вместе.</i></p> <p><i>Они лапки разминали.</i></p> <p><i>Силу лапок показали -</i></p> <p><i>Раз, два, три, четыре, пять!</i></p> <p><i>Упор руками сзади в пол; скользя внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги.</i></p> <p><i>Могли комариков поймать.</i></p> <p><i>Приподнять ноги, похлопать стопами.</i></p> <p><i>- Ходьба по мешочкам друг за другом.</i></p>
2		<p><b>Игровое упражнение «Снайперы».</b></p> <p>На скамейке стоят несколько цветных кубиков (кегли). Дети строятся в шеренгу и по команде: «Бросили!» - стараются мячом малого диаметра сбить кубик.</p> <p><b>Подвижная игра народов России</b></p> <p><b>«Волк во рве»</b></p> <p>На площадке чертится коридор шириной до одного метра. Ров можно начертить и зигзагообразно - где уже, где шире. Во рве располагаются водящие - «волки» - два, три и больше: это уж как вам захочется. Все остальные играющие - «зайцы» - стараются перепрыгнуть через ров и не оказаться запятнанными. Если «зайца» запятнали, он выбывает из игры. "Волки" могут пятнать</p>



		<p>"зайцев", только находясь во рве. "Зайцы" ров не перебегают, а перепрыгивают.</p> <p><b>Игра малой подвижности «Снежинки»</b></p> <p>В вихре морозном снежинки несутся,  <i>(Дети бегут на носочках по кругу)</i>  Роем блестящим кружатся и выются.  <i>(Кружатся на месте, руки на поясе.)</i>  Белыми пчёлами вдруг обернуться,  <i>(Стоя на месте «машут» руками, как крылышками.)</i>  Мерзлой земли на минутку коснуться.  <i>(Приседают.)</i></p> <p>Снова закружатся в пляске морозной,  <i>(Кружатся на месте, руки на поясе.)</i>  В небо взлетят, как хрустальные звёзды.  <i>(Руки поднимают вверх.)</i></p> <p><b>Гимнастика для стоп «Лягушата»</b></p> <p><i>И. п. — сидя на полу, ноги согнуть, стопа упирается в стопу, руки на колени, спина прямая.</i></p> <p>Жили-были лягушата.  Озорные, как ребята.  <i>Руками разводить колени и соединять их вместе.</i>  Они лапки разминали.  Силу лапок показали -  Раз, два, три, четыре, пять!  <i>Упор руками сзади в пол; скользя внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги.</i>  Могли комариков поймать.  <i>Приподнять ноги, похлопать стопами.</i></p>
--	--	--

		- Ходьба по мешочкам друг за другом.
3	<p><b>№ 12 – без предметов</b></p> <p><i>Построение. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на наружных сторонах стопы. Бег враспынную с нахождением своего места в колонне.</i></p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. (Повторить 5-6 раз)</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — и. п. (Повторить 5-6 раз).</p> <p>3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 2 — вернуться в и. п. (Повторить 5-6 раз).</p> <p>4. И. п. — сидя, руки в упоре сзади. 1 — поднять прямые ноги вперед-вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3 — соединить ноги вместе; 4 — вернуться в и. п. (Повторить 5 раз).</p> <p>5. И. п. – лежа на животе, руки прямые. Поочередное поднимание ног.</p>	<p><b>Подвижная игра с прыжками</b> <b>«Скок- поскок»</b></p> <p><i>Дети стоят друг напротив друга двумя шеренгами на расстоянии 3-4 м. Воспитатель произносит потешку.</i></p> <p>Скок- скок- поскок, Молодой дроздок (Одна шеренга прыгает навстречу другой). По водичку пошёл, Молодичку нашёл. (Встают парами). Молодиченька- невеличенька Сама с вершок Голова с горшок! (Встав парами, прыгают ноги вместе- ноги врозь или одна нога вперёд, другая назад).</p> <p>Те, кто прыгал первыми, отходят назад, начинают прыгать дети другой шеренги. Правила: прыгать легко, в соответствии с ритмом стиха.</p> <p><b>Подвижная игра с катанием, бросанием, ловлей и метанием</b> <b>«Школа мяча»</b></p> <p>Играющие выполняют ряд заданий: подбросить мяч вверх и поймать двумя руками; ударить мячом о землю и поймать его двумя руками, ударить мячом о землю, сделать хлопок и поймать его двумя руками. Ударить мячом о стену и поймать его двумя руками; ударить мячом о стену, дать ему отскочить от пола и поймать двумя руками; ударить мячом о стену, сделать хлопок и поймать его двумя руками. Вдвоем: один ударяет мячом о стену</p>

