

ПОДВИЖНЫЕ И МАЛОПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

Задачи:

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей;
2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:
 - добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
 - закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;
 - закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
 - закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;
 - развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
3. Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений;
4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Месяц		Хороводные игры/ Подвижные игры (с бегом)	Малоподвижные игры/ Подвижные игры (с прыжками)	Игры народов Севера/ Подвижные игры и упражнения (метание, ловля)	Подвижные игры народов России/ Подвижные игры и упражнения (ползание, лазание)	Эстафеты, спортивные игры и упражнения
Сентябрь		№ 1 «Дождик скачет»	№1 «Запрещённое движение»	№ 1 «Охотники и зайцы»	№ 1 «Волк и овцы» Дагестанская игра	Эстафета № 1 с мячом
	п/и	№ 1 «Ловишка, бери ленту»	№ 1 «Не попадись»	№ 1 «Кто самый меткий»	№ 1 «Перелёт птиц»	Бадминтон И/у «Точный удар». Отбивать волан ракеткой, стоя на одном месте.
Октябрь		№ 2 «Колокольчик»	№ 2 «Вершки и корешки»	№ 3 «Состязание в силе»	№ 2 «Горелки с платочком»	Прыжки через длинную скакалку.
	п/и	№ 2 «Третий лишний»	№ 2 «Волк во рву»	№ 2 «Кого позвали, тот и ловит мяч»	№ 2 «Ловцы обезьян»	Игра «Городки»
Ноябрь		№ 3 «По дорожке Валя шла»	№ 3 «Холодно- горячо»	№ 2 «Невод»- Тыв (игра народов Коми)	№ 3 «Салки или «Пятнашки»	Эстафета № 2

	п/и	№ 3 «Колдунчики»	№ 3 «Лягушки и цапля»	№ 3 «Охотник и звери»	№ 3 «Медведи и пчёлы»	Элементы футбола
Декабрь		№ 4 «С новым годом!»	№ 4 «Всё наоборот»	№ 4 «Солнце»-Хейро	№ 4 Круговой (Мячень кунсема). Мордовская народная игра	Эстафета № 3
	п/и	№ 4 «Два Мороза»	№ 4 «Загони льдинку»	№ 4 «Точный удар»	№ 4 «Через обруч к флажку»	Элементы хоккея
Январь		№ 5 «Бабушка Маланья»	№ 5 «Если нравится тебе...»	№ 5 «Соколиный бой»	№ 5 Бита (Шела) Осетинская народная игра	Эстафета № 4
	п/и	№ 5 «Краски»	№ 5 «Невод»	№ 5 «Снайпер»	№ 5 «Туннель»	Элементы хоккея-забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками
Февраль		№ 6 «Снеговик»	№ 6 «Стоп!»	№ 7 «Прыжки через нарты» - Ханом, нимня санарма	№ 6 Рыбки (пула). Чувашская народная игра	Эстафета № 5
	п/и	№ 6 «Коршун и наседка»	№ 6 «Не оступись»	№ 6 «Мяч водящему»	№ 6 «День, ночь, огонь, вода»	Попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Март		№ 7 «На лужайке по утру»	№ 7 «Гусеница»	№ 6 «Игра в палочки»-Тыранийко	№ 7 «Салки-пересалки»	Эстафета № 7
	п/и	№ 7 «Догони свою пару»	№ 7 «С кочки на кочку»	№ 7 «Поймай мяч»	№ 5 «Туннель»	Беговая эстафета № 8 (парами)
Апрель		№ 8 «Дедушка Водяной»	№ 8 «Вызов по имени»	№ 1 «Охотники и зайцы»	№ 8 «Баба - Яга»	Эстафета с обручами №6
	п/и	№ 8 «Горелки»	№ 3 «Лягушки и цапля»	№ 8 «Защита крепости»	№ 3 «Медведи и пчёлы»	Игра бадминтон
Май		№ 9 «Бабушкин двор»	№ 9 «Зеваки»	№ 3 «Состязание в силе»	№ 2 «Горелки с платочком»	Прыжки и бег со скакалкой
	п/и	№ 2 «Третий лишний»	№ 1 «Не попадись»	№ 9 «Вышибалы»	№ 1 «Перелёт птиц»	Футбол по упрощенным правилам

