

Динамические часы Старшая группа

Сентябрь		
Неделя	Вводная часть	Основная и заключительная части
1	<p style="text-align: center;">№ 1- без предметов</p> <p><i>Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе, на пятках, руки согнуты в локтях; медленный бег в колонне по одному; бег «змейкой»; ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два.</i></p> <p>1. И. п. — о. с. (стоя, пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, подняться на носки; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в и. п. (Повторить 6 раз)</p> <p>2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 – и. п. (Повторить 6 раз)</p> <p>3. И. п. — о. с., руки на поясе. 1-2 — присесть, руки вынести вперед; 3-4 — вернуться в и. п. (Повторить 6 раз)</p> <p>4. И. п. – сидя, ноги скрестить, руки на поясе.</p>	<p style="text-align: center;">Игровое упражнение «Перепрыгни - не задень»</p> <p>Дети выстраиваются в две-три колонны. Играющие перепрыгивают (продвигаясь вперед) через шнур (длина 4 м) на двух ногах без пауз, стоя боком, то справа, то слева. В конец своей колонны возвращаются шагом.</p> <p style="text-align: center;">Подвижная игра с бегом «Ловишки»</p> <p>Дети произвольно располагаются по площадке. Ведущий – ловишка, назначенный педагогом или выбранный играющими, становится на середине площадки. Педагог произносит: «Раз, два, три – лови!» по этому сигналу все дети разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать одного из играющих и коснуться его рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда ловишка поймает 3-4 играющих. Затем выбирается новый ловишка. Игра повторяется 4-5 раз.</p> <p>Указания. Для того, чтобы дети лучше ориентировались, ловишке нужно выдавать какой-либо отличительный знак – повязать на руку ленточку, приколоть бант, надеть шапочку с султанчиком и т.п. Если ловишка оказался не ловким и долгое время не может поймать, игра останавливается и назначается другой водящий.</p> <p style="text-align: center;">Спортивная игра «Городки»</p> <p>Знакомство с игрой «Городки» (рассказ, показ иллюстраций)</p>

	<p>1 – поворот туловища вправо; 2 – и. п.; 3 – поворот влево; 4 – и. п. (Повторить в каждую сторону по 4 раза)</p> <p>5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 – поднять одновременно руки и ноги; 3-4 – исходное положение. (Повторить 6-7 раз)</p> <p>6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 — исходное положение. То же левой ногой. (Повторить 6-7 раз).</p> <p>7. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – 8 - прыжки вокруг себя, ходьба на месте – повторить 2 раза.</p> <p>Виброгимнастика: 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>- Знакомство с основными фигурами городка, их строительство)- «Забор», «Бочка», «Ворота», «Колодец», «Пушка».</p> <p>- Обучать правильно занимать исходное положение для броска биты.</p> <p>- И/у «Прыжки через биты» - в колоннах</p> <p>- И/у «Передай биту» - в колоннах.</p> <p>Игροгимнастика «Цапля»</p> <p>Стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять немножко. То же на левой ноге.</p> <p><i>Когда цапля ночью спит На одной ноге стоит. Не хотите ли узнать: Трудно ль цапле так стоять? А для этого нам дружно Сделать эту позу нужно.</i></p> <p>Ортопедическая гимнастика</p> <p>1. «Гусеница» И. п. - сидя, стопы прижаты к полу. Сгибая пальчики, плавно подтягиваем пятку. Стараемся стопу от пола не отрывать. Выполняется в медленном темпе.</p> <p>2. «Лягушки» И. п.-сидя. Перекаты с пятки на носок, с подтягиванием пяток вверх. Выполняется в медленном темпе.</p>
2	<p><u>Упражнение на восстановление дыхания</u> <u>«Ах!»</u></p> <p>Вдох, задержать дыхание, выдыхая, произнести: «А-а-а - х». вдох – на 1, 2 счета. Выдох – на 1, 2, 3, 4 счета. (5 раз).</p>	<p>Игровое упражнение «У кого мяч?»</p> <p>Играющие образуют круг. Выбирают водящего. Он становится в центр руга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной.</p>

	<p><i>Ходьба в колонне по одному.</i></p>	<p>Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6—8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!»— и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить. Игра повторяется 2—3 раза.</p> <p style="text-align: center;">Подвижная игра с прыжками «С кочки на кочку»</p> <p>Дети делятся на две группы и становятся на противоположных сторонах площадки. Между ними по всей площадке чертят кружки – кочки (расстояние между ними разное: 10, 20, 30, 40см). Педагог вызывает по несколько детей с одной, то с другой стороны площадки. Перепрыгивая с кочки на кочку, они перебираются на другую сторону площадки. Все следят, правильно ли прыгающие выполняют упражнение. Затем прыгают Указания. Задания можно разнообразить: перепрыгивать с кочки на кочку на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге. Можно разделить детей на команды и выяснить, какая команда прыгает лучше или быстрее.</p> <p style="text-align: center;">Подвижная игра народов Севера «Орел и Птицы». Лимбя Няби Нув'Сармик»</p> <p>По считалке выбирается орёл.</p> <p style="text-align: center;"><i>Все ребята встали в круг. Серый волк примчался вдруг! Он клыкастый, погляди! Самый смелый выходи!</i></p>
--	---	--

		<p>Определяется место для гнезда. Он сидит в гнезде. Остальные дети разные птицы. Их гнезда находятся в разных местах: на краю кочки, под кустом, около лужиц. Можно определить кто, какой птицей будет (чайки, куропатки, гуси, утки...) <i>Кто чайка? Какой звук издаёт чайка? (калевкалев...) Подскажите, как кричат утки (а-авлык, аавлык...).</i></p> <p><i>Как кричит гагара? (товар-лык, товар-лык...) Вспомните звуки куропатки (каб-каб-кабэв, каб-каб-кабэв...). Как воробьи щебечут? (чик-чирик, чикчирик...)</i></p> <p>Орел сидит в гнезде. Птицы полетели. Они бегают среди травы, чирикают, щебечут. По сигналу: «Орел летит!» - птицы должны молча лететь в свои гнезда. Если орел кого-то поймает, то он должен угадать птицу по крику. Угаданную птицу орел уводит в свое гнездо.</p> <p style="text-align: center;">Хороводная игра «Веселый хоровод»</p> <p style="text-align: center;">Хоровод, хоровод Веселится народ Будем мы сейчас играть В хороводе хохотать!</p> <p><i>Взрослый или подготовленный ребёнок даёт задания идти гуськом, на одной ноге, спиной вперед, держась за коленки, паровозиком (можно придумать другие движения и каждый раз играть по-разному)</i></p> <p style="text-align: center;">Восточная гимнастика «Кувшинчик»</p> <p>И. п. – сидя «по – турецки», ладони сложены вместе перед лицом пальцами вверх. 1 -2 – поочередно развести руки ладонями вверх,</p>
--	--	---

		начиная с правой; 3 – 4 – и. п.; 5 -6 – повторить разведение рук, на ладони вниз. (Повторить 5 -6 раз)
3	<p>№ 2- с гимнастической палкой</p> <p><i>Ходьба друг за другом на носках, руки за головой, ходьба на наружных сторонах стоп. Ходьба обычная с поворотом, сочетая хлопки с шагом впереди и сзади. Бег враспынную. Ходьба в колонне по одному. Перестроение в колонну по два.</i></p> <p>1. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — палку вперед, правую (левую) ногу назад на носок; 2 — вернуться в и. п. (Повторить 6 раз).</p> <p>2. И. п. — основная стойка, палка на груди. 1 — присесть, палку вынести вперед; 2 — вернуться в исходное положение. (Повторить 6 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 — поворот туловища вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать; 3-4 — вернуться в и. п. (Повторить в каждую сторону по 3 раза)</p> <p>4. И. п. — сидя ноги врозь, палка на коленях. 1 — палку вверх; 2 — наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — вернуться в и. п. (Повторить 5 раз)</p>	<p>Игровое упражнение «Паровозик»</p> <p>Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес.</p> <p>Эстафеты с мячом</p> <ul style="list-style-type: none"> • Дети становятся в колонну друг за другом (на расстоянии одного шага) и передают мяч через голову соседу за спиной. Когда мяч попадает в руки игрока, завершающего колонну, он бежит вперед и становится во главе группы, остальные отходят на шаг назад. • Передавать мяч между ногами игроков. • «Забрось мяч в корзину»- колоннами. • Футбол- введение мяча одной ногой до ориентира и обратно. • «Поменяй мяч» (2 обруча, 4 мяча) <p>Первые игроки бегут к обручу, меняют свой мяч на мяч в обруче, бегут обратно, передают мяч следующему игроку.</p> <p>Игра малой подвижности «Чтобы сильным, ловким быть»</p> <p><i>Дети становятся в круг, поворачиваются лицом в центр. В центре – водящий. Играющие, произносят текст, во время которого хлопают в ладоши:</i></p> <p>Чтобы сильным, ловким быть, Со спортом должен ты дружить. Все виды спорта должен знать,</p>

	<p>5. И. п. — лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 — прогнуться, поднять палку вперед; 2 — вернуться в и. п.</p> <p>(Повторить 5-6 раз).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1-8, повторить 2-3 раза.</p> <p>Виброгимнастика: 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>Чтобы здоровым, смелым стать.</p> <p><i>После слов водящий имитационными движениями показывает какой – либо вид спорта (плавание – гребки руками, футбол – удар по мячу ногой, баскетбол – ведение мяча). Играющие отгадывают.</i></p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия</p> <p>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.</p> <p>2. «Перешагни сидя» Сидя, ребенок держит палку за концы. Переносит поочередно ноги через палку под колени, а затем возвращает их обратно.</p>
4	<p><u>Упражнение на восстановление дыхания</u></p> <p>И. п. – 1 - 2 – вдох, 1, 2, 3, 4 – выдох. (Повторить 2 раза)</p> <p><i>Ходьба в колонне по одному с палкой в руках.</i></p>	<p>Игровое упражнение «Тик- так»</p> <p>Дети становятся в круг. Выбирается водящий, он - «стрелка часов, он выходит в центр круга и закрывает глаза. Играющие хором произносят слова и выполняют движения.</p> <p>Тик- так, тик- так. (Ходьба на месте)</p> <p>Мы всегда шагаем так: Шаг влево, шаг в право, (Шаг влево, шаг вправо)</p> <p>Тик- так!</p> <p>Стрелка, стрелка покружись- (Водящий вытягивает руку вперед. Поворачивается на месте вокруг себя)</p>

Час, который, покажи.

(Останавливается)

Тот ребёнок, на которого указала рука водящего, произносит: «Тик- так!». Водящий должен угадать имя того, кто говорил.

Подвижная игра с метанием.

«Попади в обруч»

Дети стоят по кругу диаметром 8-10 метров, через одного, у каждого в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч. По сигналу дети, у которых в руках мешочки, передают их товарищам справа или слева (по договоренности). Получив мешочки, дети бросают их двумя (или одной) руками снизу, стараясь попасть в обруч. Подсчитывается, сколько мешочков попало в обруч у первых номеров. Дети поднимают мешочки и возвращаются на свои места в круг. Снова раздается сигнал, и дети передают мешочки своим соседям - вторым номерам и т.д. Сравнивается, какие номера бросали точнее. Игра возобновляется. Указания. Забрасывать мешочки можно и другими способами: двумя и одной рукой из-за головы, сидя, стоя на коленях и т.п.

Подвижная игра народов России

«Серый волк»

(САРЫ БУРЕ) - татарская народная игра

Одного из играющих выбирают серым волком. Присев на корточки, серый волк прячется за чертой в одном конце площадки (в кустах или в густой траве). Остальные играющие находятся на противоположной стороне. Расстояние между проведенными линиями 20—30 м. По сигналу все идут в лес собирать грибы, ягоды. Навстречу им выходит ведущий и спрашивает (дети хором отвечают):

		<p>— <i>Вы, друзья, куда спешите?</i> — <i>В лес дремучий мы идем.</i> — <i>Что вы делать там хотите?</i> — <i>Там малины наберем</i> — <i>Вам зачем малина, дети?</i> — <i>Мы варенье приготовим</i> — <i>Если волк в лесу вас встретит?</i> — <i>Серый волк нас не догонит!</i></p> <p>После этой переключки все подходят к тому месту, где прячется серый волк, и хором говорят:</p> <p style="text-align: center;"><i>Соберу я ягоды, и сварю варенье, Милой моей бабушке будет угошенье. Здесь малины много, всю и не собрать, А волков, медведей вовсе не видать!</i></p> <p>После «слов не видать» серый волк встает, а дети быстро бегут за черту. Волк гонится за ними и старается кого-нибудь запятнать. Пленников он уводит в логово — туда, где прятался сам.</p> <p style="text-align: center;">Этюд на расслабление «Шалтай- Болтай» Шалтай-Болтай сидел на стене Шалтай-Болтай свалился во сне.</p> <p><i>Поворачивать туловище вправо- влево, руки справа болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - расслабленный наклон вниз.</i></p> <p style="text-align: center;">Упражнение из восточной гимнастики «Листочки»</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</p>
--	--	--

		расслаблены. Следить за правильной осанкой. (Повторить 3 – 4 раза)
--	--	--

Октябрь		
Неделя	Вводная часть	Основная и заключительная части
1	<p>№ 3- с обручем</p> <p><i>Ходьба друг за другом на носках, на пятках, в приседе с разным положением рук. Бег друг за другом, с высоким подниманием колена. Ходьба обычная. перестроение в колонну трое.</i></p> <p>1. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 — поднять обруч вперед; 2 — поднять обруч вверх; 3 — обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение. (Повторить 5 раз)</p> <p>2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков. 1 — поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые; 2 — вернуться в и. п. (Повторить в каждую сторону по 4 раза)</p> <p>3. И. п. — основная стойка, хват рук с боков, обруч на груди. 1 — присесть, обруч вынести вперед; 2 — вернуться в и. п. (Повторить 5-6 раз).</p> <p>4. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч,</p>	<p>Игровое упражнение</p> <p>«Пингвины»</p> <p>Играющие образуют круг. У каждого в руках по одному мешочку. По сигналу воспитателя дети зажимают мешочек между колен и прыгают на двух ногах по кругу (дистанция между детьми должна быть не менее 0,5 м, чтобы они не мешали друг другу). Вначале выполняются прыжки в одну сторону, затем остановка, поворот, и задание повторяется.</p> <p>Подвижная игра с бегом «Мы весёлые ребята»</p> <p>Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проведена черта. Сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится ловишка. Ловишка назначается или выбирается детьми. Дети хором произносят:</p> <p style="text-align: center;"><i>Мы, веселые ребята, Любим бегать и скакать. Ну, попробуй нас догнать, Раз, два, три – лови!</i></p> <p>После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих, ловит их. Тот, до кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем убегающий</p>