	<p>(Повторить по 3 раза)</p> <p>6. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе.</p> <p>Выполняется на счет 1-8, затем небольшая пауза и повторить прыжки. Темп выполнения умеренный.</p> <p><u>Упражнение на восстановление дыхания</u></p> <p>И. п. — ноги вместе, руки внизу. 1 — 2 — вдох; 3 — 6- на выдохе поднять одну руку и подуть на ладонь. При повторе подуть на другую ладонь.</p> <p><i>Ходьба друг за другом.</i></p>	<p>так, чтобы он отскочил в сторону товарища, тот после падения мяча на пол и отскока ловит его.</p> <p><b>Гимнастика для стоп «На водопой»</b></p> <p>Жарким днем лесной тропой.</p> <p>Звери шли на водопой.</p> <p><i>Обычная ходьба.</i></p> <p>За мамой-слонихой</p> <p>Топал слоненок.</p> <p><i>Ходьба широким шагом.</i></p> <p>За мамой-лисицей</p> <p>Крался лисенок.</p> <p><i>Ходьба на носках.</i></p> <p>За мамой ежихой</p> <p>Катился ежонок.</p> <p><i>Ходьба на пятках.</i></p> <p>За мамой-медведицей</p> <p>Шел медвежонок.</p> <p><i>Ходьба на внешних сторонах стоп.</i></p>
4		<p><b>Игровое упражнение «Мяч через сетку».</b></p> <p>Шнур натянут на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего роста в группе). Дети располагаются по обеим сторонам от сетки на расстоянии 1,5-2 м. В руках у каждого ребенка одной группы мяч большого диаметра. По команде воспитателя дети перебрасывают мячи через сетку двумя руками из-за головы.</p> <p><b>Подвижная игра с бегом</b></p> <p><b>«Птичка и кошка»</b></p> <p>На земле чертится круг или кладется шнур со связанными концами. Воспитатель выбирает ловишку, который становится в</p>

		<p>центре круга. Это кошка. Остальные - птички, находятся за кругом. Кошка спит, птички влетают за зернышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички вылетают из круга. Тот, кого коснулась кошка, считается пойманным и идет на середину круга. Когда поймают 2-3 птичек - выбирается новая кошка.</p> <p><b>На ориентировку в пространстве</b>  <b>«1, 2, 3 - пару найди»</b></p> <p>Для игры нужны цветные платочки по числу детей. Половина платочков одного цвета, остальные - другого цвета. Каждый ребенок получает один платочек. По сигналу воспитателя (удар в бубен или музыкальное сопровождение) дети разбегаются. На слова «Найди пару!» или начало звучания музыкального произведения дети, имеющие одинаковые платочки, встают парой.</p> <p><b>Гимнастика для стоп</b>  <b>«На водопой»</b></p> <p>Жарким днем лесной тропой.  Звери шли на водопой.  <i>Обычная ходьба.</i>  За мамой-слонихой  Топа слоненок.  <i>Ходьба широким шагом.</i>  За мамой-лисицей  Крался лисенок.  <i>Ходьба на носках.</i>  За мамой ежихой  Катился ежонок.</p>
--	--	---

		<p><i>Ходьба на пятках.</i>  За мамой-медведицей  Шел медвежонок.  <i>Ходьба на внешних сторонах стоп.</i></p>
--	--	--

Март		
Неделя	Вводная часть	Основная и заключительная части
1	<p><b>№ 13 – с мячом большого диаметра</b>  <i>Построение. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен. Прямой галоп. Ходьба обычная. Бег в среднем темпе. Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в колонну по два.</i>  1. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 – мяч на грудь.; 2- мяч вверх, потянуться; 3 – мяч на грудь. 4 -вернуться в и. п.  (Повторить 5 - 6 раз)  2. И. п. – стоя, ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1-3 – наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг правой (левой) ноги. 4 - вернуться в и. п.  (Повторить по 2 раза)  3. И. п. — ноги чуть расставлены, мяч внизу. 1 — шаг правой ногой вправо (левой влево), мяч поднять над головой; 2 — вернуться в и. п.</p>	<p><b>Игровое упражнение – «Прыгни- повернись!»</b>  Дети свободно располагаются на площадке, прыгают под счёт «1,2,3», на счёт «4» поворачиваются на 45°. Снова делают три прыжка на месте, на четвёртый поворачиваются направо. Вернувшись в и. п., дети выполняют прыжки в другую сторону. Между повторениями надо сделать небольшой перерыв- походить по площадке. Усложнение: попытаться повернуться на 90°.</p> <p><b>Подвижная игра народов Севера</b>  <b>«Рыбаки и рыбки»</b>  Вариант № 1: на полу лежит шнур в форме круга — это сеть. В центре круга стоят трое детей — рыбаков, остальные игроки — рыбки. Дети-рыбки бегают по всей площадке и забегают в круг. Дети-рыбаки ловят их.  <u>Правила игры:</u> ловить детей-рыбок можно только в кругу. Рыбки должны забегать в круг (сеть) и выбегать из него, чтобы рыбаки их не поймали. Кто поймает больше рыбок, тот лучший рыбак.  Вариант № 2: на полу лежит шнур в форме круга - это сеть. В центре стоит рыбак в руке у него бубен. Он звенит в него, а в это время рыбки плавают (бегают), забегают в круг, выбегают из него. Как только бубен замолкает, рыбки должны остановиться. Тот,</p>