Картотека Хороводные игры

<p style="text-align: center;">№ 1 «Дождик скачет»</p> <p>К нам на длинной тонкой ножке Дождик скачет по дорожке. <i>Хоровод.</i></p> <p>В лужице смотри – смотри, Он пускает пузыри. <i>Лицом в круг. Ритмично приседают.</i></p> <p>Стали мокрыми кусты, <i>Руки вверх, потряхивание кистями.</i></p> <p>Стали мокрыми цветы. <i>Наклон, руки к полу, потряхивание кистями.</i></p> <p>Мокрый серый воробей Сушит перышки скорей. <i>Встали, руки вдоль тела, потряхивание кистями.</i></p>	<p style="text-align: center;">№ 2 «Колокольчик»</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 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 style="text-align: center;">№ 3 «По дорожке Валя шла»</p> <p><i>Все дети ходят по кругу, а кто-нибудь один (Валя), кого заранее выбирает воспитатель, находится в центре и выполняет движения, соответствующие следующим словам:</i></p> <p style="text-align: center;">По дорожке Валя шла, Валя тапочки нашла. <i>Дети, держась за руки, идут по кругу вправо. А Валя, находясь внутри круга, идет влево).</i></p> <p style="text-align: center;">Валя тапки примеряла, Чуть надела – захромала. <i>(Валя изображает, что надевает тапки, поднимая то одну, то другую ногу, а затем прыгает на одной ноге, будто хромает).</i></p> <p style="text-align: center;">Стала Валя выбирать, Кому тапочки отдать. Коле тапки хороши, На, надень и попляши.</p> <p><i>Хоровод останавливается. Все смотрят на Валью. Валя выбирает ребенка, который выходит на середину круга.</i></p> <p><i>Все напевают плясовую мелодию, прихлопывая в ладоши, а Валя и Коля</i></p>
--	--	--

		<p>пляшут внутри круга. Затем Валя возвращается в круг, а выбранный ею Коля остается в кругу, и игра начинается сначала.</p>
<p>№ 4 «С Новым годом!» <i>Дети идут по кругу</i> С новым годом! С Новым годом! <i>Останавливаются, поворачиваются</i> <i>лицом в круг</i> Здравствуй, Дедушка Мороз! <i>Кланяются.</i> Он из леса мимоходом <i>Шаг на месте.</i> Ёлку нам уже принес. <i>Стоя на месте, руки прямые слегка</i> <i>разведены в стороны</i> На верхушке выше веток <i>Руки вверх.</i> Загорелась, как всегда, <i>Опускают руки.</i> Самым ярким, жарким светом <i>Снова поднимают руки.</i> Пятикрылая звезда. <i>Опускают руки.</i></p>	<p>№ 5 «Бабушка Маланья» <i>Дети берутся за руки, а взрослый</i> <i>становится в круг и начинает</i> <i>напевать песенку, сопровождая ее</i> <i>выразительными движениями.</i> <i>Дети движутся по кругу</i> У Маланьи, у старушки Жили в маленькой избушке Семь дочерей, Семь сыновей, <i>Останавливаются и с помощью</i> <i>жестов и мимики изображают то, о</i> <i>чем говорится в тексте.</i> Все без бровей. С такими глазами, С такими ушами, С такими носами С такими усами, С такой головой, С такой бородой... Ничего не ели, Целый день сидели, На нее (на него) глядели, Делали вот так... <i>дети присаживаются на корточки и</i> <i>одной рукой подпирают подбородок.</i></p>	<p>№ 6 «Снеговик» Давай, дружок, смелей, дружок, Кати по снегу свой снежок. <i>Идут по кругу, изображая, как катят</i> <i>снежный ком.</i> Он превратится в толстый ком. <i>Останавливаются, рисуют руками</i> <i>круг.</i> И станет ком снеговиком. «Рисуют» снеговика из трех кругов разного размера. Его улыбка так светла, <i>Показывают руками «улыбку».</i> Два глаза, шляпа, нос метла. <i>Показывают глаза, прикрывают</i> <i>голову ладошкой, показывают</i> <i>воображаемую метлу.</i> Но солнце припечет слегка – <i>Медленно приседают.</i> Увы – и нет снеговика. <i>Пожимают плечами, разводят</i> <i>руками.</i></p>