	<p>обруч внизу. 1 — поднять обруч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — и. п. (Повторить 6 раз).</p> <p>5. И. п.— основная стойка около обруча, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. (Повторить 2-3 раза)</p> <p>Виброгимнастика: 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>Игра «Автомобили». Каждый играющий получает по одному картонному кружку — это руль. По сигналу воспитателя (поднят зеленый флажок), дети разбегаются по всей площадке (главное, чтобы они не наталкивались друг на друга). На другой</p>	<p>пересечет черту, считается пойманным. Он отходит в сторону. После 2-3 перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка.</p> <p>Указания. Если после 2-3 перебежек ловишка никого не поймает, все равно выбирается новый ловишка.</p> <p>Элементы спортивной игры «Городки»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закреплять умение правильно занимать исходное положение для броска. - Броски биты правой и левой рукой на дальность. - Д/и «Отгадай фигуру на картинке», «Построй такую же» («Забор», «Бочка», «Ворота», «Колодец», «Пушка»). - Броски биты в цель (один городок) с расстояния 2 м. <p>Игра для профилактики плоскостопия «Дождь»</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!» Каждый игрок бежит к обручу и встает на его обод, передвигается по нему боком (правым и левым) приставными шагами.</p>
2	<p>сигнал (красный флажок) автомобили останавливаются. <i>Ходьба в колонне по одному.</i></p>	<p>Игровое упражнение «Не промахнись»</p> <p>Дети выстраиваются в два-три круга, у каждого в руках по мешочку. В центре круга на расстоянии 2,5 м от детей - обруч. По сигналу воспитателя дети бросают мешочек обруч, стараясь попасть в него.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p>

«Удочка»

Дети становятся по кругу на небольшом расстоянии друг от друга. В центре круга педагог. Он вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. Дети внимательно следят за мешочком, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы мешочек не коснулся ног. Тот, кого мешочек заденет, делает шаг назад и выходит

возобновляется, в ней снова участвуют все дети.

Указания. Конец шнура с мешочком должен скользить по полу. Если все дети легко справляются с заданием, можно слегка приподнять мешочек от пола. Вращать шнур нужно не только по часовой стрелке, но и против. Для усложнения игры между двумя прыжками можно дать детям дополнительное задание: присесть и встать, повернуться 1-3 раза вокруг самого себя и др. Вместо подпрыгивания вверх можно отпрыгивать от удочки назад.

Подвижная игра народов Севера

«Караульщик (Пастух)» - Ерангода

Выбирается пастух (караульщик) и собака и волк. Остальные будут оленями. Определяется место для караульщика с собакой и волка. Также место для оленей. И пастбище. Олени лежат около чума. Они проголодались. Зовут караульщика:

Пастух, пастух!

Хотим мы ягеля!

Гони, води нас

На ягельное место!

Караульщик начал перегонять оленей. Около него лает Тайко. Пастух погнал оленей пастись. Олени бегут легкой рысью. Оленята прыгают. Взрослые олени раскапывают копытами снег.

		<p>Слышен вой волка. Пастух очень громко кричит: «Волк идет!» Олени пугаются. Они бегут к чуму. Пастух защищает оленей от волка. Ему помогает собака.</p> <p>Хороводная игра «Грушка»</p> <p><i>Дети встают в круг близко друг к другу, Грушка – в середине.</i></p> <p>Мы посадим Грушку, Вот, вот. Пускай наша Грушка Растёт, растёт. <i>Идут по кругу, взявшись за руки.</i> Вырастай ты, Грушка, Вот такой вышины. <i>Поднимают руки вверх.</i> Вырастай ты, Грушка, Вот такой толщины. <i>Расширяют круг, делая несколько шагов назад.</i> Вырастай ты, Грушка, Вырастай в добрый час. Потанцуй ты, (имя ребёнка) Покрутись ты для нас. <i>Названный ребёнок танцует.</i> А мы эту, Грушку Все щупать будем. <i>Идут к центру, дотрагиваются до «Грушки».</i> От нашего (имя ребёнка) Убегать будем. <i>«Грушка» ловит убегающих детей</i></p> <p>Упражнение из восточной гимнастики</p>
--	--	---

		<p align="center">«Шарфик»</p> <p>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).</p> <p>Методические указания: кисти рук максимально расслаблены.</p>
3	<p align="center">№ 4 – с кубиком</p> <p><i>Построение в шеренгу. Ходьба обычная. Ходьба с перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом. Бег обычный. Бег со сменой ведущего. Ходьба. Перестроение в колонну по трое.</i></p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1-2 — поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3-4 — исходное положение. (Повторить 6-7 раз)</p> <p>2. И. п. — стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, положить кубик у носка левой ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — наклониться, взять кубик в левую руку. То же левой рукой. (Повторить 6 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 — присесть, кубик вперед, переложить в левую руку; 2 — встать, кубик в левой руке; 3 – присесть,</p>	<p align="center">Игровое упражнение «Обезьянки»</p> <p>Ходьба на четвереньках – руки и ноги согнуты, лицом вниз, передвигать быстро.</p> <p align="center">Эстафеты парами (конусы- 2 шт., кегли – 10 шт.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Гладкий бег парами (бег до ориентира и обратно) • Стоя лицом друг к другу, взяться за руки (бег боком) • Бег между предметами (один стоит за другим, руки лежат на плечах впереди стоящего). <p align="center">Подвижная игра с метанием «Серсо»</p> <p>Играют по двое. Один при помощи палки (кия) бросает деревянные кольца, а другой ловит их на кий. Расстояние между играющими 3-4 м. Если дети не могут ловить кольца на кий, можно сначала подбрасывать их рукой и ловить на руку, а затем уже использовать кий. Выигрывает тот, кто больше поймает</p> <p>Указания: воспитатель следит, чтобы набрасывали кольца аккуратно.</p> <p>Оборудование: палка (кий), деревянные кольца.</p> <p align="center">Игра малой подвижности «Две подружки»</p> <p align="center">Дети стоят в кругу или в рассыпную.</p>

<p>кубик вперед. переложить в правую руку; 4 – встать, кубик в правой руке. (Повторить 6-7 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1— поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — поворот вправо, взять кубик; 4 — вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево. (Повторить по 3 раза).</p> <p>5. И. п. – сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. 1-наклониться вперед, положить кубик у левой ноги. 2-выпрямиться, руки на пояс. 3-наклониться, взять кубик в левую руку. 4-выпрямиться. То же левой рукой. (Повторить 4-6 раз)</p> <p>6. И. п. — основная стойка, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в чередовании с небольшой паузой. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.</p> <p>Виброгимнастика: 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>На лужайке две подружки: (хлопают по коленям) «Ква-ква-ква, ква-ква-ква». (хлопают в ладоши) Две зелёные лягушки: (хлопают по коленям) «Ква-ква-ква, ква-ква-ква» (хлопают в ладоши) «Ква!» (притопывают одной ногой) Хором песни распевают: (складывают ладони и чуть- чуть приоткрывают их- это ротик) «Ква-ква-ква, (хлопают в ладоши) «Ква-ква-ква», (несколько раз притопывают ногой) И спокойно спать мешают. (грозят пальцем) «Ква-ква-ква-ква-ква» (хлопают в ладоши) «Ква!» (сделать один притоп ногой).</p> <p>Упражнение для профилактики плоскостопия</p> <p>1.«Бабочка летит». И. п. – сидя, стопы касаются друг друга подошвами. Спина прямая, ногами имитировать движения бабочки (махать крылышками) (Повторить 15-30 сек).</p>
--	---

	одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.	2. «Бабочка» И. п. - тоже. «Бабочка раскрыла крылья» - положить ноги на пол. «Бабочка сложила крылья» - сомкнуть колени (Повторить 4-5 раз).
4	<i>Ходьба в колонне по одному, кубик в правой руке. На сигнал воспитателя «Показали кубик!», в движении поднять кубик над головой.</i>	<p>Игровое упражнение «Улитка»</p> <p>Играющие становятся в круг, взявшись за руки. Выбирается водящий. Он отпускает руку и ведет детей за собой внутри круга по спирали на первые две строчки текста, которые дети произносят хором 2 раза. Затем водящий останавливается и делает пальцами «рожки» на своей голове. Далее, последний из играющих поворачивается в противоположную сторону, вытягивает руку вперед и выводит детей из спирали в большой круг на вторые две строчки, которые так же произносятся хором 2 раза.</p> <p>Улитка, улитка, выстави рога. Дам тебе хлеба, дам пирога. (2 р.) Улитка, улитка, убери рога. Не дам тебе хлеба, не дам пирога. (2 р.)</p> <p>Подвижная игра с ползанием, лазанием.</p> <p>«Медведи и пчёлы»</p> <p>Дети делятся на две равные группы: одна – пчёлы, другая – медведи. На гимнастической стенке, скамейке, кубках находится улей, на другой стороне – луг, в стороне - берлога медведей. По условному сигналу пчёлы вылетают из улья, жужжат и летят на луг за мёдом. Как только пчёлы улетят на луг за мёдом, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей и лакомятся мёдом. Воспитатель подаёт сигнал: «Медведи!». Пчёлы летят к ульям, стараясь ужалить медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные</p>

		<p>медведи пропускают одну игру. После 2-3 повторений дети меняются ролями.</p> <p style="text-align: center;">Подвижная игра народов России «Ручеек»</p> <p>Дети становятся парами друг за другом (обычно девочка и мальчик), взявшись за руки и держат их высоко над головой. Из сцепленных рук получается что-то вроде «ручейка» (длинный коридор, который постоянно течет). Игрок, которому пара не досталась, идет к истоку «ручейка» и, проходя под сцепленными руками, ищет себе пару. Взявшись за руки, новая пара пробирается в конец коридора, а тот, чью пару разбили, идет в начало «ручейка». И, проходя под сцепленными руками, уводит с собой того, кто ему симпатичен.</p> <p>Так «ручеек» движется долго, непрерывно – чем больше участников, тем веселее игра.</p> <p style="text-align: center;">Игрогимнастика «Цапля»</p> <p>Стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять немножко. То же на левой ноге.</p> <p style="text-align: center;"><i>Когда цапля ночью спит На одной ноге стоит. Не хотите ли узнать: Трудно ль цапле так стоять? А для этого нам дружно Сделать эту позу нужно.</i></p> <p style="text-align: center;">Упражнение из восточной гимнастики «Цветочек и листочек»</p> <p>И. п. – сидя «по - турецки», руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы сжаты в кулаки, сомкнуты. 1 – 2 – разжать пальцы одной</p>
--	--	---

		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.
--	--	--

Ноябрь		
Неделя	Вводная часть	Основная и заключительная части
1	<p>№ 5 – без предметов</p> <p><i>Построение. Ходьба в колонне по одному с выполнением различных заданий. Бег в колонне по одному широким и мелким шагом. Бег обычный. Перестроение в круг.</i></p> <p>1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — сгибая руки к плечам, подняться на носки; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение.</p> <p>(Повторить 5-6 раз).</p> <p>2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо (влево), правую руку в сторону; 2 — вернуться в исходное положение.</p> <p>(Повторить 6 раз).</p> <p>3. И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки вверху. 1-2 — глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед; 3-4 — и. п.</p> <p>(Повторить 5 раз).</p>	<p>Игровое упражнение</p> <p>«Перепрыгни - не задень»</p> <p>Дети выстраиваются в две-три колонны. Играющие перепрыгивают (продвигаясь вперед) через шнур (длина 4 м) на двух ногах без пауз, стоя боком, то справа, то слева. В конец своей колонны возвращаются шагом.</p> <p>Подвижная игра с бегом «Парный бег»</p> <p>Дети стоят в звеньях парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки расставлены кегли (булавы, стулья, набивные мячи) по числу звеньев. Педагог подает сигнал, по которому первая пара звена, держась за руки, бежит до стоящего впереди предмета, огибает его и возвращается в конец своего звена. По следующему сигналу бежит вторая пара и т.п. Пара, опустившая руки, считается проигравшей.</p> <p>Оборудование. Кегли (булавы, стулья, набивные мячи).</p> <p>Спортивная игра «Городки»</p> <p>1. Строительство городошных фигур. 2. Бросок биты в цель (один городок) с расстояния 2 м. 3. Бросок биты правой и левой рукой в два, три городка с полукона (2 -3 м). 4. Бросок биты правой (левой) рукой с кона 5 м.</p> <p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи!»</p>

	<p>4. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — и. п.</p> <p>(Повторить 6 раз).</p> <p>5. И. п. — сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед, коснуться пола между пятками ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — и. п.</p> <p>(Повторить 5–6 раз).</p> <p>6. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони с опорой о пол. 1 — поднять вверх правую прямую ногу; 2 — и. п.; 3 — поднять вверх левую прямую ногу; 4 — и. п.</p> <p>(Повторить 6 раз)</p> <p>7. И. п. — основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняется под счет 1-8, затем пауза и снова прыжки.</p> <p>(Повторить 2-3 раза)</p> <p>Виброгимнастика: 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>Дети стоят в шеренге лицом к воспитателю. Он предлагает им повернуться и закрыть глаза, а сам в это время прячет какой-нибудь предмет. По сигналу дети поворачиваются, открывают глаза и приступают к поискам спрятанного предмета. Тот, кто нашел предмет, подходит к воспитателю и тихо, на ухо говорит, где он его нашел. Если он не ошибся, то отходит в сторону. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не найдут предмет.</p> <p>Гимнастика для стоп «Медведь»</p> <p>Ой-ее-ее-ечки!</p> <p>Спал медведь на коечке!</p> <p><i>Поднимаются то на носки, то на пятки.</i></p> <p>Свесились в кровати</p> <p>Две босые пятки.</p> <p>Две босые, две смешные,</p> <p>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,</p> <p>Мышка — шалунишка,</p> <p>Влезла на кроватьку,</p> <p>Хвать его за пятку.</p> <p><i>Переминаются с ноги на ногу. Делают выпад ногой вперед. Затем разворачиваются на 180°, поменяв опорную ногу.</i></p>
2	<p>на пол. Выполнять не спеша, не чаще</p>	<p>Игровое упражнение</p> <p>«Мяч водящему».</p>