	<p style="text-align: right;">(Повторить по 3 раза)</p> <p>4. И. п. – сидя «по-турецки», мяч в обеих руках внизу. 1 – 4 – прокатить мяч вправо (влево), перебирая руками. (По 3 раза в каждую сторону)</p> <p>5. И. п. — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на стопах. 1-2 — поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймав его 3-4 — вернуться в и. п. (Повторить 5-6 раз)</p> <p>6. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах с поворотами вокруг своей оси на счет 1-8. В чередовании с ходьбой на месте. (Повторить 2-3 раза)</p> <p><i>Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному в спокойном темпе.</i></p>	<p>кто остался в круге, считается пойманным. Рыбки остаются в кругу. Игра продолжается.</p> <p style="text-align: center;"><b>Хороводная игра</b> <b>«Солнышко и дождик»</b></p> <p>Дети становятся в хоровод приговаривают и выполняют движения по тексту:</p> <p style="text-align: center;"><i>Смотрит солнышко в окошко, Светит в нашу комнатку. Мы похлопаем в ладоши- Очень рады солнышку. Топ- топ- топ-топ! Хлоп- хлоп- хлоп- хлоп!</i></p> <p>На сигнал «Дождь идёт, скорей домой» дети бегут под зонтик.</p> <p style="text-align: center;"><b>Игра «Подъемный кран»</b></p> <p>Дети садятся на ковер, упираются руками сзади в пол, переносят, захватив его ногами, то вправо, то влево и произносят: «Я сейчас подъемный кран. Он на стройке великан. Груз тяжелый поднимает. Как построить домик — знает».</p> <p>- Ходьба по ребристой дорожке.</p>
2		<p style="text-align: center;"><b>Игровое упражнение «Накинь кольцо».</b></p> <p>Дети по очереди набрасывают кольцо (от серсо) на различные конус.</p> <p style="text-align: center;"><b>Подвижная игра народов России</b> <b>«Солнышко»</b></p> <p>Дети, взявшись за руки идут по кругу и говорят слова:</p> <p style="text-align: center;"><i>Солнышко- ведрышко, Выгляни в окошко. Детки гуляют,</i></p>

*Тебя поджидают.*

Водящий в шапочке «солнышко» выходит в круг и говорит:

*«Ну-ка не зевайте,*

*Быстро убегайте!*

**Игра «Ворота»**

Дети идут по площадке парами, держась за руки. На сигнал воспитателя «ворота» останавливаются, поднимают руки вверх. Последняя пара проходит под воротами и становится впереди. Ходьба продолжается. Правила: ходить парами, держась за руки, действовать согласованно.

Усложнение: идти парами, не держась за руки. На сигнал «ворота» взяться за руки и поднять их вверх. Последняя пара проходит под ними.

**Игра малой подвижности «По дорожке»**

*Дети стоят в кругу или врассыпную.*

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем ноги разминать.

Мы шагаем по дороге,

Поднимаем выше ноги.

*(Ходьба на месте.)*

И по этой же дорожке

Скачем мы на правой ножке.

*(Подскоки на правой ноге.)*

А теперь еще немножко

На другой поскачем ножке.

*(Подскоки на левой ноге.)*

По тропинке побежим,

До лужайки добежим.

		<p><i>(Бег на месте.)</i>  На лужайке, на лужайке  Мы попрыгаем, как зайки.  <i>(Прыжки на месте на двух ногах.)</i>  Мы похлопаем в ладошки,  Пусть попляшут наши ножки.  <i>(Произвольные танцевальные движения.)</i>  Стоп. Присядем – отдохнем.  <i>(Приседание.)</i>  И назад пешком пойдем.  <i>(Ходьба на месте.)</i></p> <p><b>Игра «Подъемный кран»</b>  Дети садятся на ковер, упираются руками сзади в пол, переносят, захватив его ногами, то вправо, то влево и произносят: «Я сейчас подъемный кран. Он на стройке великан. Груз тяжелый поднимает. Как построить домик — знает».  - Ходьба по ребристой дорожке.</p>
<b>3</b>	<p><b>№ 14 – с массажным мячом</b>  <i>Построение. Ходьба в колонне по одному с разным положением рук. Бег со сменой ведущего. Ходьба обычная. Построение в круг.</i>  1. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. 1 - подняться на носки; 2 - руки через стороны вверх; 3 - мяч сжать и переложить в левую руку; 4 - и. п.  То же самое, передавая мяч из левой руки в правую.</p>	<p><b>Игровое упражнение «Не урони».</b>  Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.</p> <p><b>Подвижная игра с катанием, бросанием, ловлей и метанием</b>  <b>«Мяч в кругу»</b>  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>(Повторить 6 раз)</p> <p>2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед собой. 1 - поворот вправо; 2- и. п; 3- влево; 4 – и. п.</p> <p>(Повторить по 3 раза в каждую сторону)</p> <p>3. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу, мяч на полу между ног. 1 - наклониться, взять мяч; 2 - выпрямиться, прокатить мяч в ладонях перед-назад 4 раз; 3 - наклониться, положить мяч на пол; 4 - и. п.</p> <p>(Повторить 3 раза)</p> <p>4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной, мяч на полу возле ног. 1 – присесть взять мяч и выпрямиться, 2 – выпрямиться, прокатить мяч между ладонями по кругу – 3 круга; 3 –присесть, положить мяч на пол; 4 – вернуться в и. п.</p> <p>(Повторить 3 раза)</p> <p>5. И. п. – сидя на полу, ноги вместе, мяч в обеих руках. 1 – 4 - наклон туловища вперед, мяч прокатить ладонями по ногам до стоп. 5 – 8 – вернуться в и. п. также прокатывая мяч по ногам.</p> <p>(Повторить 5 раз)</p> <p>6. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в руке. 1 – 8 – прыжки на двух ногах на месте. 1 – 8 – ходьба на месте и одновременно</p>	<p><b>Подвижная игра с лазанием, ползанием «Щенок»</b></p> <p>На забор залез щенок, А спуститься сам не смог. Высоты мы не боимся И помочь ему стремимся.</p> <p>Воспитатель предлагает детям помочь Щенку спуститься, но для этого надо залезть на гимнастическую стенку. Дети по очереди влезают и дотрагиваются до Щенка, таким образом спасая его.</p> <p><b>Гимнастика для стоп</b></p> <p>- И. п. – сидя согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.</p> <p>- И. п. – то же. 1 – 2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп; 3 – 4- и. п.</p> <p>- И. п. – то же. Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.</p>
4		<p><b>Игровое упражнение «Пробеги – не задень».</b></p> <p>Из шнуров выкладывается дорожка (ширина 20 см). Колонной по одному дети выполняют ходьбу на носках по дорожке и бег по дорожке (2-3 раза).</p> <p><b>Подвижная игра с бегом «Ловишки»</b></p> <p>Дети выстраиваются за чертой на одной стороне площадки. Они должны добежать до следующей черты (на противоположную сторону) так, чтобы ловишка, стоящий по середине, не успел их осадить. После слов «Раз, два, три – беги!» дети перебегают на другую сторону, а ловишка старается коснуться кого-нибудь. Тот, до кого дотронулся ловишка, считается пойманным и выбывает из</p>