	<i>Повторяют за ведущим любое смешное движение.</i>	
<p>№ 7 «На лужайке поутру» На лужайке поутру мы затеяли игру. Я - подснежник. Ты – вьюнок. Становитесь в наш венок. <i>Идут по кругу.</i> Раз, два, три, четыре, Раздвигайте круг пошире, <i>Делают 4 шага назад, расширяют круг.</i> А теперь мы ручейки, побежим вперегонки. <i>Бегут по кругу.</i> Прямо к озеру спешим, Станет озеро большим. <i>Раздвигают</i> Становитесь в круг опять, Будем в солнышко играть. <i>Смыкают и идут по кругу.</i> Мы - веселые лучи, Тянутся на цыпочках, руки вверх. Мы – резвы и горячи. <i>Прыгают на носочках, руки на поясе.</i></p>	<p>№ 8 «Дедушка Водяной» Дедушка Водяной Что сидишь ты под водой. Выгляни на чуточку На одну минуточку. Вариант для девочки: Бабушка Водяная Что сидишь ты и моргаешь. Выгляни на чуточку На одну минуточку.</p> <p><i>1 вар. - в центре круга сидит на корточках ребенок. Он - Водяной. Дети идут вокруг него хороводным шагом, тихо произносят слова, по окончании слов останавливаются. Ребенок встает, закрывает глаза, воспитатель подводит его к другому ребенку, и он на ощупь определяет, к кому подошел, называет его имя. Если угадал, то садится угаданный ребенок. Игра начинается снова.</i> <i>2 вар.- В центре круга сидит на корточках ребенок с закрытыми глазами. После окончания слов круг распадается, а водящий поднимается и не открывая глаза начинает искать ребят. Дети помогают водяному,</i></p>	<p>№ 9 «Бабушкин двор» Лады, лады, ладушки, Приехали мы к бабушке. К нашей милой бабушке, Бабушке - Забавушке, Ехали \3 раза\ ребятушки, Милые \3 раза\ внучатушки. <i>(Дети идут по кругу).</i> У меня есть петушок, Ярко-красный гребешок. Красная борода, важная походка. Красная \3 раза\ борода, Важная \3 раза\ походка. <i>(Дети идут, высоко поднимая ноги. Корпус держат прямо, голова поднята. Руки отведены назад. Во время движения дети активно "машут крыльями", поднимая и опуская руки).</i> Есть козленок озорной, Вот затряс он бородой. Деток он пугает, рожками бодает. Деток он \3 раза\ пугает, Рожками \3раза\ бодает. <i>(Дети прыгают на месте, держа у затылка кулачки с поднятыми указательными пальцами, изображая рожки).</i></p>

	<p><i>хлопая в ладоши. Пойманного надо узнать.</i></p>	<p>Есть и кошка Мурка, славная кошурка. (Дети идут мягким "пружинным" шагом).</p> <p>Ходит вслед за бабкой, Моет морду лапкой. Ходит \5 раз\ вслед за бабкой, моет \5раз\ морду лапкой. (Дети показывают жестами, как умывается кошка).</p> <p>Цок, цок, цок, цок, цок, цок. Есть лошадка — серый бок. Вихрем скачет по двору, Приглашает всех в игру! Вихрем скачет \3 раза\ по двору, Приглашает \3 раза\ всех в игру! (Дети сгибают в локтях руки с "узечкой", то, прижимая их к груди, то, вытягивая перед собой).</p> <p>Лады, лады, ладушки, Вот сколько всех у бабушки</p>
--	--	---

Малоподвижные игры

<p>«Запрещенное движение» № 1</p> <p>Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнить. Тот, кто</p>	<p>«Вершки и корешки» № 2</p> <p><i>Дети стоят по кругу или в шеренге. В центре круга или перед шеренгой находится воспитатель с большим мячом в руках. Эту игру может вести также кто-то из ребят. Водящий бросает мяч, называя при</i></p>	<p>«Холодно-горячо» № 3</p> <p>1. Водящий выходит из зала, дети прячут предмет. После этого водящий входит и ищет предмет. А дети ходят за ним и говорят: холодно...тепло,...горячо...помогая найти спрятанный предмет.</p>
--	---	--

<p>повторит запрещенное движение, выходит из игры.</p> <p>Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хорошо все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры "пять". Когда дети ее услышат, они должны будут хлопать в ладоши (или покружиться на месте).</p>	<p><i>этом вершки или корешки. Ребенок ловит мяч и бросает обратно, назвав нужное слово (вар. - один называет, остальные приседают, если вершки, и поднимаются на носки если- корешки.)</i></p> <p>Например:</p> <p>Воспитатель. Баклажаны. Ребенок. Вершки. Воспитатель. Редька. Ребенок. Корешки. Воспитатель. Капуста. Ребенок. Вершки. Воспитатель. Картофель. Ребенок. Корешки. Воспитатель. Клубника. Ребенок. Вершки. Воспитатель. Чеснок. Ребенок. Корешки. Воспитатель. Огурцы. Ребенок. Вершки.</p> <p><i>В конце игры отмечают дети, которые ни разу не ошиблись.</i></p>	<p>2. Один (ребёнок, взрослый) прячет предмет, остальные ищут.</p>
<p>«Все наоборот» № 4</p> <p><i>Дети стоят лицом к взрослому. Воспитатель ритмично меняет положение рук (ног, туловища), а дети выполняют те же движения, только наоборот.</i></p> <p>Например:</p> <p>- поднять руки вверх- опустить вдоль</p>	<p>«Если нравится тебе...» № 5</p> <p><i>Дети стоят в кругу. Ведущий показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения и текст.</i></p> <p>Если нравится тебе, то делай так. (<i>Два хлопка в ладоши.</i>)</p> <p>Если нравится тебе, то делай так.</p>	<p>«Стоп» № 6</p> <p>Все играющие становятся на линии, проведенной вдоль одной стороны площадки (зала). На противоположной стороне кружком обозначается дом водящего. Водящий стоит спиной к детям и произносит: «быстро шагай, смотри, не зевай! Стоп!»</p>