	<p>одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.</p> <p>Упражнение «Класс».</p> <p>Одну ладошку выставляем вперед, а второй рукой показываем знак "Класс". Меняем руки. Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой положения рук.</p> <p><i>Ходьба друг за другом.</i></p>	<p>Играющие распределяются на две-три команды и выстраиваются в круг, в центре каждого находится водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно игрокам 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>Подвижная игра с прыжками «Не оставайся на полу (на земле)»</p> <p>В различных местах площадки, ближе к ее границам, расположены подготовленные предметы. Выбирается ловишка. Ему надевают на руку повязку. Дети размещаются на возвышениях в разных местах.</p> <p>Под удары в бубен дети спрыгивают и бегают или прыгают по площадке в зависимости от темпа и ритма, который дает воспитатель. Ловишка принимает участие в общем движении. По сигналу воспитателя «Лови!» все дети снова взбираются на расставленные предметы (возвышения). Ловишка ловит тех, кто не успел вскочить на возвышение. Пойманные дети, садятся в стороне.</p> <p>Подвижная игра народов Севера «Сова и мыши» - Ханебцё няби пися»</p> <p>По считалке выбирается сова:</p> <p style="text-align: center;"><i>Дети всюду на земле- В тундре, в городе, в селе- Летом, зимнею порой День проводят за игрой.</i></p> <p>Остальные- мыши. Они днем спят в своих норках, а ночью мыши пищат, бегают, играют. Сова сидит на сопке и слушает.</p>
--	--	--

		<p>По сигналу: «Сова летит!». Мыши должны бежать к своим норкам. Пойманную мышку сова уносит к себе.</p> <p>Хороводная игра «Узнай по голосу»</p> <p><i>Дети стоят по кругу, водящий с закрытыми глазами – в центре.</i></p> <p><i>Дети двигаются по кругу.</i></p> <p>Поиграй – ка с нами, Ваня, Выходи скорей вперед И с закрытыми глазами Догадайся, кто поёт.</p> <p><i>Воспитатель указывает на одного из детей, который нараспев произносит:</i></p> <p>Эту песню свою Для тебя, дружок, пою. Ты глаза не открывай, Кто я, ну – ка, отгадай!</p> <p><i>Водящий называет имя ребёнка, который пел.</i></p> <p>Упражнение из восточной гимнастики «Китайский веер»</p> <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. (Повторить 5-6 раз).</p> <p>Методические указания: выполнять с полной амплитудой движений пальцами. Образно раскрываем китайский веер (пальцы), закрываем.</p>
3	№ 6 – с мячом большого диаметра	<p>Игровое упражнение «Кто сделает меньше шагов?»</p>

<p><i>Построение. Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках с различным положением рук. Ходьба в полуприседе. Бег «змейкой». Ходьба «змейкой». Ходьба в колонне по одному. Перестроение в колонну по два.</i></p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1-2 — поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение. (Повторить 6-7 раз).</p> <p>2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать двумя руками. Темп произвольный. (Повторить по 3-4 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. 1 — присесть, уронить мяч, поймать его; 2 — вернуться в исходное положение. (Повторить 6-8 раз)</p> <p>4. И. п. — сидя ноги врозь, мяч внизу. 1 — поднять мяч вверх; 2 — наклониться вперед, коснуться мячом пола; 3 —</p>	<p>Несколько детей становятся за линию и по сигналу начинают движение на противоположную сторону площадки до обозначенной линии (5-6 м). каждый из играющих старается сделать шаги как можно длиннее и считает их.</p> <p>Эстафеты с прыжками (конусы – 2 шт., флажки – 2 шт., кольца средние – 2 шт., мяч – 2 шт., скоростная лестница – 2 шт.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на 2-х ногах (допрыгать до флажка, лежит в кольце, поднять его, положить на место и вернуться к команде бегом). • Прямой галоп с мячом в руках, обратно бегом, передать мяч. • Прыжки по скоростной лестнице (ноги вместе, ноги врозь), обратно бегом. <p>Подвижная игра с метание «Сбей кеглю»</p> <p>Играющие (1/2 группы) становятся в шеренгу за линию, в 3-5 метрах от которой находятся кегли по числу детей. У каждого играющего по два мяча средних размеров. Нужно сбить кеглю мячом, прокатывая его по полу. Тот, кто не попал в кеглю первым мячом, прокатывает второй мяч. Затем по сигналу все играющие бегут, ставят на место кеглю, собирают мячи и возвращаются в исходное положение. Игра продолжается. Каждый играющий подсчитывает, сколько раз он сбил кеглю.</p> <p>Указания. Мяч можно бросать, прокатывать, ударяя по нему ногой, и т.п. Игра усложняется, если для сбивания поставить 2-3 кегли для каждого ребенка.</p> <p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи!» Дети стоят в шеренге лицом к воспитателю.</p>
---	---

	<p>выпрямиться, поднять мяч вверх; 4 — вернуться в исходное положение. (Повторить 5-6 раз)</p> <p>5. И. п. — лежа на спине, мяч за головой, руки прямые. 1 — поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, коснуться мячом; 2 — исходное положение (Повторить 5-6 раз)</p> <p>6. И. п. — лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение. (4-6 раз)</p> <p>7. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в обе стороны. В чередовании с ходьбой на месте. (Повторить 2 раза).</p>	<p>Он предлагает им повернуться и закрыть глаза, а сам в это время прячет какой-нибудь предмет. По сигналу дети поворачиваются, открывают глаза и приступают к поискам спрятанного предмета. Тот, кто нашел предмет, подходит к воспитателю и тихо, на ухо говорит, где он его нашел. Если он не ошибся, то отходит в сторону. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не найдут предмет.</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия</p> <p>1. «Подними мяч ногами» Сесть на пол, ноги вытянуть вперед, руками опираться сзади (на предплечья). Захватить стопами мяч, поднять его повыше.</p> <p>2. «Переложи мяч ногами» Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки в упоре сзади. Захватив мяч стопами, приподнять его и переложить поближе к себе, разворачивая колени в стороны.</p>
4	<p>Виброгимнастика: 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. <i>Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.</i></p>	<p>Игровое упражнение «По мостику» Из шнуров выкладывается дорожка (ширина 15 см), посередине ставится кубик. Воспитатель предлагает пройти «по мостику» на носочках, руки за головой, на середине перешагнуть через препятствие и пройти дальше (2—3 раза).</p> <p>Подвижная игра с ползанием, лазанием. «Пожарные на учении» Дети строятся в 3-4 колонны лицом к гимнастической стенке — это пожарные. На каждом пролёте на одинаковой высоте подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя — удар в бубен или слова:</p>

		<p>«Марш!», - дети, стоящие в колонне первыми, бегут к стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в её конец. Воспитатель отмечает тех, кто быстрее всех выполнит задание. Затем по сигналу бегут вторые, стоящие в колонне. Следить за тем, чтобы дети не пропускали реек, не спрыгивали.</p> <p style="text-align: center;">Подвижная игра народов России «Горелки»</p> <p>Играющие становятся в две колонны (парами, впереди - водящий). Все хором произносят:</p> <p style="text-align: center;"><i>Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо – Птички летят. Колокольчики звенят! Раз, два, три – беги!</i></p> <p>С последним словом дети, стоящие в последней паре, отпускают руки и бегут в начало колонны: один - слева, другой - справа. Водящий пытается поймать одного из них, прежде чем дети успевают встретиться и взяться за руки. Если водящему удастся это сделать, то одного из детей он берет за руку и встает с ним в пару.</p> <p style="text-align: center;">Хороводная игра «Узнай по голосу»</p> <p><i>Дети стоят по кругу, водящий с закрытыми глазами – в центре. Дети двигаются по кругу. Поиграй – ка с нами, Ваня, Выходи скорей вперед И с закрытыми глазами</i></p>
--	--	--

		<p>Догадайся, кто поёт. <i>Воспитатель указывает на одного из детей, который нараспев произносит:</i> Эту песню свою Для тебя, дружок, пою. Ты глаза не открывай, Кто я, ну – ка, отгадай! <i>Водящий называет имя ребёнка, который пел.</i> Упражнение из восточной гимнастики «Змея» И. п. – сидя «по - турецки», ладони обеих рук сложены вместе пальцами вперед. 1 -4 - змеевидные движения двумя руками вперед; 5-8 - вверх; 9-12 - вправо; 13-16 - влево. (2 цикла). Методические указания: кисти не разъединять, держать симметрично.</p>
--	--	--

Декабрь		
Неделя	Вводная часть	Основная и заключительная части
1	<p>№ 7 – с «косичкой»</p> <p><i>Построение. Ходьба в колонне по одному, с перекатом с пятки на носок. Широким и мелким шагом. Бег на носках. Бег с препятствием (пролезание в обруч). Перестроение в колонну по три.</i> 1. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Косичка в двух руках, хватом сверху,</p>	<p>Игровое упражнение</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге попеременно (2, 3 прыжка на одной ноге и другой). <u>Детей можно разделить на подгруппы.</u> ➤ Упражнение с мячами (отбивание мяча одной рукой, броски мяча вверх и ловля его с хлопком, подбрасывание мяча вверх и ловля одной рукой) ➤ Элементы спортивной игры «Бадминтон» Игры с воланом:</p>

<p>внизу. 1- правую ногу назад на мысок, руки с косичкой вверх, прогнуться; 2 - вернуться в и. п. То же левой ногой. (Повторить 6 раз)</p> <p>2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, косичка за спиной на уровне лопаток, локти согнуты, прижаты к телу. 1 - наклон корпуса вправо; 2 - и. п.; 3 – наклон корпуса влево; 4 – и. п. (Повторить 5 раз)</p> <p>3. И. п.- стоя, ноги на ширине плеч, косичка в прямых руках за спиной. 1 – 2 - наклон корпуса вперед, косичку поднять; 3 – 4 вернуться в и. п. (Повторить 6 раз)</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги вперед, концы косички в руках, середина – за ступнями. 1 – 2 - косичкой подтянуть ноги к груди, сгибая их в коленях; 3 - 4 и. п. (Повторить 7 раз)</p> <p>5. И. п. - сидя, ноги прямые, руки в упор сзади, косичка лежит параллельно на уровне колен справа. 1 – 2 поднять прямые ноги, перенести над косичкой, опустить; 3 – 4 вернуться в и. п. Темп медленный. (Повторить 6 раз)</p> <p>6. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно, косичка на полу между</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Подбросить волан вверх. Пока волан летит, хлопнуть в ладоши и поймать волан. • Вытянуть руки вперед и перебросить волан из правой руки в левую и обратно. • «Отбей волан» - отбивание волана ракеткой вверх, стоя на одном месте. • Натянуть веревку и подвесите на неё воланы на ниточке на разной высоте. Ударять ракеткой по висящему волану. <p>Подвижная игра с бегом «Хитрая лиса» Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. По сигналу дети закрывают глаза, а воспитатель обходит за спинами детей круг и незаметно дотрагивается до одного из играющих. Тот, до кого дотронулись, становится хитрой лисой. Воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть друг на друга, пытаясь выяснить, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Дети хором 3 раза (с небольшими промежутками) спрашивают (сначала тихо, а потом все громче): «<i>Хитрая лиса, где ты?</i>» При этом все внимательно смотрят друг на друга. Как только вопрос: «Хитрая лиса, где ты?» - будет произнесен в третий раз, играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает в середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «<i>Я здесь!</i>» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). Пойманного лиса отводит к себе в дом. После того как лиса поймает 2-3 детей, воспитатель произносит громко: «В круг!» Дети образуют круг, игра возобновляется.</p> <p>Гимнастика для стоп «Мои ножки»</p>
--	---

	<p>ступнями. Прыжки на двух ногах через косичку ноги скрестно – ноги врозь в чередовании с небольшой паузой (3 подхода по 5 сек.)</p> <p>Виброгимнастика: 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>Восстановление дыхания. Спокойная ходьба в колонне по одному.</i></p>	<p>И. п. — сидя на стуле, руки на поясе, спина прямая.</p> <p>Эта ножка танцует.</p> <p><i>Носочком правой ноги начертить кружок.</i></p> <p>Эта ножка рисует.</p> <p><i>То же левой ногой.</i></p> <p>Раз, два, три, четыре, пять!</p> <p>Нарисуй кружок опять.</p> <p><i>Повторить правой и левой ногой</i></p> <p>- Ходьба по шнуру, руки в стороны, снежок в одной руке.</p> <p>- Ходьба на носках, руки со снежками подняты вверх.</p>
2		<p>Игровое упражнение</p> <p>«Метко в цель»</p> <p>Играющие метают снежки в вертикальную цель с расстояния 3 м правой и левой рукой способом от плеча.</p> <p>Подвижная игра на развитие равновесия</p> <p>«Совушка»</p> <p>Играющие разбегаются в пределах площадки. На сигнал «ночь» останавливаются и не двигаются. В это время вылетает сова и уводит тех, кто шевелится.</p> <p><i>Правила:</i> останавливаться в позе, предложенной воспитателем: стоять на одном колене; на носках; образовав пары; поставив стопы на одну линию (пятку одной ноги к носку другой).</p> <p>Подвижная игра народов Севера</p> <p>«Ручьи» - Ена”</p> <p>Три ручья. Ручьи очень широкие. Надо через них переправиться-перепрыгнуть через ручьи. Надо подойти к первому ручью и перепрыгнуть его и так через другие два.</p>

		<p>Надо прыгать вперед, не останавливаясь. Прыжки должны быть длинными.</p> <p>Хороводная игра «Согревалочка»</p> <p><i>Дети парами по кругу</i> Идём-идём с тобой вдвоём Идём дорогой длиною К зайчишкам, мишкам, снегирам Идём дорогой зимнею.</p> <p><i>(поворачиваются друг к другу лицом и выполняют движения по тексту)</i></p> <p>Мы руками хлоп-хлоп И ногами топ-топ Головою круть-круть Постучали в грудь, в грудь, А на улице мороз <i>(обнять себя)</i> Отморозит деткам нос <i>(потереть нос)</i> Отморозит ушки <i>(потереть ушки)</i> Щёчки, словно плюшки <i>(надувают щёчки и "протыкают" пальчиками)</i> Не боимся мы угроз, <i>(погрозить пальцем)</i> Потанцуем лучше. <i>(подать друг другу руки и покружиться в паре на месте)</i></p> <p>Упражнение из восточной гимнастики «Птичка и птенчики»</p>
--	--	---