	<p>прокатывать мяч между ладонями (по кругу, вперед – назад).</p> <p>(Повторить 2 раза)</p> <p><u>Упражнение с массажным мячиком</u></p> <p><b>«Ласковый ёж»</b></p> <p><i>Ребенок прокатывает мяч между ладошками, можно катать стопой, массажировать любую часть тела, заменяя слова в тексте.</i></p> <p>Гладь мои ладошки, ёж! Ты колючий, ну и что ж? Я хочу тебя погладить, Я хочу с тобой поладить!</p> <p><i>Ходьба в колонне по одному</i></p>	<p>игры. После 2-3 перебежек подсчитываются пойманные. Выбирается новый ловишка.</p> <p><b>Игра на ориентировку в пространстве</b></p> <p><b>«Жмурки с погремушкой»</b></p> <p>Раз, два, три, четыре, пять! В жмурки будем мы играть, <i>(Дети образуют круг. В центре круга стоит водящий с завязанными глазами.)</i></p> <p>С погремушкой ходить. <i>(Дети произносят текст и передают погремушку по кругу, гремя ею.)</i></p> <p>А тебе пора водить! <i>(На слово «водить» водящий должен показать, у кого из детей погремушка. Это и будет новый водящий.)</i></p> <p><b>Гимнастика для стоп</b></p> <p>- И. п. – сидя согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.</p> <p>- И. п. – то же. 1 – 2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп; 3 – 4- и. п.</p> <p>- И. п. – то же. Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.</p>
--	---	--

Апрель		
Неделя	Вводная часть	Основная и заключительная части
<b>1</b>	<p><b>№ 15 – с колокольчиком</b></p> <p><i>Построение. Ходьба по кругу с разным положением рук и ног. Ходьба и бег по</i></p>	<p><b>Игровое упражнение «Перепрыгни ручеек».</b></p> <p>Прыжки в длину с места-перепрыгивание через 6-8 шнуров (3-4 «ручейка»). Можно разложить параллельно «ручейки» по двум</p>

<p><i>кругу, взявшись за руки, с изменением направления, с остановкой по сигналу. Построение в две колонны.</i></p> <p>1. И. п. – основная стойка, колокольчик в правой руке. 1 – 4 - шаг на месте, колокольчиком звенеть; вернуться в исходное положение, передать колокольчик в левую руку. То же самое выполнение упражнения только колокольчик в левой руке. (Повторить 2 раза)</p> <p>2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – прямые руки вперёд; 2 – вверх; 3 – в стороны; 4 – вернуться в и. п. (Повторить 5 раз)</p> <p>3. И. п. – стоя, ноги шире плеч, колокольчик в правой руке. 1 – полунаклон вперед, руки прямые вперед, позвонить в колокольчик; 2 – и. п., колокольчик переложить в левую руку; 3 – полунаклон вперед, руки вперед, позвонить в колокольчик; 4 – и. п. (Повторить 5 раз)</p> <p>4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – 2 – присесть, руки вперёд, позвонить в колокольчик; 3 – 4 – вернуться в и. п. (Повторить 6 раз)</p>	<p>сторонам зала, и дети будут выполнять задание двумя колоннами (шеренгами).</p> <p><b>Подвижная игра народов Севера</b>  <b>«Кань да шыръяс» («Кот и мыши»)</b> – коми игра</p> <p>Правила игры: выбирается кот, остальные игроки будут мышата. Кот встает посередине комнаты, а мыши – по углам (обручи). Кот ходит по кругу, да приговаривает:</p> <p>Шырэ, шырэ, вай мен пелес.  Шырэ, шырэ, вай мен пелес.  (Мышка, мышка, дай мне угол.  Мышка, мышка, дай мне угол)</p> <p>В это время пока кот поворачивается к ним спиной, игроки, договариваясь взглядом, быстро стараются поменяться местами (углами), если кот заметил и успел вперед мыши занять ее место, то он становится мышкой, а зазевавшийся игрок – котом.</p> <p><b>Игра на ориентировку в пространстве</b>  <b>«Бабочки, лягушки»</b></p> <p>Дети идут в колонне друг за другом. По сигналу «бабочка» останавливаются и поднимают руки в стороны. С ударами бубна или под счет воспитателя продолжают ходьбу. По сигналу «лягушка» останавливаются и приседают, обхватив колени руками.</p> <p><i>Правила:</i> останавливаться быстро, не наталкиваясь на впереди идущего; приседая, не терять равновесие.</p> <p><b>Упражнения из положения сидя:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибаем и разгибаем пальцы ног;</li> <li>- ноги под прямым углом, тянуть носки на себя вверх и опустить на пол;</li> </ul>
---	---