		<p>И. п.- сидя «по-турецки», руки согнуты в локтях ладонями вперед, пальцы широко расставлены. 1 - 4 - пальцы от указательного до мизинца (птенчики) поочередно касаются большого (птички); 5-8 - повторить в обратном направлении (4 раза).</p> <p>Методические указания: Образ птичка (большой палец) кормит птенчиков.</p>
3	<p>№ 8 – на степ – платформах. Заниматься вы готовы?.. Ну, тогда не ленись, на степ - аэробику становись!</p> <p><i>Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках руки вверх. Ходьба на пятках руки за голову. Ходьба обычная. Ходьба змейкой вокруг степов. Бег в колонне по одному. Переход на ходьбу. Перестроение в три колонны.</i></p> <p>Обычная ходьба у степа – 6 раз.</p> <p>1. «Носок» И. п. – стоя перед степом, руки согнуты в локтях. 1- носком правой ноги коснуться степа, руки в стороны; 2 - и. п.; 3 - носком левой ноги коснуться степа, руки в стороны; 4. и. п. (Повторить 6 раз)</p> <p>2. «Пятка». И. п. - стоя перед степом, руки на поясе. 1- правой пяткой коснуться степа, руки согнуть в локтях к себе; 2- и. п.; 3- левой пяткой коснуться степа, руки</p>	<p>Эстафеты «Весёлые старты»</p> <p>1. «Собери витаминный урожай». (2 обруча, 2 корзины, муляжи фруктов и овощей) <i>(На линии старта в обруче лежат муляжи фруктов и овощей, по сигналу участники берут по одному предмету и переносят на противоположную сторону, складывают их в ёмкости для «витаминов», возвращаются, передают эстафету следующему участнику.)</i></p> <p>2. «На прогулку». (конус – 2 шт., 2 шапки, 2 шарфа, 2 пары рукавиц) <i>(Каждой команде выдается шапка, шарф, по сигналу участники их надевают, двигаются до ориентира, возвращаются, передают атрибуты следующему участнику).</i></p> <p>3. «Сиамские близнецы» (2 конуса) <i>Два участника встают друг к другу спиной и крепко сцепляются руками. Бегут они боком. Спины игроков должны быть плотно прижаты друг к другу.</i></p> <p>4. «Неваляшки». (2 обруча, 2 кегли) <i>В лежащих на полу обручах поставлено по одной кегле. Первый участник эстафеты бежит, рукой кладет кеглю на пол, огибает куб и возвращается по прямой. Вторым участником команды бежит</i></p>

	<p>согнуть в локтях к себе; 4- и. п. (Повторить 8 раз).</p> <p>Обычная ходьба у степа – 6 раз.</p> <p>3. «Наступи на степ». И. п. – стоя перед степом, руки внизу. 1 - Правая нога на степ, руки вверх через стороны с хлопком над головой; 2- и. п.; 3- левая нога на степ, руки вверх через стороны с хлопком над головой; 4 - и. п. (Повторить 6 раз)</p> <p>Обычная ходьба на степе – 6 раз</p> <p>4. «Шагни вперед». И. п. – стоя на степе, руки вдоль туловища 1- правая нога перед степом, руки вперед; 2 - и. п.; 3- левая нога перед степом, руки вперед; 4- и. п. (Повторить 8 раз)</p> <p>5. «Шагни назад» И. п. - стоя на степе, руки вдоль туловища 1- правая нога назад, руки на поясе; 2 - и. п.; 3- левая нога назад, руки на поясе; 4 - и. п. (Повторить 8 раз)</p> <p>Обычная ходьба на степе- 6 раз</p> <p>6. «Шаг вправо, шаг влево». И. п. – стоя на степе, руки согнуты в локтях. 1- правая нога в сторону, руки, согнутые в локтях, поднимаем перед собой; 2.и.п.; 3- левая в сторону, руки, согнутые в локтях, поднимаем перед собой; 4 - и. п. (Повторить 6 раз)</p> <p>Обычная ходьба на степе – 6 раз.</p>	<p><i>и ставит кеглю в обруч, огибает круг и возвращается бегом по прямой.</i></p> <p>5. «Гонка мячей над головами и под ногами». (2 мяча) <i>Участники игры строятся в колонны по одному. Расстояние между игроками 1 метр. Первым номерам раздаются мячи. По сигналу ведущего игроки передают мяч через голову назад. А обратно передают мяч между ног.</i></p> <p>6. «Перетягивание каната». (канат) Общая игра «Перебрось мяч» (сетка, мягкие мячики) <i>Натягивается веревка, сетка. По обеих сторонам лежат корзины с мягкими мячиками Одна команда встает с одной стороны, а вторая с другой. По команде ведущего «Начали!», участники начинают перебрасывать мячи на сторону соперника. По команде ведущего «Стоп!» игра останавливается и подсчитываются мячи. На чьей стороне меньше мячей, тот и победил.</i></p> <p style="text-align: center;">Гимнастика для стоп «Корова»</p> <p>И. п. — сидя на стуле, спина прямая. У нашей коровы ножки открыты. Вместо сапог у коровы копыта. <i>По очереди ставить ноги вперед на пятки.</i> По лужам шагает смело всегда, Ей не страшна дождевая вода. <i>Шагать носочками вперед-назад</i> - Ходьба по массажным дорожкам.</p>
4		<p style="text-align: center;">Игровое упражнение «Сделай фигуру»</p>

<p>7. «Выпрями ноги» И. п. - сидя на степе, руки держаться за степ, ноги согнуты в коленях; 1- вытянуть ноги вперед; 2- и. п. (5 раз)</p> <p>Обычная ходьба у степа – 6 раз.</p> <p>8. «Пошли ноги гулять» И. п. - сидя на полу, ноги, согнутые в коленях, стоят на степе, руки в упоре сзади. 1- ноги в стороны; 2- и. п. (5 раз).</p> <p>Виброгимнастика: 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 вокруг степа.</i></p> <p><i>Подскоки вокруг степа.</i></p> <p><i>Ходьба возле степа.</i></p>	<p>1. По сигналу все дети разбегаются по залу. На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и изображают какую-либо фигуру.</p> <p>Подвижная игра с ползанием, лазанием.</p> <p>«Кролики»</p> <p>Дети – кролики. По трое-четверо они встают в круг, нарисованный на земле (в большой обруч), - это клетка. Перед каждой клеткой обруч на подставке или привязанный к двум стульчикам (высота нижнего края над землей 10 см) или большой стул. Воспитатель поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов – они пролезают в обруч или под стулом бегают и прыгают. На сигнал: «Кролики в клетки!» - возвращаются, пролезая в обруч.</p> <p>Правила: кролики вылезают только тогда, когда к ним подходит воспитатель; пролезая в обруч, должны уступать друг другу, не толкаться.</p> <p>Подвижная игра народов России</p> <p>«Хлопушки» (АБАКЛЕ) - татарская народная игра</p> <p>На противоположных сторонах комнаты или площадки отмечаются двумя параллельными линиями два города. Расстояние между ними 20—30 м. Все дети выстраиваются у одного из городов в одну шеренгу: левая рука на поясе, правая рука вытянута вперед ладонью вверх.</p> <p>Выбирается водящий. Он подходит к стоящим у города и произносит слова:</p> <p style="text-align: center;"><i>Хлоп да хлоп - сигнал такой</i> <i>Я бегу, а ты за мной!</i></p> <p>С этими словами водящий легко хлопает кого-нибудь по ладони. Водящий и запятнанный бегут к противоположному городу. Кто</p>
--	---

		<p>быстрее добежит, тот останется в новом городе, а отставший становится водящим.</p> <p>Игра малой подвижности «Тик- так»</p> <p><i>Дети становятся в круг, они- «цифры». Выбирается водящий, который становится в центр круга, он – «стрелка часов», он закрывает глаза. Играющие хором произносят слова и выполняют движения:</i></p> <p>Тик- так, тик- так. Мы всегда шагаем так: <i>(Ходьба на месте).</i> Шаг влево, шаг вправо, Тик- так! <i>(в соответствии с текстом)</i> Стрелка, стрелка покружись - Водящий вытягивает руки вперед, соединяет ладони. Час, который, покажи. Водящий поворачивается на месте вокруг себя. После слова «покажи»- останавливается. Тот ребёнок, на которого указывает рука водящего, произносит: «Тик- так!». Водящий должен угадать его имя.</p> <p>Упражнение из восточной гимнастики «Фонтанчик»</p> <p>И. п. - руки с переплетенными пальцами находятся перед грудью ладонями вниз, локти вниз, слегка разведены. 1 -4 - руки постепенно поднимаются вверх с попеременными движениями кистями вправо - влево, пальцы не размыкать; 5-8 - руки опускаются вниз. (Повторить 2-3 раза).</p>
--	--	--

		Методические указания: ладони обращены все время вниз. Полностью выпрямлять руки в локтях в положении вверху и внизу.
--	--	---

Январь		
Неделя	Вводная часть	Основная и заключительная части
1	<p>№ 9 – с короткой скакалкой</p> <p><i>Ходьба, в колонне по одному. Боком приставным шагом. На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, перекатом с пятки на мысок – руки в стороны. Непрерывный бег в колонне по одному до 1,5 мин. Ходьба в спокойном темпе. Перестроение в колонну по два.</i></p> <p>(Скакалка сложена вдвое)</p> <p>1 И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-2 — поднимаясь на носки, скакалку вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение.</p> <p>(Повторить 6-8 раз).</p> <p>2 И. п. — стоя, ноги врозь, скакалка внизу. 1 — шаг вправо, скакалку вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, скакалку вверх; 4 — исходное положение.</p> <p>(Повторить 6-8 раз).</p> <p>3 И. п. — основная стойка, скакалка внизу. 1-2 — присесть, скакалку вперед; 3-4 —</p>	<p>Игровое упражнение «Перепрыгни»</p> <p>Перепрыгивание прямо и боком через 5-6 кубиков.</p> <p>Подвижная игра с бегом «Мышеловка»</p> <p>Дети делятся на 2 неравные по составу группы. Меньшая группа, взявшись за руки, образует круг. Они изображают мышеловку. Остальные дети – мыши находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, начинают ходить по кругу, проговаривая слова:</p> <p><i>Ах, как мыши надоели, Развелось их просто страсть. Все погрызли, все поели, Всюду лезут вот напасть, Берегитесь же плутовки, Доберемся мы до вас, Вот поставим мышеловки, Переловим всех за раз!</i></p> <p>Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По сигналу «Хлоп» стоящие по кругу дети опускают руки, приседают – мышеловка захлопывается. Мыши, не успевшие выбежать из круга (мышеловки), считаются пойманными. Пойманные, становятся в круг, мышеловка увеличивается. Когда</p>

	<p>исходное положение. (Повторить 5-7 раз).</p> <p>4 И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, скакалка на плечах. 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — и. п. (Повторить 6 раз).</p> <p>5. И. п. - лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой, 1 – прогнуться, скакалку вверх; 2 – и. п. (Повторить 5 раз)</p> <p>6. И. п.- лёжа на спине, руки со скакалкой вверх. 1 – поднять правую ногу вверх, скакалкой коснуться ноги; 2 – и. п. То же левой ногой. (Повторить 6 раз)</p> <p>7. И. п.- стоя боком к скакалке. Прыжки боком через скакалку, продвигаясь вперёд, чередуя с ходьбой на месте. (Повторить 2 раза)</p>	<p>большая часть детей будет поймана, дети меняются ролями – игра возобновляется. Игра повторяется 4-5 раз.</p> <p>Указания. После того как мышеловка захлопнулась, мышам нельзя подлезать под руки стоящих по кругу или пытаться разорвать сцепленные руки. Наиболее ловких детей, которые ни разу не попались в мышеловку, следует отметить.</p> <p style="text-align: center;">Эстафеты с мячом</p> <p>2 команды (мячи, кегли, 2 дуги, баскетбольные корзины)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Футбол- введение мяча одной ногой до ориентира и обратно. • Боулинг- сбивание кеглей мячом. • Мяч в ворота - с места загнать мяч под дугу. • Баскетбол – забрасывание мяча в кольцо с места. <p style="text-align: center;">Ортопедическая гимнастика</p> <p>1. «Лыжник» - ходить по кругу, не отрывая стопы от пола (от колючки) (30 сек).</p> <p>2.«Птичка прыгает» - прыгать на носках (10 сек).</p> <p>3. Ходьба «елочкой» (пятка ставиться на линию, а носок отводиться в сторону).</p>
2	<p>Виброгимнастика: 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>Игра «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя</i></p>	<p style="text-align: center;">Игровое упражнение «Поймай мяч»</p> <p>Дети делится на тройки. двое встают на расстоянии 2 м, а третий — между ними. Игроки перебрасывают мяч друг другу, а третий старается коснуться или поймать его. Если это ему удастся, он меняется местами с проигравшим. По сигналу воспитателя дети заканчивают упражнения и меняются местами.</p> <p style="text-align: center;">Подвижная игра с прыжками «Сделай, как можно меньше прыжков» (прыжки широким шагом до ориентира)</p>

	<p><i>«Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба, а на сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе. Ходьба с восстановлением дыхания.</i></p>	<p>Обозначаются две параллельные линии, на расстоянии 3 – 4 метра. Два, три участника встают перед обозначенной линией и по команде, широким шагом прыгают от одной обозначенной линии до другой. При этом нужно сделать, как можно меньше прыжков. Затем прыгают следующие, и так вся группа. Дети запоминают количество прыжков и запоминают. В конце подводят итоги</p> <p><i>Правила:</i> По команде «Марш!», нужно от линии до линии, сделать как можно меньше прыжков, широким шагом. Побеждают все, кто сделал мало прыжков.</p> <p><i>Указания к проведению:</i> Прыгать по команде. Стараться прыгнуть как можно дальше, каждым прыжком. Прыжки выполнять без остановки, от линии до линии.</p> <p style="text-align: center;">Подвижная игра народов Севера «Охотники и зайцы»</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 «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;">Хороводная игра «Чурилки»</p> <p><i>Играющие выбирают двоих. Одному завязывают глаза, другому дают колокольчик. Затем ведут хоровод вокруг них со словами:</i></p> <p style="text-align: center;">Трынцы - брынцы. Бубенцы</p>
--	--	---