	<p>5. И. п. - стоя на коленях. 1 – 2 – вынести вперёд правую ногу, согнутую в колене, руки вверх, позвонить в колокольчик; 3 – 4 – вернуться в и. п. (Повторить 3 раза с каждой ногой)</p> <p>6. И. п. - о. с., 1 – 8 – прыжки вокруг себя с поднятым вверх колокольчиком. 1 – 8 – ходьба на месте. (Повторить 2 раза)</p> <p><b><u>Игра «Будь внимательным!»</u></b>  <i>Красный флажок</i> – позвенеть колокольчиками, вытянув руки вперёд;  <i>синий флажок</i> – спрятать колокольчик за спину;  <i>зелёный</i> – позвенеть колокольчиками вверх.  <i>Ходьба друг за другом.</i></p>	<p>- поочередно поднять прямые ноги;  - зафиксировать носки на полу, разводить пятки в стороны.</p> <p><b>Игровое упражнение «Передай мяч следующему»</b>  Передача мяча друг другу по кругу. Дети строятся в 3 - 4 круга. В каждом круге выбирают ведущего. У него большой мяч. По сигналу педагога он передает мяч товарищу, стоящему рядом, тот - следующему и так далее. Как только мяч возвращается к ведущему, он передает его влево (в другую сторону). Получив мяч второй раз, ведущий поднимает его над головой. Выигрывает команда, быстро и без потери мяча справившаяся с заданием.</p> <p><b>Подвижная игра народов России «Игровая»</b>  Дети встают в круг, берутся за руки. В центре находится ведущий, Играющие ходят по кругу и говорят нараспев слова:  <i>У дядюшки Трифона  Было семеро детей,  Семеро сыновей.  Они не пили, не ели,  Друг на друга смотрели.  Разом делали, как я!</i>  При последних словах все начинают повторять его жесты. Тот, кто повторил движения лучше всех, становится ведущим.</p> <p><b>Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк»</b>  Одного из играющих выбирают «волком». Остальные – «зайцы». В начале игры «зайцы» стоят в своих домиках, волк находится на противоположной стороне. «Зайцы» выходят из домиков, воспитатель говорит:</p>
2		

		<p><i>Зайцы скачут скок, скок, скок, На зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают – не идет ли волк.</i></p> <p>Дети прыгают, выполняют движения. После этих слов «волк»</p> <p><b>Игра малой подвижности</b> <b>«Жили-были зайчики»</b></p> <p>Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает движения и читает текст, дети повторяют движения.  Жили-были зайчики (<i>Показывают руками заячьи ушки.</i>)  На лесной опушке, (<i>Разводят руками.</i>)  Жили-были зайчики (<i>Приседают и показывают руками над головой крышу дома.</i>)  В маленькой избушке,  Мыли свои ушки, (<i>Трут ушки.</i>)  Мыли свои лапочки (<i>Поглаживающие движения рук.</i>)  Наряжались зайчики, (<i>Руки на пояс, повороты вправо-влево.</i>)  Надевали тапочки. (<i>Поочередно выставляют ноги на пяточки.</i>)</p> <p><b>Упражнения из положения сидя:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибаем и разгибаем пальцы ног;</li> <li>- ноги под прямым углом, тянуть носки на себя вверх и опустить на пол;</li> <li>- поочередно поднять прямые ноги;</li> <li>- зафиксировать носки на полу, разводить пятки в стороны.</li> </ul>
3	<p><b>№ 16 – без предметов</b>  Ребята все запрыгали,  Быстрее в хоровод!  С зарядкой кто подружится,</p>	<p><b>Упражнение</b>  Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.  <b>Подвижная игра с катанием, бросанием, ловлей и метанием</b>  <b>«Попади в круг»</b></p>