		<p>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>Упражнение из восточной гимнастики «Волна»</p> <p>И. п. – сидя «по – турецки», руки с переплетенными пальцами находятся перед грудью ладонями вниз, локти вниз, слегка разведены. 1 - 4 - круговые волнообразные движения соединенными кистями вправо; 5-8 - влево. (Выполнить 2 цикла). Методические указания: выполнять с широкой амплитудой движений в плечевом поясе</p>
3	<p>№ 10 – с массажным мячиком.</p> <p><i>Построение. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Снежинки» - лёгкое кружение на месте, затем обычная ходьба продолжается. Ходьба с закрытыми глазами. Бег и ходьба обычные.</i></p> <p>1. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, спина прямая, мяч зажимаем между ладошками. 1- с силой сжимаем мяч; 2 - разжимаем.</p> <p>(Повторить 5 раз)</p> <p>2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, спина прямая, мяч зажимаем между</p>	<p>Полоса препятствий</p> <p>(оборудование расположено по кругу или рядами по залу) дети выполняют задания поточным способом 2 – 3 раза.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по веревке прямо. 2. Прыжки в длину с места. 3. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики. 4. Прыжки боком через канат, лежащий на полу. 5. Пролезание в обруч боком. <p>Подвижная игра с метанием «Брось за флажок»</p> <p>Дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мячи, мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4-5 м стоят на одном уровне несколько флажков. Дети одновременно бросают мешочки с песком из-за головы двумя руками или одной,</p>

<p>ладонями. 1-2-3-4 - делаем круговые движения ладонями в одну сторону, затем в другую сторону.</p> <p>(Повторить по 2 раза в каждую сторону)</p> <p>3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, спина прямая, мяч в левой руке. 1-2- 3 – 4 - прокатываем мяч левой рукой вдоль правой руки, около шеи передаем мяч в правую руку; 5 -6 -7 -8 - прокатываем по левой руке. То же самое в другую сторону.</p> <p>(Повторить 3-4 раза)</p> <p>4. И. п.- широкая стойка, спина прямая, мяч в обеих руках. 1-2 выполняем наклон вниз, прокатить мяч вниз по правой ноге; 3- 4 – выпрямится, прокатывая мяч вверх по правой ноге. То же самое по левой ноге.</p> <p>(Повторить 6 раз)</p> <p>5. И. п. - о. с., руки вверх. 1-2 – опустить мяч на поднятое колено правой ноги; 3-4 – и. п. То же с левой ногой.</p> <p>(Повторить 4-5 раз каждой ногой)</p> <p>6. И. п.- сидя, упор руками сзади, мяч зажат между ступнями ног. 1-2 – не сдвигая ног с места, повернуть корпус вправо, левой рукой коснуться пола у правой руки; 3- 4 – и. п. То же, в другую</p>	<p>стараясь забросить их за линию флажков. Подсчитывается, сколько игроков забросили мешочки за флажки. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают их своей паре. Бросает следующая шеренга, затем сравниваются результаты.</p> <p>Указания. Можно передавать мешочек своей паре и перебрасыванием. Нужно внимательно следить за местом падения мешочка, так как после падения он может проскальзывать по полу вперед. Результат броска отмечается по месту падения мешочка.</p> <p>Оборудование. Мешочки с песком или мячи, флажки.</p> <p>Игра малой подвижности «Запрещенное движение»</p> <p>Дети становятся в одну шеренгу, ведущий - напротив них. Ведущий (на первых порах это взрослый) показывает какое-нибудь движение и говорит, что оно запретное - его нельзя выполнять. Например, это может быть хлопок руками, приседание или прыжок на одной ноге. Ведущий начинает показывать различные движения. Задача участников - повторять все, кроме предварительно обозначенного "запретного движения". Те из игроков, которые повторили его, делают шаг назад. Побеждает тот, кто остался стоять на месте.</p> <p>Ортопедическая гимнастика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оттягивание носков стоп с одновременным приподниманием и опусканием их наружного края. 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.
--	--

	<p>сторону. (Повторить 3-4 раза в каждую сторону)</p> <p>7. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. 1- прыжок ноги врозь, руки поднять вверх; 2 – и. п.- счет до 8. (повторить 2 раза с паузой между прыжками)</p> <p>Виброгимнастика: 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> «Молодцы»</p> <p>И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Вдох, задержать дыхание. На выдохе произнести «Молодцы». (Выдох должен быть длиннее вдоха) (Повторить 3 раза)</p>	<p>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.</p> <p>Игровое упражнение «Быстро возьми»</p> <p>Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки и т. д.), которых должно быть на один или два меньше. На следующий сигнал: «Быстро возьми!» — каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2—3 раза.</p> <p>Подвижная игра с ползанием, лазанием. «Медведи и пчёлы»</p> <p>Дети делятся на две равные группы: одна – пчёлы, другая – медведи. На гимнастической стенке, скамейке, кубах находится улей, на другой стороне – луг, в стороне - берлога медведей. По условному сигналу пчёлы вылетают из улья, жужжат и летят на луг за мёдом. Как только пчёлы улетят на луг за мёдом, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей и лакомятся мёдом. Воспитатель подаёт сигнал: «Медведи!». Пчёлы летят к ульям, стараясь ужалить медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. После 2-3 повторений дети меняются ролями.</p> <p>Подвижная игра народов России «Липкие пеньки» (Избешкек букэндэр) – <i>башкирская народная игра</i></p> <p>3-4 игрока садятся на корточки как можно дальше друг от друга. Они изображают липкие пеньки. Остальные играющие бегают по</p>
--	--	--

		<p>площадке, стараясь не подходить близко к пенькам. Пенечки должны постараться коснуться пробегающих мимо детей. Запятнанные игроки становятся пеньками.</p> <p><u>Правила игры.</u> Пеньки не должны вставать с мест.</p> <p>Игрогимнастика «Ловкий человечек»</p> <p>Цель: Развивать мышцы ног и координацию движений.</p> <p>«В маленькой шкатулке сидит ловкий человечек, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встаёт во весь рост без помощи рук, быстро поднимает их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он».</p> <p>Дети садятся на пол скрестив ноги. И пытаются встать без помощи рук несколько раз.</p> <p>Восточная гимнастика</p> <p>«Деревцо»</p> <p>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).</p> <p>Методические указания: локти не разъединять.</p>
--	--	--

Февраль		
Неделя	Вводная часть	Основная и заключительная части
1	<p>№ 11 – с длинной веревкой.</p> <p><i>Веревка лежит по кругу, и дети располагаются по кругу на расстоянии двух шагов друг от друга.</i></p>	<p>Игровое упражнение «Прыжки»</p> <p>Прыжки на 2-х ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе. (Расстояние – 6 м.)</p> <p>Подвижная игра с бегом «Уголки»</p>

<p><i>Ходьба по кругу на носках, руки вверх, на пятках, руки на поясе. На сигнал «Прыг-скок!» остановиться и прыгнуть в круг, из круга, затем снова ходьба. Ходьба и прыжки чередуются. Прямой галоп. Ходьба.</i></p> <p>1. И. п. — основная стойка лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками. 1 — поднять веревку вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 — и. п. То же левой ногой.</p> <p style="text-align: right;">(Повторить 6-7 раз)</p> <p>2. И. п. — стоя, ноги врозь, веревка в обеих руках внизу. 1 — поднять веревку вверх; 2 — наклониться вниз, коснуться пола (по возможности); 3 — выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 — и. п.</p> <p style="text-align: right;">(Повторить 5-6 раз)</p> <p>3. И. п. — основная стойка, веревка хватом обеими руками сверху у груди. 1-2 — присесть, веревку вперед; 3-4 — и. п.</p> <p style="text-align: right;">(Повторить 5-7 раз)</p> <p>4. И. п. — стойка в упоре на коленях, веревка внизу хватом сверху. 1 — поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 — и. п.; 3 — поворот влево, коснуться рукой пятки правой ноги; 4 — и. п.</p> <p style="text-align: right;">(Повторить 6 раз)</p>	<p>Дети становятся физкультурного оборудования, деревьев или в обозначенных на земле кружках. Один из играющих находится в середине. Он подходит к кому-нибудь из детей и говорит: «Мышка, мышка, отдай мне свой уголок!» Мышка отказывается. Водящий с теми же словами подходит к другому ребенку. В это время все дети выбегают из своих уголков, чтобы поменяться местами. Водящий старается занять чье-нибудь место. Если ему это удастся, то водящим становится оставшийся без места. Если водящий долго не может занять уголок, педагог произносит: «Кошка!» По этому сигналу все играющие одновременно меняются местами, а водящий занимает чей-либо уголок.</p> <p>Указания. Из уголка надо выбегать, нельзя стоять в нем долго; до перебежки можно заранее уговориться с игроком, с которым хочешь поменяться местами; можно занимать уголок вдвоем и выбегать парами.</p> <p style="text-align: center;">Эстафеты парами</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стоя спиной друг к другу, взяться за руки (бег боком) • «Мяч в лодке» (2 мяча) - исходное положение пар: руки вытянуты в стороны, ладони участников соединены, мяч зажат между животами. Правила: «довезти» мяч, не уронив, до ориентира, обойти его и вернуться, передать мяч следующей паре. • «Переправа» (по 2 плоских кольца на пару) — один прыгает на 2-ногах из кольца в кольцо, которые перекладывает для него второй участник. <p style="text-align: center;">«Лягушата»</p> <p>И. п. — сидя на полу, ноги согнуть, стопа упирается в стопу, руки на колени, спина прямая.</p>
--	---

	<p>5. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, веревка в обеих руках, хватом сверху на бедрах. 1 – поднять руки; 2- наклон вперед; 3- выпрямиться, руки вверх; 4 – и. п. (Повторить 5 раз)</p> <p>6. И. п. — стоя боком к веревке, лежащей на полу. На счет 1-8 прыжки на двух ногах через веревку справа и слева, продвигаясь вперед, небольшая пауза и повторение прыжков (2-3 раза).</p> <p>Виброгимнастика: 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>Игра «Угадай, кто позвал». Дети становятся в круг, в центре водящий, он закрывает глаза. Одному из детей предлагается назвать водящего по имени (тихим голосом). Если он отгадает, кто его позвал, то они меняются местами, если нет, то игра повторяется.</p> <p><i>Перестроение в колонну по одному. Ходьба.</i></p>	<p>Жили-были лягушата. Озорные, как ребята. <i>Руками разводить колени и соединять их вместе.</i></p> <p>Они лапки разминали. Силу лапок показали - <i>Упор руками сзади в пол; скользя внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги.</i></p> <p>Раз, два, три, четыре, пять! Могли комариков поймать. <i>Приподнять ноги, похлопать стопами.</i></p>
2		<p>Игровое упражнение «Кто дальше бросит»</p> <p>Дети делятся на подгруппы. По сигналу на исходную позицию выходит первая группа детей, дается задание: бросить мешочек до кеглей, стоящих на расстоянии 3—4 м, вторая линия — 5—6 м и третья — 8—10 м.</p> <p>Подвижная игра с прыжками «Попрыгунчики»</p> <p>Ход: чертят на полу круг, величина зависит от числа играющих и размеров помещения, но чем он больше, тем лучше. Все игроки, кроме одного, становятся вне круга, около черты. Оставшийся входит внутрь круга, он старается осалить кого-нибудь из остальных игроков, которые пытаются встать внутри круга, перепрыгнув через черту. Осаленный становится в круг и вместо водящего, который входит в состав стоящих вне круга.</p> <p>Указания перед началом игры обговаривается то, как надо прыгать через черту: обеими ногами или одной, или левой.</p> <p>Подвижная игра народов Севера «Канюк и лемминги» Ныера Няби Нохо'</p>

		<p>Весной с появлением проталин прилетают канюки. Канюки долго визжат: кэээ, кеэээ... Канюк любит ягоды, ест леммингов. Лемминг меньше водяной крысы (ондатры). Он пестрый. На поверхности земли много лемминговых троп. Зимой их ходы проходят под снегом. Под снегом они передвигаются ползком. Летом быстро бегают по тропкам. Под снегом тепло, есть еда. Днем и ночью лемминги только едят да спят. Они лежат в ямках. Если кто-то лезет к ним, они прыгают, кусаются, свистят. Они сердятся. Сейчас поиграем.</p> <p>Канюк будет сидеть тут. Ходы и тропки леммингов идут в противоположную сторону, где ямки. По ходам и тропинкам бегают, ходят и ползают лемминги. <i>По сигналу «Канюк летит! Бегите к своим норкам!»</i> Лемминги убегают в свои ямки.</p> <p>Хороводная игра «Карусель»</p> <p><i>Дети образуют круг (держась за шнур, за ленты обруча, за руки) и вместе с воспитателем движутся по кругу сначала медленно, потом все быстрее и произносят следующие слова:</i></p> <p style="text-align: center;">Еле-еле-еле-еле Закружились карусели, А потом, потом, потом Все бегом, бегом, бегом! Побежали, побежали, Побежали, побежали! <i>Темп движения замедляется</i> Тише, тише, не спешите, Карусель ос – та – но – ви -те. Раз-два, раз-два (пауза), Вот и кончена игра.</p>
--	--	--

		<p align="center">Упражнение из восточной гимнастики «Кувшинчик»</p> <p>И. п. – сидя «по – турецки», 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, на ладони вниз. (Повторить 5 -6 раз)</p>
3	<p align="center">№ 12 – с кеглей</p> <p><i>Ходьба обычная в колонне по одному.</i> <i>Ходьба приставным шагом вправо- влево.</i> <i>Бег обычный. Бег боком приставным шагом. Ходьба.</i></p> <p>1. И. п. – о. с., кегля в правой руке. 1 – руки через стороны вверх, переложить кеглю в левую; 2 – и. п.; 3 – 4 то же в правую руку. (Повторить 6 раз)</p> <p>2. И. п. – о. с., кегля в обеих руках внизу. 1 – поднять руки вверх; 2 - наклон вперёд, положить кеглю; 3 – выпрямиться, руки вверх; 4 – руки опустить. 1 – поднять руки вверх; 2- наклониться вперед, взять кеглю; 3- выпрямиться, руки вверх; 4- и. п. (Повторить 5 раз)</p> <p>3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, кегля в обеих руках у груди. 1 – присесть, поставить кеглю на пол; 2 – встать, руки на пояс; 3 – присесть, взять кеглю; 4 – и. п.</p>	<p align="center">Эстафеты с обручами</p> <p>2 команды</p> <p>1. Бег с обручем (2 конуса, 2 обруча) По сигналу первый относит обруч и кладёт его на конус, передаёт эстафету следующему. Следующий бежит забирает обруч, приносит и передаёт следующему.</p> <p>2. «Катись, колечко, до моего крылечка». (2 обруча, 2 ориентира). Участники по очереди катят обруч, толкая его вперёд одной рукой, до разворота и обратно, стараясь, чтобы обруч не падал на пол.</p> <p>3. «Перекасти-поле». (2 обруча, 2 мяча, 2 конуса). Участники по очереди двигаются спиной вперёд и с помощью обруча ведут мяч до конуса, возвращаются назад и передают эстафету следующему.</p> <p align="center">Подвижная игра с метанием «Зевака»</p> <p>Дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга и начинают перебрасывать мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Мяч перебрасывают, пока кто-то из игроков его не уронит. Тот, кто уронил мяч, встает в центр круга и по заданию играющих выполняет 1-2 упражнения с мячом.</p> <p align="center">Игрогимнастика «Метель и солнце»</p>

	<p>(Повторить 6 раз)</p> <p>4. И. п. – сидя, ноги вместе, носочки оттянуть, руки вытянуты вверх с кеглей. 1-2 - 3 – 4 – 5 – наклониться и потянуться вперёд, как можно дальше; 6 – и. п.</p> <p>(Повторить 6 раз)</p> <p>5. И. п. – стоя в упоре на коленях, кегля в правой руке. 1 – поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3- поворот вправо, взять кеглю. 4 – выпрямится, переложить кеглю в левую руку. То же самое в левую сторону.</p> <p>(Повторить в каждую сторону 3 раза)</p>	<p>И. п. - стоя. Кружиться по часовой стрелке, приседая по окончании музыки. Медленно подняться на носки, поднимая руки вверх «полукругом» как «солнце».</p> <p>«На водопой»</p> <p>Жарким днем лесной тропой. <i>Обычная ходьба.</i></p> <p>Звери шли на водопой.</p> <table><tr><td>За мамой-слонихой</td><td><i>Ходьба широким шагом.</i></td></tr><tr><td>Топал слоненок.</td><td></td></tr><tr><td>За мамой-лисицей</td><td><i>Ходьба на носках.</i></td></tr><tr><td>Крался лисенок</td><td></td></tr><tr><td>За мамой ежихой</td><td><i>Ходьба на пятках.</i></td></tr><tr><td>Катился ежонок.</td><td></td></tr><tr><td>За мамой-медведицей</td><td><i>Ходьба на внешних сторонах стоп.</i></td></tr><tr><td>Шел медвежонок</td><td></td></tr></table>	За мамой-слонихой	<i>Ходьба широким шагом.</i>	Топал слоненок.		За мамой-лисицей	<i>Ходьба на носках.</i>	Крался лисенок		За мамой ежихой	<i>Ходьба на пятках.</i>	Катился ежонок.		За мамой-медведицей	<i>Ходьба на внешних сторонах стоп.</i>	Шел медвежонок	
За мамой-слонихой	<i>Ходьба широким шагом.</i>																	
Топал слоненок.																		
За мамой-лисицей	<i>Ходьба на носках.</i>																	
Крался лисенок																		
За мамой ежихой	<i>Ходьба на пятках.</i>																	
Катился ежонок.																		
За мамой-медведицей	<i>Ходьба на внешних сторонах стоп.</i>																	
Шел медвежонок																		
4	<p>6. И. п. – лёжа на животе, кегля в вытянутых руках. Поднять голову, руки и ноги вперёд-вверх. (Держать кеглю 8 сек.- опуститься. Повторить 3 раза)</p> <p>7.И. п. – о. с., кегля на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кегли в обе стороны. (Повторить 2 -3 раза в чередовании с ходьбой на месте)</p> <p>Виброгимнастика: 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</p>	<p>Игровое упражнение</p> <p>«Нитка и иголочка»</p> <p>Дети становятся друг за другом, крепко держась за руки – это «длинная нитка» Педагог стоит первым - «иголка.» Он ходит на пятках, на носках, внешней стороне стопы или высоко поднимая колени, постоянно меняя направление. Остальные дети повторяют все движения за ним, стараясь не отставать.</p> <p><i>Иголочка, иголочка по улице идёт и ниточку, и ниточку за собой ведёт.</i></p> <p><i>Иголочка, иголочка на пяточках (как мишка, лошадкой и т.д.) идёт и ниточку, и ниточку за собой ведёт.</i></p> <p>Подвижная игра с ползанием, лазанием.</p> <p>«Пожарные на учении»</p>																

	<p>(30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.</p> <p><u>Дыхательное упражнение.</u></p> <p>Игра «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба, а на сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе.</p>	<p>Дети строятся в 3-4 колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные.</p> <p>На каждом пролёте на одинаковой высоте подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя – удар в бубен или слова: «Марш!», - дети, стоящие в колонне первыми, бегут к стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в её конец. Воспитатель отмечает тех, кто быстрее всех выполнит задание. Затем по сигналу бегут вторые, стоящие в колонне. Следить за тем, чтобы дети не пропускали реек, не спрыгивали.</p> <p style="text-align: center;">Подвижная игра народов России «Ляпка» <i>(русская народная игра в Кировской области)</i></p> <p>Один из играющих – водящий, его называют «ляпкой». Водящий бежит за участниками игры, старается кого-то запятнать, приговаривая: «На тебе «ляпку», отдай ее другому!». Новый водящий догоняет игроков и старается кому-то из них передать «ляпку».</p> <p style="text-align: center;">Игра малой подвижности «Что мы делали не скажем, а что делали покажем»</p> <p><i>Дети стоят в кругу или в рассыпную. Выбирается один ребёнок, который отходит от всех играющих и поворачивается к ним спиной. Он должен будет отгадать, что делают играющие. Дети договариваются о том, какое действие они будут изображать. По сигналу взрослого, водящий поворачивается, подходит к играющим и говорит:</i></p> <p style="text-align: center;">«Здравствуй, дети! Где вы были?</p>
--	---	--

		<p>И что вы делали?</p> <p><i>Дети отвечают:</i></p> <p>«Где мы были, Мы не скажем, а что делали, покажем».</p> <p><i>Если водящий угадывает, он выбирает вместо себя другого ребёнка. Если он отвечает неправильно, игра продолжается с тем же водящим.</i></p> <p>Упражнение из восточной гимнастики «Китайский веер»</p> <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. (Повторить 5-6 раз).</p> <p>Методические указания: выполнять с полной амплитудой движений пальцами. Образно раскрываем китайский веер (пальцы), закрываем.</p>
--	--	---

Март		
Неделя	Вводная часть	Основная и заключительная части
1	<p>№ 13 – с лентами</p> <p>Каждая зарядка, Это всё движение, А у нас сегодня: Хорошее настроение.</p> <p><i>Построение. Прыжком – направо. Ходьба на носках между предметами,</i></p>	<p>Полоса препятствий</p> <p>(оборудование расположено по кругу или рядами по залу). Дети выполняют задания поточным способом 2 – 3 раза.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание под 2 – 3 дугами разной высоты. 2. Прыжки в высоту с места (20 см) 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове.

<p><i>поставленными в одну линию на расстоянии 40 см один от другого; бег с перешагиванием через шнуры. Перестроение в колонну по два.</i></p> <p>1. И. п. - ноги вместе, руки с лентами на поясе. 1- поворот головы вправо; 2- и. п.; 3- поворот головы влево; 4-и. п. (Повторить 6 раз)</p> <p>2. И. п. - стоя, руки с лентами опущены, ноги на ширине ступни. 1- правую руку вверх через сторону; 2- левую руку вверх через сторону; 3- правую руку вниз через сторону; 4 – левую руку вниз через сторону. (Повторить 6 раз)</p> <p>3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки с лентами на поясе. 1 – поворот корпуса вправо с отведением правой руки; 2 – и. п.; 3 – то же в левую сторону; 4 - и. п. (Повторить 6 - 8 раз)</p> <p>4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки с лентами за спиной. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться лентами пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в и. п. (Повторить 6- 7 раз)</p> <p>5. И. п. – сидя, ноги врозь, ленточки в руках перед грудью. 1 – наклон вперед,</p>	<p>4. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (6 м.)</p> <p>5. Ходьба по скамейке, руки на пояс (за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>6. Пролезание в обруч боком.</p> <p>Подвижная игра с бегом «Бездомный заяц»</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 выбежать, потому что он теперь становится бездомным, и охотник будет ловить его. Как только охотник осалил зайца, он становится зайцем, а заяц- охотником.</p> <p>Игра малой подвижности «Весеннее солнце»</p> <p><i>Дети стоят в узком кругу Солнце, солнце, выходи (Дети, взявшись за руки, отходят от центра круга) И всю землю освети! (руки отпускают и кружатся на месте) Чтоб весна скорей настала (Останавливаются и поднимают руки вверх). Чтобы нам теплее стало, (Перекрещивают руки на груди и трут плечи). Чтобы капли звонко пели, (плавные попеременные движения прямыми руками рук вверх и вниз) Чтоб весной ручьи звенели,</i></p>
--	---

	<p>руки с лентами вытянуть вперед; 2 и. п. (Повторить 7 раз)</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки попеременно на правой – левой ноге. (1 - 8- прыжков в чередовании с ходьбой на месте.)</p> <p>Виброгимнастика: 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 расслабление</u></p> <p>Сидя, ноги скрестив, руки положить на колени, глаза закрыть.</p>	<p><i>(Волнообразно двигают руками перед грудью («ручей»)).</i></p> <p>Чтоб цветочки распускались, <i>(Поднимают руки над головой и опускают их через стороны вниз, ладонями вверх, до уровня плеч)</i></p> <p>С юга птицы возвращались. <i>(Взмахивают руками).</i></p> <p>Солнце, солнце, землю грей! Пусть весна придет быстрее! <i>Хлопают в ладоши на каждое слово</i></p> <p>Игра «Подъемный кран»</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>1 - медленный вдох, плечи поднять; 2 - выдох, плечи опустить (4 раза).</p> <p><i>Ходьба врассыпную, помахивая ленточками. Ходьба в колонне по одному.</i></p>	<p>Игровое упражнение «Сбей кеглю»</p> <p>Играющие выстраиваются шеренгой, на расстоянии 4 м от них стоят кегли. По сигналу дети метают мячики, стараясь их сбить.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p> <p>«С кочки на кочку»</p> <p>Дети делятся на две группы и становятся на противоположных сторонах площадки. Между ними по всей площадке чертят кружки – кочки (расстояние между ними разное: 10, 20, 30, 40см). Педагог вызывает по несколько детей с одной, то с другой стороны площадки. Перепрыгивая с кочки на кочку, они перебираются на другую сторону площадки. Все следят, правильно ли прыгающие выполняют упражнение. Затем прыгают</p>

		<p>Указания. Задания можно разнообразить: перепрыгивать с кочки на кочку на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге. Можно разделить детей на команды и выяснить, какая команда прыгает лучше или быстрее.</p> <p>Подвижная игра народов Севера «Сова и мыши» - Ханебцё няби пися»</p> <p>По считалке выбирается сова:</p> <p><i>Дети всюду на земле- В тундре, в городе, в селе- Летом, зимнею порой День проводят за игрой.</i></p> <p>Остальные- мыши. Они днем спят в своих норках, а ночью мыши пищат, бегают, играют. Сова сидит на сопке и слушает. По сигналу: «Сова летит!». Мыши должны бежать к своим норкам. Пойманную мышку сова уносит к себе.</p> <p>Хороводная игра «Ворон»</p> <p><i>Дети стоят по кругу, в центре – ворон. Ой. Ребята, та – ра – ра, На горе стоит гора, (Дети идут к центру круга.) А на той горе – дубок, А на дубе – воронок. (Возвращаются обратно. Ворон в красных сапогах, В позолоченных серьгах, Чёрный ворон на дубу, Он играет во трубу. (Ворон ходит внутри круга,</i></p>
--	--	--

		<p><i>Показывает сапоги и серьги.)</i> Труба точеная, позолоченная, Труба ладная, песня складная. <i>(Дети хлопают, ворон пляшет.)</i></p> <p>Упражнение из восточной гимнастики «Цветочек и листочек»</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>
3	<p>№ 14 – без предметов (в парах)</p> <p><i>Построение. Перестроение в две шеренги. Ходьба в колонне по двое. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег враспынную с последующим перестроением в колонну по двое.</i></p> <p>1. И. п. – стоя, ноги вместе, лицом друг к другу, взявшись за руки, руки внизу; 1-2 – шаг назад, руки через стороны вверх, потянуться, вдох; 3-4 – и. п., выдох. (Повторить 6 раз)</p> <p>2. И. п. – стоя, ноги врозь, лицом друг к другу на расстоянии шага, правая рука вперед, левая согнута перед грудью, упираясь ладонями в ладони партнера. 1-</p>	<p>Элементы спортивной игры «Футбол»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча ногой между и вокруг предметов и/у «Проведи мяч» • Вести мяч между предметов и ударять по воротам. • Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов. <p>Подвижная игра с ползанием, лазанием. «Кролики»</p> <p>Дети – кролики. По трое-четверо они встают в круг, нарисованный на земле (в большой обруч), - это клетка. Перед каждой клеткой обруч на подставке или привязанный к двум стульчикам (высота нижнего края над землей 10 см) или большой стул. Воспитатель поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов – они пролезают в обруч или под стулом бегают и прыгают. На сигнал: «Кролики в клетки!» - возвращаются, пролезая в обруч.</p>

	<p>14 – поочередное сгибание – разгибание рук при небольшом взаимном сопротивлении.</p> <p>3. И. п. – стоя ноги врозь, спиной друг к другу вплотную. Руки на пояс. 1- наклон вправо, ощущая спину партнера; 2- и. п.; 3 – то же; 4 и. п.</p> <p style="text-align: right;">(Повторить 6-8 раз)</p> <p>4. И. п. – стоя ноги врозь, спиной друг к другу на расстоянии шага, руки к плечам. 1 – поворот вправо, правую руку вперед, коснуться ладони партнера; 2- и. п.; 3-4 – то же влево.</p> <p style="text-align: right;">(Повторить 6 раз)</p> <p>5. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, взявшись за руки, на расстоянии вытянутых рук друг от друга. 1-16 – приседания; 1-16 - ходьба на месте. Повторить 6-8 раз</p> <p>6. И. п. – сидя, лицом друг к другу, ноги врозь, упираясь ступнями; держась за руки. 1 – один наклоняется вперед (другой назад), руки не размыкаем; 2 – и. п.; 3 – наклониться в другую сторону; 4 – и. п.</p> <p style="text-align: right;">(Повторить 6 раз)</p> <p>7. И. п. – стоя, лицом друг к другу, держась за руки. Прыжки (подскоки) по кругу. 1-4 – четыре прыжка в одну</p>	<p>Правила: кролики вылезают только тогда, когда к ним подходит воспитатель; пролезая в обруч, должны уступать друг другу, не толкаться.</p> <p style="text-align: center;">Самомассаж «Пирог»</p> <p style="text-align: center;">Дети выполняют самомассаж тела За стеклянными дверями <i>Выполнять хлопки правой ладонью по левой руке от кисти к плечу.</i></p> <p style="text-align: center;">Ходит мишка с пирогами <i>То же по правой руке</i> Здравствуй, Мишенька - дружок, <i>Хлопки по груди</i> Сколько стоит пирожок? <i>Хлопки по бокам</i> Пирожок-то стоит три, <i>Хлопки по пояснице</i> А готовить будешь ты! <i>Хлопки по ногам сверху вниз</i> Напекли мы пирогов, К празднику наш стол готов!</p> <p style="text-align: center;"><i>Выполнять последовательное поглаживание рук, корпуса, ног</i></p> <p style="text-align: center;">Гимнастика для стоп</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>
4		Игровое упражнение