	<p>Здоровым тот растёт.  <i>Построение. Ходьба обычная. Ходьба на носках. Ходьба с изменением направления. Медленный бег. Бег «змейкой». Ходьба в колонне по одному. Перестроение в колонну по два</i></p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 — поднять руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение.  (Повторить 5-6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение  (Повторить 5 - 6 раз).</p>	<p>Дети становятся в 3-4 круга, у всех по два мешочка. В центре каждого круга на расстоянии 2 м от детей обруч. По сигналу дети бросают мешочки в обруч, стараясь попасть в него. Отмечают тех, кто попал, затем дети бегут за мешочками. Упражнение повторяется 2-3 раза.</p> <p><b>Подвижная игра с лазанием, ползанием «Перелёт птиц»</b></p> <p>Дети стоят на одном конце зала, они птицы. На другом конце зала вышка (гимнастическая стенка). По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» - птицы летят, расправив крылья. По сигналу «Буря!» - птицы летят на вышку – скрываются от бури на деревьях. После слов: «Буря прекратилась», - птицы снова летят.</p> <p><b>Корректирующая ходьба:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба на носках;</li> <li>- ходьба на пятках;</li> <li>- ходьба на внешней стороне стопы;</li> <li>- ходьба поджав пальцы ног.</li> </ul>
4	<p>3. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо (влево), руку отвести вправо; 2 — исходное положение.  (Повторить по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1-2 — присесть, руки в стороны; 3-4 — исходное положение.  (Повторить 5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - сидя, колени согнуть, руки в упор сзади. 1 – 3 - поднять и опустить ноги,</p>	<p><b>Игровое упражнение «Фигуры»</b></p> <p>Ходьба и бег врассыпную по залу, с выполнением задания. По команде педагога: «Раз! Два! Три! Любая фигура на месте замри!», дети останавливаются и принимают какую-либо позу. Повторить 2 -3 раза.</p> <p><b>Подвижная игра с бегом «Мы весёлые ребята»</b></p> <p>Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также обозначается черта. Сбоку от детей, примерно на середине, между двумя линиями, находится ловишка. Дети хором произносят текст:</p>

<p>под счет, мыском касаясь пола; 4-вернуться в и. п.</p> <p style="text-align: right;">(Повторить 5 раз)</p> <p>б. И. п. — ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1-8, затем пауза и повторить еще раз.</p> <p><u>Упражнение на восстановление дыхания</u></p> <p>И. п. — ноги слегка расставлены, руки внизу. 1 – 2 – повернуть голову вправо – выдох, сделав губы трубочкой; 3 – 4 – и. п. – вдох; 5 – 6 повернуть голову влево – выдох, сделав губы трубочкой; 7 – 8 – и. п.</p> <p style="text-align: right;">(Повторить в каждую сторону 2 раза)</p> <p><i>Ходьба «змейкой».</i></p>	<p style="text-align: center;">«Мы веселые ребята, любим бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать: Раз, два, три – лови!»</p> <p>После этого дети перебегают на другую сторону, ловишка салит, дотрагиваясь до бегущих. После 2-3 перебежек подсчитывают пойманных, выбирают нового ловишку. Игра повторяется.</p> <p style="text-align: center;"><b>Хороводная игра</b> <b>«Подарки»</b></p> <p>При помощи считалки выбирается водящий, который встает в центре круга. Дети ходят по кругу и произносят слова:</p> <p style="text-align: center;"><i>Принесли мы всем подарки - Кто захочет, тот возьмет, Вот вам кукла, мишка, зайка, Конь, волчок и самолет.</i></p> <p>Водящий выбирает “подарок”. В соответствии с выбранным подарком, дети производят имитацию.</p> <p><i>Зайчик – дети прыгают, как зайчики. Кукла – дети танцуют. Мишка – дети двигаются в соответствии со словами потешки “Мишка косолапый”. Конь – дети бегут по кругу перескоками. Волчок – дети кружатся вокруг себя. Самолет – дети бегают враспынную, с прямыми вытянутыми по сторонам руками.</i></p> <p style="text-align: center;"><b>Корректирующая ходьба:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба на носках;</li> <li>- ходьба на пятках;</li> <li>- ходьба на внешней стороне стопы;</li> <li>- ходьба поджав пальцы ног.</li> </ul>
--	--

Май		
Неделя	Вводная часть	Основная и заключительная части
1	<p><b>№ 17 – с флажками</b></p> <p><i>Построение. Ходьба приставным шагом правым и левым боком. Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании. Перестроение в колонну по два.</i></p> <p>1. И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 — поднять флажки в стороны; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в и. п. (Повторить 5 - 6 раз).</p> <p>2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — и. п. (Повторить 6 раз).</p> <p>3. И. п. — стоя, на коленях, флажки у плеч. 1-2 — поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; 3-4 - вернуться в и. п. (Повторить 6 раз).</p> <p>4. И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 — шаг вправо (влево), флажки взмахом в стороны; 2 — свернуться в исходное положение (Повторить 5-6 раз).</p> <p>5. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч,</p>	<p><b>Упражнение со скакалкой</b></p> <p>Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.</p> <p><b>Подвижная игра народов Севера «Важенка и оленята»</b></p> <p>Игра проводится в любое время года, количество игроков не ограничено. На площадке нарисовано несколько кругов (можно обручи), в каждом из них находится важенка и двое оленят. Волк сидит за сопкой (на другом конце площадки). На слова ведущего:</p> <p><i>«Бродит в тундре важенка, С нею оленята. Топают по лужам. Оленята малые, Терпеливо слушая Наставленья мамы»</i></p> <p>Играющие оленята свободно бегают по тундре, наклоняются, едят траву, пьют воду. На слова «волк идет!» оленята и важеньки убегают в свои домики (круги). Пойманных оленей волк уводит к себе.</p> <p><b>Игра на ориентировку в пространстве «На прогулке»</b></p> <p><i>Дети совершают описанные в упражнении действия. Воспитатель может изменить текст в соответствии с тем, как расположены указанные объекты на участке.</i></p> <p>По дорожке мы шагаем, Раз, два. Раз, два.</p>