	<p>сторону; 5-8-четыре в другую. (Повторить 2 серии прыжков в чередовании с паузой).</p> <p>Виброгимнастика: 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></p> <p>И. п. – стоя ноги вместе, лицом друг к другу, руки опущены. 1-2 – шаг вперед, поворот головы вправо, руки в стороны, вдох; 3-4 – дети обнимают друг друга; 5-6 – и. п, выдох.</p> <p><i>Ходьба парами.</i></p>	<p style="text-align: center;">«Идти и держать равновесие»</p> <p>Инвентарь: яркие платки</p> <p>Ребята кладут платок на различные части своего тела и медленно двигаются под <i>музыку</i>. При этом они должны согласовывать свои движения с темпом музыки. Важно, чтобы музыка была подходящей. Двигаться медленно и осторожно, чтобы платок оставался на своем месте, не сдвигался и не падал.</p> <p>- А теперь сделайте несколько шагов спиной вперед и будьте внимательны, чтобы ни с кем не столкнуться. Идите вперед. Идите медленно в сторону. А сейчас в другую сторону. Положите платочек на локоть. Идите медленно и внимательно следите, чтобы платок оставался на своем месте. Положите платок на другой локоть. Положите платок на плечо. На другое плечо. Теперь положите платок на открытую ладонь (ладошку вверх). Хорошо у вас получается! Положите платок на другую ладонь и медленно сядьте на пол. Будьте внимательны, когда начнете медленно вставать с пола: платок должен оставаться на своем месте.</p> <p style="text-align: center;">Подвижная игра с метанием.</p> <p style="text-align: center;">«Охотник и зайцы»</p> <p>На одной стороне площадки очерчивают место для охотников. На другой стороне обозначаются домики для зайцев. В каждом домике находятся по 2-3 зайца. Охотник обходит площадку, делая вид, что он разыскивает следы зайцев, а затем возвращается к себе. По сигналу зайцы выбегают из своих домиков на полянку и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По сигналу «Охотник» зайцы бегут в домики, а ребенок – охотник, бросает в них мяч. Заяц, в которого попали мячом, считается</p>
--	---	---

		<p>подстреленным. Охотник уводит его к себе. Игра повторяется несколько раз, после чего выбирают другого охотника.</p> <p>Указания. У охотника в руках может быть несколько мячей. Стрелять в зайцев, находящихся в домиках, нельзя.</p> <p>Оборудование. Несколько маленьких мячей.</p> <p style="text-align: center;">Подвижная игра народов России «Заря»</p> <p>Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих-заря- ходит сзади с лентой и говорит:</p> <p style="text-align: center;"><i>Заря- зарница, Красная девица, По полю ходила, Ключи обронила, Ключи золотые, Ленты голубые, Кольца обвитые- За водой пошла!</i></p> <p>С последними словами водящий осторожно кладёт на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берёт ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится «зарей».</p> <p>Правила: бегущие не должны пересекать круг и не должны поворачиваться, пока водящий выбирает, кому положить на плечо платок.</p> <p style="text-align: center;">Упражнение из восточной гимнастики «Солнышко вращается»</p>
--	--	--

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

Апрель		
Неделя	Вводная часть	Основная и заключительная части
1	<p>№ 15 – на гимнастической скамейке</p> <p><i>Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную. На сигнал воспитателя (удар в бубен) все останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает наиболее удачные фигуры.</i></p> <p>1. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. (Повторить 6-7 раз)</p> <p>2. И. п. — сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — и. п. (Повторить 6 раз)</p> <p>3. И. п. — лежа на спине перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки; 1 —</p>	<p>Игровое упражнение</p> <p>Прыжки через бруски без паузы (6-8 шт., высота - 10 см) (2-3 раза)</p> <p>Подвижная игра с бегом «Встречные перебежки»</p> <p>Группа делится пополам. Играющие становятся на противоположных сторонах площадки за линиями в шеренгу на расстоянии не менее шага друг от друга. У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета - синие, желтые. По сигналу "Синие", дети с синими ленточками бегут на противоположную сторону. Стоящие напротив дети протягивают вперед ладошки и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого бежит на другую сторону площадки, поворачивается и поднимает руку вверх. И т. д.</p> <p><u>Детей можно разделить на подгруппы.</u></p> <p>➤ Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>➤ Элементы спортивной игры «Бадминтон»</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Отбей волан» - отбивание волана ракеткой вверх, стоя на одном месте. • Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. • Игра в бадминтон в паре с воспитателем. <p>Игра малой подвижности «Робот»</p>

	<p>поднять правую ногу вверх; 2 – и. п.; 3 – поднять левую ногу вверх; 4 — и. п. (Повторить 8 раз)</p> <p>4. И. п. — стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 — шаг правой ногой на скамейку; 2 — шаг левой ногой на скамейку; 3 — шаг правой ногой со скамейки; 4 — то же левой. Поворот кругом. (Повторить упражнение 3-4 раза)</p> <p>5. И. п. — стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1-8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторение прыжков.</p> <p>Виброгимнастика: 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 «Вырасти большой»</u></p> <p>И. п. - встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить р. вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Выдыхая, произносить «у- х-х-х-х». (4 – 5</p>	<p>Дети должны изобразить робота, точно и правильно выполнять команды взрослого. Например, взрослый говорит: «Вы будете выполнять мои команды. Если я скажу шаг вперед, вы сделаете шаг вперед. Если скажу сделать большие шаги, вы сделаете большие шаги. Скажу повернуться на право, повернетесь направо.»</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия на гимнастической скамейке</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>3. «Барабанщик». И. п. - сидя на скамье. Отбивать пальчиками ног ритм стишка, предложенного воспитателем.</p>
2	<p>Игровое упражнение «Пас друг другу»</p> <p>Дети распределяется на пары и перекачивает мяч друг другу, отбивая его поочередно то правой, то левой ногой (расстояние между играющими 1,5—2 м).</p> <p>Подвижная игра с прыжками «Кто скорее»</p> <p>Дети со скакалками в руках становятся в шеренгу на одной стороне площадки так, чтобы не мешать друг другу. В 15-20 шагах от них проводится черта. По условному сигналу все дети одновременно прыгают (перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую) по направлению к черте.</p>	

	<p>раз) <i>Ходьба в колонне по одному, между скамейками.</i></p>	<p style="text-align: center;">Подвижная игра народов Севера «Орел и Птицы» - Лимбя Няби Нув'Сармик»</p> <p>По считалке выбирается орёл. <i>Все ребята встали в круг. Серый волк примчался вдруг! Он клыкастый, погляди! Самый смелый выходи!</i></p> <p>Определяется место для гнезда. Он сидит в гнезде. Остальные дети разные птицы. Их гнезда находятся в разных местах: на краю кочки, под кустом, около лужиц. Можно определить кто, какой птицей будет (чайки, куропатки, гуси, утки...) <i>Кто чайка? Какой звук издает чайка? (калевкалев...) Подскажите, как кричат утки (а-авлык, аавлык...). Как кричит гагара? (товар-лык, товар-лык...) вспомните звуки куропатки (каб-каб-кабэв, каб-каб-кабэв...). Как воробьи щебечут? (чик-чирик, чикчирик...)</i></p> <p>Орел сидит в гнезде. Птицы полетели. Они бегают среди травы, чирикают, щебечут. По сигналу: «Орел летит!» - птицы должны молча лететь в свои гнезда. Если орел кого-то поймает, то он должен угадать птицу по крику. Угаданную птицу орел уводит в свое гнездо.</p> <p style="text-align: center;">Игра малой подвижности «Передай мяч»</p> <p><i>Играющие становятся в круг на расстоянии шага друг от друга. По команде, дети начинают передавать мяч по кругу, говоря слова:</i></p> <p style="text-align: center;">Ты беги, весёлый мячик, Быстро, быстро по рукам. У кого весёлый мячик,</p>
--	---	--

		<p>Тот ... (действие) сам!</p> <p><i>Тот, у кого на слово «сам» оказывается мяч, выполняет это выбранное действие.</i></p> <p>Упражнение из восточной гимнастики «Черепаша выглядывает из панциря»</p> <p>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>
3	<p>№ 16 – с мячом малого диаметра</p> <p><i>Построение. Ходьба в колонне по одному. Остановиться "цапля" поднять одно колено - руки в стороны (по 3 раза). Бег по залу до 1 мин.</i></p> <p>1. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. (Повторить 6-7 раз)</p> <p>2. И. п. — стоя, ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон к правой ноге; 2-3 — покаты мяч от правой ноги к левой и обратно; 4 — и. п. То же к левой ноге. (Повторить 4-5 раз)</p> <p>3. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — согнуть правую ногу в колене, переложить под ней мяч в левую руку; 2</p>	<p>Эстафеты с мячом</p> <p>1. «Прокати мяч» (мячи, ориентиры) По сигналу первые номера каждой команды, прокатывают мяч рукой до ориентира. Обежав его, берут мяч в руки и возвращаются назад, передавая эстафету следующему игроку.</p> <p>2. «Футбольный слалом» (фишки, мячи) По сигналу первые номера каждой команды, ведут мяч ногой между фишками, устремляются к ориентиру. Добежав до фишки, берут мяч в руки и возвращаются назад, передавая эстафету следующему игроку.</p> <p>3. «Два мяча» (мячи, ориентиры) (Бег с двумя мячами в руках до ориентира и обратно)</p> <p>4. «Пингвины с мячом» (мячи, ориентиры) По сигналу первые номера каждой команды, зажав между коленями мяч, устремляются к ориентиру (дети переваливаются с ноги на ногу, словно пингвины). Добежав до фишки, берут мяч в руки и возвращаются назад, передавая эстафету следующему игроку.</p>

	<p>— опустить ногу, мяч остается в левой руке. То же левой ногой. (Повторить 8 раз)</p> <p>4. И. п. – сидя, ноги скрестно, мяч в правой руке. 1-поворот вправо, отвести правую руку в сторону; 2-выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же влево. (Повторить 6 раз)</p> <p>5. И. п.— сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1-2 — поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч; 3-4 — и. п. (Повторить 5-7 раз)</p> <p>6. И. п. — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1-2 — поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3-4 — и. п. То же левой ногой. (Повторить 6- 8 раз)</p> <p>7. И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол правой рукой, а ловить его двумя руками. Темп произвольный.</p> <p>Виброгимнастика: 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</p>	<p>5. «Прыжки на хопках» Прыжки на хопках до ориентира и обратно.</p> <p>Хороводная игра «Колпачок» <i>Дети стоят в кругу. В центре один ребёнок- «колпачок» сидит на корточках. Дети идут по кругу со словами:</i></p> <p>Колпачок, колпачок Тоненькие ножки, Красные сапожки. (идут по кругу) Мы тебя кормили, Мы тебя поили (круг сужается, затем расходятся обратно, образуя большой круг)</p> <p>На ноги поставили, Танцевать заставили. <i>Дети останавливаются, хлопают в ладоши со словами:</i> Танцую, сколько хочешь. Выбирай кого хочешь <i>Ребёнок- «колпачок» танцует и выбирает другого «колпачка».</i></p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия с малым мячом.</p> <p>1. Ходьба с мячом, зажатым в ступнях ног. 2. Прыжки, зажав мяч между ступнями ног.</p>
4	<p>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</p>	<p>Игровое упражнение «Стоп» <i>Вариант 1:</i> На расстоянии 10-16 шагов от границы площадки проводится линия, за которой стоят дети. На другом конце площадки очерчивается круг диаметром 2- 3 шага — место</p>

	<p>сотрясений. <i>Ходьба в колонне по одному. Бег «змейкой», ходьба «змейкой».</i></p>	<p>водящего. Повернувшись спиной к детям, водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай! стоп!» на эти слова все идут к водящему, делая шаг на каждое слово. На слово «стоп» останавливаются, а водящий быстро оглядывается. Того, кто не успел остановиться и сделал дополнительное движение, водящий возвращает на исходную линию. Затем вновь поворачивается спиной и повторяет слова команды. Дети продолжают движения с того места где остановились первый раз на слово стоп. Те, кого отослали на исходную линию, начинают движение оттуда. Побеждает тот, кто успел встать в круг к водящему он и становится водящим.</p> <p><i>Вариант 2:</i> Первый, дошедший до водящего раньше слова стоп, дотрагивается до него, все быстро убегают, водящий старается осалить бегущих до черты.</p> <p style="text-align: center;">Подвижная игра с ползанием, лазанием. «Медведи и пчёлы»</p> <p>Дети делятся на две равные группы: одна – пчёлы, другая – медведи. На гимнастической стенке, скамейке, кубах находится улей, на другой стороне – луг, в стороне - берлога медведей. По условному сигналу пчёлы вылетают из улья, жужжат и летят на луг за мёдом. Как только пчёлы улетят на луг за мёдом, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей и лакомятся мёдом. Воспитатель подаёт сигнал: «Медведи!». Пчёлы летят к ульям, стараясь ужалить медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. После 2-3 повторений дети меняются ролями.</p> <p style="text-align: center;">Подвижная игра народов России «Игра с платочком» - удмурдская народная игра</p>
--	---	--