	<p>флажки внизу. 1- 2 - глубокий присед, слегка коснуться флажками полы; 3 – 4 – и. п.</p> <p style="text-align: right;">(Повторить 6 раз)</p> <p>6. И. п. — основная стойка, оба флажка в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.</p> <p><u>Упражнение на восстановление дыхания</u></p> <p>И. п. – ноги вместе, руки с флажками внизу. 1 – 2 – на вдохе поднять одну руку с флажком к губам; 3 – 6 – на выдохе подуть на флажок; 7 – 8 – и. п. При повторе сменить руку.</p> <p><i>Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками (оба в правой руке).</i></p>	<p>Мы шагаем и гуляем, Раз, два. Раз, два. Мы направо повернули, Раз, два. Раз, два. И качели обогнули, Раз, два. Раз, два. Дальше прямо мы пойдем, Раз, два. Раз, два. Горку слева обойдём, раз, два. Раз, два. Дальше снова поворот, Раз, два. Раз, два. Тропка влево нас ведёт, Раз, два. Раз, два. Мы к песочнице пришли, Раз, два. Раз, два. Мы лопатки в ней нашли, Раз, два. Раз, два. Будем вместе строить дом, Раз, два. Раз, два. Будут жить игрушки в нем, Раз, два. Раз, два.</p> <p><b>Ортопедическая гимнастика</b></p> <p><b>«Гусеница»</b></p> <p>И. п. - сидя, стопы прижаты к полу. Сгибать пальчики, плавно подтягиваем пятку. Стопу от пола не отрывать. (выполняется в медленном темпе)</p> <p><b>«Лягушки»</b></p>
--	---	--

		<p>И.п. сидя. Перекаты с пятки на носок, с подтягиванием пяток вверх. (Темп медленный).</p> <p><b>«Братья-близнецы»</b></p> <p>И.п. - то же. Пятки на полу, носки приподняты. максимально широко расставить пальчики, затем расслабить их. На правой стопе пальчики работают – на левой отдыхают и наоборот.</p>
2		<p><b>Упражнение с мячом</b></p> <p>Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.</p> <p><b>Подвижная игра народов России</b></p> <p><b>«Стой!»</b></p> <p>Играющие встают в шеренгу на одной стороне группы. На противоположной стороне спиной к ним стоит водящий. Он громко произносит: <i>«Быстро шагай, смотри не зевай, стой!»</i>. На каждое произносимое слово играющие продвигаются маршевым шагом вперёд (в соответствии с произносимым текстом). На последнем слове останавливаются, а водящий быстро оглядывается. То, кто не успел вовремя остановиться, делает шаг назад. Затем водящий снова произносит текст, а дети продолжают движение.</p> <p>Выигрывает тот, кто успеет пересечь линию финиша прежде, чем водящий скажет: «Стой!»</p> <p><b>Подвижная игра с прыжками</b></p> <p><b>«Прыгни- повернись!»</b></p> <p>Дети свободно располагаются на площадке, прыгают под счёт «1,2,3», на счёт «4» поворачиваются на 45°. Снова делают три прыжка на месте, на четвёртый поворачиваются направо. Вернувшись в и.п., дети выполняют прыжки в другую сторону.</p>

		<p>Между повторениями надо сделать небольшой перерыв- походить по площадке. Усложнение: попытаться повернуться на 90<sup>0</sup>.</p> <p><b>Ортопедическая гимнастика</b></p> <p><b>«Гусеница»</b></p> <p>И. п. - сидя, стопы прижаты к полу. Сгибать пальчики, плавно подтягиваем пятку. Стопу от пола не отрывать. (выполняется в медленном темпе)</p> <p><b>«Лягушки»</b></p> <p>И. п. сидя. Перекаты с пятки на носок, с подтягиванием пяток вверх. (Темп медленный).</p> <p><b>«Братья-близнецы»</b></p> <p>И. п. - то же. Пятки на полу, носки приподняты. максимально широко расставить пальчики, затем расслабить их. На правой стопе пальчики работают – на левой отдыхают и наоборот.</p>
3	<p><b>№ 18 – с ленточками</b></p> <p><i>Построение. Ходьба в парах на носочках, руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, с высоким подниманием колен, руки на поясе «лошадки». Бег в парах. Ходьба. Перестроение в две колонны. Размыкание.</i></p> <p>1. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки с лентами к плечам. 1 – правую руку с лентой вверх; 2 – левую руку с лентой вверх; 3 – правую руку с лентой к плечу; 4 – левую руку с ленточкой к плечу.</p> <p>(Повторить 6 раз)</p>	<p><b>Игровое упражнение «Не звени!»</b></p> <p>На натянутом шнуре (на высоте 60 - 40 см) привязаны колокольчики. За шнуром (на расстоянии 2 - 3 м) положены разные игрушки по одной на ребенка. Дети по 4 – 5 человек подходят к канату и пролезают под ним так, чтобы не задеть звоночки, каждый выбирает себе игрушку, чтобы потом поиграть с ней.</p> <p><b>Подвижная игра с катанием, бросанием, ловлей и метанием</b></p> <p><b>«Мяч через сетку»</b></p> <p>На расстоянии 1м от сетки на линии с обеих сторон стоят группы детей напротив друг друга. По сигналу воспитателя: «Начинай!» - ребёнок бросает мяч через сетку ребёнку, стоящему, напротив. Тот, поймав мяч, перебрасывает его стоящему рядом и т. д. Когда</p>

	<p>2. И. п. - стоя ноги шире, чем ширин плеч, руки с лентами внизу. 1 – 2 наклон корпуса вправо, руки с лентами вверх; 3 – 4 вернуться в и. п. То же влево. (Повторить в каждую сторону 3 раза)</p> <p>3. И. п. - стоя ноги на ширине плеч, руки с лентами в стороны. 1 – 2 наклон вперед, лентами коснуться стоп; 3 – 4 вернуться в и. п. (Повторить 5 раз)</p> <p>4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки с лентами за спиной. 1 - 2 присесть, руки с лентами скрестно перед собой; 3 - 4 - и. п. (Повторить 5 раз)</p> <p>5. И. п. - лежа на спине, руки за головой, ленты у правого бедра. 1 – 2 перекатиться и лечь животом на ленточки; 3 – 4 перекатом вернуться в и. п. (Повторить по 3 переката)</p> <p>6. И. п. – стоя, ноги вместе, руки с ленточками вдоль туловища. 1 – ноги врозь, руки в стороны; 2 – и. п. несколько прыжков с небольшой паузой. (Повторить 2 раза)</p> <p><u>Упражнение на восстановление дыхания</u> И. п. – ноги вместе, руки с ленточками внизу. 1 – 2 – на вдохе встать на носочки, поднять руки в стороны 4 3 – 4 – на выдохе</p>	<p>мяч дойдёт до последнего играющего, воспитатель отмечает какие ошибки были сделаны группами играющих. Варианты: Все дети одной из групп получают мячи и перебрасывают их стоящим, напротив.</p> <p><b>«Котята и щенята»</b> Играющие делятся на 2 группы: одни «котята», другие «щенята»; они находятся на разных концах площадки. По сигналу котята начинают бегать, легко, как бы играя. На слово «котята» они произносят: «Мяу!». В ответ на это щенята лают: «Гав-гав-гав!», на четвереньках бегут за котятами, которые быстро влезают на гимнастическую стенку. Щенята возвращаются на свои места.</p> <p><b>Игра «Дождь»</b> Вдоль стен зала (группы) на полу разложены обручи диаметром 50см. Дети строятся в круг, размыкаются на вытянутые в стороны руки. Идут вправо, меняя виды ходьбы: на носках, пятках, внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени и т.д. По сигналу «Дождь!» все останавливаются и дружно произносят: Дождь пошел, и надо нам разбежаться по домам! Каждый игрок бежит к обручу и встает на его обод, передвигается по нему боком (правым и левым) приставными шагами.</p>
4	<p><b>Игровое упражнение «У ребят порядок строгий»</b> Играющие стоят в колонне по росту. По сигналу расходятся по площадке в любом направлении, повторяя за воспитателем слова: У ребят порядок строгий, Знают все свои места. Ну трубите веселее, тра-та-та, тра-та-та! На сигнал «Становитесь!» все дети встают в колонну по росту.</p>	

	<p>опустить на всю стопу и опустить руки через стороны.  <i>Перестроение в колонну по одному.</i>  <i>Ходьба в колонне по одному.</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>Подвижная игра с бегом</b>  <b>«Зайцы и волк»</b></p> <p>Из числа игроков выбирают волка, остальные – зайцы. На одной стороне площадки «зайцы» устраивают себе «домики» (чертят кружочки). На другой стороне в «овраге» сидит «волк». Воспитатель говорит:</p> <p style="padding-left: 40px;">«Зайки скачут, скок, скок, скок,  На зелёный на лужок.  Травку щиплют, кушают,  Осторожно слушают-  Не идёт ли волк».</p> <p>«Зайцы» выпрыгивают из домиков, разбегаются по площадке. Когда воспитатель произносит последнее слово, «волк» выбегает из оврага и бежит за «зайцами», стараясь их коснуться. «Зайцы» убегают в свои домики. Пойманных «зайцев» «волк» уводит в овраг.</p> <p>После того как пойманы 2-3 зайца, выбирается другой волк.</p> <p style="text-align: center;"><b>Игра малой подвижности</b>  <b>«Дерево, кустик, травка»</b></p> <p>Дети образуют круг и двигаются по кругу.</p> <p>Воспитатель объясняет правила игры: на слово «дерево» дети поднимают руки вверх, на слово «кустик» – разводят в стороны, на слово «травка» опускают руки вниз, касаясь пола.</p> <p>Взрослый вразнобой произносит слова, дети выполняют соответствующие движения. Тот, кто ошибается, выходит из игры.</p> <p style="text-align: center;"><b>Игра «Дождь»</b></p>
--	---	---

		<p>Вдоль стен зала (группы) на полу разложены обручи диаметром 50см. Дети строятся в круг, размыкаются на вытянутые в стороны руки. Идут вправо, меняя виды ходьбы: на носках, пятках, внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени и т.д. По сигналу «Дождь!» все останавливаются и дружно произносят: Дождь пошел, и надо нам разбегаться по домам!</p> <p>Каждый игрок бежит к обручу и встает на его обод, передвигается по нему боком (правым и левым) приставными шагами.</p>
--	--	--