		<p>Играющие встают в круг парами, друг за другом. Выбирают двух ведущих, одному из них дают платочек. По сигналу ведущий с платочком убегает, а второй ведущий догоняет его. Игра проходит за кругом. Ведущий с платочком может передать платочек любому играющему ребенку, стоящему в паре, и встать на его место. Таким образом, ведущий с платочком меняется. Ведущий, оставшийся без пары, догоняет ведущего с платочком. Правила игры: играющий убегает только тогда, когда получит платочек. Когда ведущий с платочком пойман вторым ведущим, то второму ведущему дается платочек, а следующий ведущий выбирается из числа детей, стоящих парами. Игра начинается по сигналу.</p> <p style="text-align: center;">Игра малой подвижности «Передай мяч»</p> <p><i>Играющие становятся в круг на расстоянии шага друг от друга. По команде, дети начинают передавать мяч по кругу, говоря слова:</i></p> <p style="text-align: center;">Ты беги, весёлый мячик, Быстро, быстро по рукам. У кого весёлый мячик, Тот ... (действие) сам!</p> <p><i>Тот, у кого на слово «сам» оказывается мяч, выполняет это выбранное действие.</i></p> <p style="text-align: center;">Подвижная нейро – игра (мячики или мешочки)</p> <p>Игра проходит в парах, дети встают друг против друга, у каждого в руках по одному малому мячу.</p> <p>- «Передай себе» и. п. - ладони вверх, мяч у каждого в правой руке перекладываем из правой ладони в левую и наоборот - ладони вверх.</p>
--	--	---

		<p>- «Передай другому» одновременно перекладываем мячики в свободную руку играющих.</p> <p>- «Диагональ» мячики у обоих играющих с одной стороны, перекладываем мяч по диагонали, один игрок сверху, другой снизу.</p> <p style="text-align: center;">Упражнение из восточной гимнастики «Шагающий журавль»</p> <p>И. п. - стоя, пятки вместе, носки в стороны.</p> <p>- Перенести вес тела на левую ногу, расслабить в ноге голеностопный, коленостопный, 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
1	<p style="text-align: center;">№ 17 – с флажками</p> <p><i>Ходьба в колонне по одному, упражнения для рук по сигналу воспитателя — руки в стороны, за голову, на пояс; бег широким и мелким шагом. Подскоки. Ходьба и расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.</i></p> <p>1. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — вверх;</p>	<p style="text-align: center;">Подвижная игра с бегом «Караси и щука»</p> <p>Половина играющих, становясь друг от друга на расстоянии 3 шагов, образует круг. Это пруд, на берегу которого лежат камешки. Один из играющих, назначенный педагогом, изображает щуку, он находится вне круга. Остальные играющие – караси, они плавают (бегают) внутри круга, в пруду. По сигналу «<i>щука</i>» щука быстро выплывает в пруд, стараясь поймать карасей. Караси спешат спрятаться за кем-нибудь из играющих, стоящих по кругу и изображающих камешки. Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться за камешки, и уводит их к себе в дом. Игра</p>

	<p>3 — флажки в стороны; 4 — и. п. (Повторить 6-7 раз).</p> <p>2. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — шаг вправо, флажки в стороны; 2 — наклон вперед, скрестить флажки; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево. (Повторить 6-8 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, флажки у плеч. 1-2 — присед, флажки вперед; 3-4 — и. п. (Повторить 5-7 раз).</p> <p>4. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — поднять правую ногу, коснуться палочками колена; 3 — опустить ногу, флажки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой. (Повторить 6-8 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь; 2 — прыжком в и. п. Выполняется на счет 1-8. (Повторить 2-3 раза)</p> <p>6. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — правую ногу назад на носок, флажки вверх; 2 — и. п. То же левой ногой. (Повторить 6-8 раз).</p>	<p>проводится 2-3 раза, после чего подсчитывается число пойманных щук карасей. Затем на роль щуки назначается другой играющий.</p> <p>Элементы спортивной игры «Баскетбол»</p> <p>1. И/у «Пас друг другу» - перебрасывание мяча в парах двумя руками от груди;</p> <p>2. Бросок мяча вниз и ловля его после отскока;</p> <p>3. Отбивание мяча одной рукой на месте;</p> <p>4. Ведение мяча правой и левой рукой на расстояние 5 м.</p> <p>5. Броски мяча в корзину двумя руками от груди.</p> <p>Подвижная нейроигра (мячики или мешочки)</p> <p>Игра проходит в парах, дети встают друг против друга, у каждого в руках по одному малому мячу.</p> <p>- «Передай себе» и. п. - ладони вверх, мяч у каждого в правой руке перекладываем из правой ладони в левую и наоборот - ладони вверх.</p> <p>- «Передай другому» одновременно перекладываем мячики в свободную руку играющих.</p> <p>- «Диагональ» мячики у обоих играющих с одной стороны, перекладываем мяч по диагонали, один игрок сверху, другой снизу.</p> <p>Корректирующая ходьба:</p> <p>- ходьба на носках;</p> <p>- ходьба на пятках;</p> <p>- ходьба на внешней стороне стопы;</p> <p>- ходьба, поджав пальцы ног.</p>
2	<p>7. И. п. — стоя, флажки вниз. Правой</p>	<p>Игровое упражнение «Забрось в кольцо».</p>

	<p>рукой подбросить флажок вверх, поймать за палочку. То же повторить левой рукой.</p> <p>Виброгимнастика: 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, флажки в правой руке над головой.</i></p>	<p>Дети располагаются двумя колоннами на расстоянии 1,5 м от кольца и по сигналу воспитателя забрасывают в него мяч двумя руками от груди, а затем встают в конец своей колонны.</p> <p>Подвижная игра с прыжками «Не оставайся на полу (на земле)»</p> <p>В различных местах площадки, ближе к ее границам, расположены подготовленные предметы. Выбирается ловишка. Ему надевают на руку повязку. Дети размещаются на возвышениях в разных местах.</p> <p>Под удары в бубен дети спрыгивают и бегают или прыгают по площадке в зависимости от темпа и ритма, который дает воспитатель. Ловишка принимает участие в общем движении. По сигналу воспитателя «Лови!» все дети снова взбираются на расставленные предметы (возвышения). Ловишка ловит тех, кто не успел вскочить на возвышение. Пойманные дети, садятся в стороне.</p> <p>Подвижная игра народов Севера «Охотники и зайцы»</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 вперед. 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>Хороводная игра «Аленький цветочек» Аленький цветочек, Словно огонечек, <i>(дети идут по кругу хороводным шагом)</i> Раз, два, три- повернись (имя) ты. <i>(Названный ребёнок поворачивается спиной в круг)</i> <i>Игра продолжается до тех пор, пока не повернётся последний ребёнок.</i> <i>Дальше дети идут спиной в круг и говорят:</i> -Аленький цветочек, Словно огонёчек. Раз, два, три, четыре, пять- повернулись все опять! <i>(Все дети поворачиваются лицом в круг).</i> Упражнение из восточной гимнастики «Кувшинчик» И. п. – сидя «по – турецки», 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, на ладони вниз. (Повторить 5 -6 раз)</p>
3	<p>№ 18 – на степ - платформах Для чего нужна зарядка? Это вовсе не загадка. Чтобы силу развивать И весь день не устать.</p> <p><i>1. Ходьба на месте перед степом. Во время ходьбы: 1- вытянуть руки вперед; 2 - поднять вверх; 3 – вперед; 4 – и. п. (Повторить 3 раза)</i></p>	<p>Эстафеты «Весёлые старты» 1. «Хождение змейкой между предметами». Каждому в команде необходимо пройти змейкой между кубиками, при этом их не задеть. 2. «Построй башенку». (обручи, кубики) Команды строят на скорость башни. Каждый ребенок прыгает на одной ноге до цели и ставит свой кубик на другой. 3. «Посадка и уборка овощей» (по 1 корзине, по 5 мячей малого размера, по 5 плоских обручей)</p>

<p>2. Ходьба на месте перед степом. Из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево. (Повторить по 3 раза)</p> <p>3. И. п. – стоя перед степом, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 -2 – поднять руки через стороны вверх, вдох носом; 3-4 – опустить руки через стороны, выдох.</p> <p>1. Приставные шаги на полу. Легко сгибая ноги в коленях, выполнять пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Руки опущены вдоль тела, а при каждом шаге выпрямлять их перед собой. (Повторить 12 раз)</p> <p>2. И. п. стоя, широкая стойка покачивания вправо, влево, ставя ногу на носок. Руки на поясе.</p> <p>3. И. п. стоя, широкая стойка, руки в стороны, тянемся за руками.</p> <p>4. И. п. – стоя перед степом, руки в стороны; 1 – шаг на степ, руки к плечам; 2 – шаг со степа, руки в стороны. (Повторить 4 раза)</p> <p>5. И. п. - стоя на степе, правая рука на пояс, левая вниз. 1 - шаг правой ногой в сторону со степа, левая рука через сторону вверх; 2 - приставить левую ногу к правой,</p>	<p>1 – ый кладет в каждый обруч мяч; 2 – ой – собирает.</p> <p>4. «Через болото» (по 2 кольца, конусы) Необходимо дойти до ориентира переступая только по кольцам на полу.</p> <p>5. «Снайперы» (обручи, мешочки по количеству детей) На расстоянии 3 м перед каждой колонной положить по обручу. Дети по очереди бросают мешочки с песком правой и левой рукой, стараясь попасть в обруч.</p> <p>5. «Мяч водящему» Расстояние между колонной и капитаном 2-3 м. Играющие становятся друг за другом за первую линию. Напротив, них, за другую линию, становится водящий. Он бросает мяч, стоящему в колонне первым, а тот возвращает мяч водящему и перебегают в конец колонны, вся колонна продвигается вперед, к исходной линии подходит следующий.</p> <p>Игра малой подвижности «К речке быстро мы спустились» <i>Дети стоят в кругу или врассыпную.</i></p> <p style="text-align: center;">К речке быстро мы спустились, (ходьба на месте)</p> <p style="text-align: center;">Наклонились и умылись. Раз, два, три, четыре.</p> <p style="text-align: center;">(наклоны)</p> <p style="text-align: center;">Вот так славно освежились!</p> <p style="text-align: center;">(выпрямиться)</p> <p style="text-align: center;">А теперь поплыли дружно. Делать так руками нужно: (соединить ладони перед грудью и разводить их в стороны)</p>
---	---

	<p>левую руку вниз; 3 - правую руку вниз, левой ногой встать на степ; 4 - левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой; 5 - 8 - то же, что на счет 1 - 4, но в другую сторону. (Повторить 8 раз)</p> <p>6. И. п. – стоя на степе, руки на поясе. 1 - шаг со степа правой ногой вправо, 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>7. И. п. – стоя на степе (поперек нее). 1 – шаг правой ногой со степа назад; 2 – шаг левой ногой со степа назад; 3 -4 – прыжок двумя ногами на степ. (Повторить 5 раз)</p> <p>Виброгимнастика: стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься</p>	<p>Вместе- раз, это брасс, (круговые движения обеими руками)</p> <p>Одной, другой- это кроль. (круговые движения каждой рукой, по очереди)</p> <p>Все как один, Плывём, как дельфин. (соединить ладони и делать волну)</p> <p>Вышли на берег крутой (ходьба на месте)</p> <p>И отправились домой. (помахать руками).</p> <p>Ортопедическая гимнастика</p> <p>1. Стопы параллельно, на ширине ступни, руки на поясе. Приподнимание на носки вместе и попеременно. Приподнимание пальцев стоп с опорой на пятки вместе и попеременно. Перекат с пяток на носки и обратно.</p> <p>2. Полуприседание и приседание на носках.</p>
4	<p>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 на месте перед степом.</i></p> <p><u>Упражнение на восстановление дыхания</u></p>	<p>Игровое упражнение «Стой»</p> <p>Играющие образуют круг, в центре которого стоит Водящий, в руках у него малый мяч. Он подбрасывает мяч вверх и произносит имя кого-либо из детей. Ребенок, которого назвали, бежит за мячом, а остальные разбегаются в разные стороны. Как только названный ребенок поймает мяч, он громко произносит: «Стой!» Все играющие должны остановиться на том месте, где их застала команда. Водящий старается попасть в игрока, находящегося ближе к нему. Если водящий промахнется, то он снова бежит за мячом, а все играющие разбегаются, взяв мяч, водящий опять подает команду: «Стой!» — и старается попасть в</p>

		<p>кого-либо. Осаленный становится новым водящим, и игра продолжается.</p> <p style="text-align: center;">Подвижная игра с ползанием, лазанием. «Перелёт птиц»</p> <p>На одной стороне зала находятся дети-птицы. На другой-располагаются различные пособия-гимнастические скамейки, кубы, модули и т.д. это деревья. По сигналу воспитателя «Птицы улетают!» 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 полёт».</p> <p style="text-align: center;">Подвижная игра народов России «Юрта» - башкирская народная игра</p> <p>В игре участвуют две команды, каждая из которой образует круг по углам площадки. В центре каждого круга стоит стул, на котором повешен платок с национальным узором (свисток). По сигналу две команды образуют один круг взявшись за руки, все идут по кругу шагом и поют:</p> <p style="text-align: center;">Мы, веселые ребята, Соберемся все в кружок. Поиграем, и попляшем. И помчимся на лужок.</p> <p>С окончанием слов надо быстро подбежать к своему стулу и образовать юрту. Выигрывает команда, первой построившая юрту. На мелодию без слов ребята переменным шагом перемещаются в общий круг. По окончании музыки они быстро</p>
--	--	---

		<p>бегут к своим стульям, берут платок и натягивают его над головой в виде шатра (крыши, получается юрта).</p> <p><u>Правила игры:</u> с окончанием музыки надо быстро подбежать к своему стулу и образовать юрту. Выигрывает группа детей, первой построившая юрту.</p> <p>Нейроигра - упражнение «Замочек»</p> <p>Правую ногу поставить впереди левой, скрестив ноги. Руки вытянуть вперед большими пальцами вниз, тыльной стороной друг к другу. Перенести правую руку над левой и сцепить пальцы в замок. Руки получаются переплетенными. Согнуть руки в локтевых суставах, руки так, чтобы замок оказался на груди. Если гибкость или болезнь суставов не позволяют сделать это движение в полном объеме, то возможен облегченный его вариант, доступный для выполнения конкретным человеком. Сохранять такую позу в течение 1-2 минут.</p> <p>Упражнение из восточной гимнастики «Слон принимает песочную ванну»</p> <p>И. п. - стоя, ноги немного врозь.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Левой рукой через подмышку обхватить правое плечо. Верхнюю часть туловища наклонить вперед, а правая рука свободно висит вдоль тела. - Раскачиваться вперед-назад, левой рукой размахивать словно хоботом, постепенно увеличивая амплитуду. - Поменять руки. Повторить несколько раз. В конце скрестить руки в районе нижней части живота. Ух-ух.
--	--	---