<p>туловища; - руки вытянуть вперед- отвести назад; - правая рука вверху, левая рука внизу- правая рука внизу, левая рука вверху....</p>	<p><i>(Два хлопка в ладоши.)</i> Если нравится тебе, то и другому покажи, Если нравится тебе, то делай так. <i>(Два хлопка в ладоши.)</i> Затем слова повторяются, но с другими движениями. Можно придумать забавные движения. В заключение после каждой строчки дети последовательно повторяют все движения, показанные ранее. Важно не ошибиться в последовательности и выполнять движения в быстром темпе.</p>	<p>На каждое слово водящего все шагают вперед. Как только он произнесет: «Стоп!»- дети останавливаются, а водящий оглядывается и смотрит, кто из ребят не успел замереть на месте и шевельнуться. Он называет этих детей, и они возвращаются на исходную линию.</p>
<p>«Гусеница» № 7 Этот странный дом без окон у людей зовется «кокон». <i>Дети стоят в кругу, шагают на месте</i> Свив на ветке этот дом, дремлет гусеница в нем. <i>Подкладывают ладони под щечку.</i> Спит без просыпа все зиму, <i>Приседают, руки под щекой.</i> Но зима промчалась мимо - <i>Потягиваются.</i> Март, апрель, капель, весна. <i>Медленно встают.</i> Просыпайся соня – сонюшка! <i>Маршируют.</i></p>	<p>«Вызов по имени» № 8 Играющие становятся в круг, в центре круга водящий, он ставит вертикально гимнастическую палку: нижний конец ее упирается в пол, верхний он придерживает рукой. Водящий громко называет имя любого ребенка, стоящего в кругу, и тут же отпускает палку. Игрок, которого назвали, должен подскочить и успеть схватить палку, пока она не упала на пол. Если это ему удастся, он возвращается на место, если нет, то он становится водящим.</p>	<p>«Зеваки» № 9 Дети образуют круг и идут по кругу друг за другом. По сигналу водящего: «Стоп!» останавливаются, четыре раза хлопают в ладоши, поворачиваются на 180° и начинают движение в обратную сторону. Совершивший ошибку выходит из игры. Задания можно менять.</p>

<p>Под весенним ярким солнышком гусенице не до сна. <i>Стоят в кругу, поднимают руки вверх</i> Стала бабочкой она. <i>Машут руками, как крыльями и</i> <i>расходятся по залу.</i></p>		
---	--	--

Игры народов Севера

<p>№ 1 Охотники и зайцы На одной стороне площадки очерчивается круг для охотника, на другой стороне – кружочками – места для зайцев (в каждом кружке по два зайца). Охотник обходит площадку, как бы высматривая заячьи следы, затем возвращается к себе. По сигналу воспитателя <i>«Выбежали на полянку зайцы»</i> дети выходят из своих домиков- кружков и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперёд. По сигналу <i>«Охотник!»</i> зайцы останавливаются, поворачивается к охотнику спиной, а он, не сходя с места, бросает в них мяч. Тот заяц, в которого попал мяч, считается подстреленным, и охотник уводит его к себе.</p>	<p>№ 2 «Невод» <i>(игра народа Коми)</i> Играющие выбирают рыбу. На голову ей надевают яркий платок или ободок и помещают в центр хоровода, изображающего невод. На расстоянии 1,5 - 2 м от хоровода устанавливают четыре украшенных лентами шеста. Рыба, пробравшись сквозь невод (под руками играющих), бежит к одному из шестов. Игроки догоняют ее. Если рыбу не догнали, и она спряталась за шестом, она остается рыбой, если поймают, то она возвращается в хоровод. Рыбой становится тот, кто ее догнал. <i>Правила игры.</i> Игроку, выбегающему из-под невода, надо проявлять ловкость, а не силу. Разрывать круг нельзя.</p>	<p>№ 3 «Состязание в силе»- Ныхыдырма <i>Оборудование:</i> гимнастические палки, опорные доски (20х50). Состязание проводится в парах. Дети садятся лицом друг к другу с вытянутыми ногами. Опорную доску надо положить ребром между ступнями. Затем взять палку обеими руками. По сигналу взрослого дети начинают перетягивание. При этом ноги могут слегка сгибаться в коленях. Побеждает тот, кто перетянет к себе другого.</p>
---	---	---

<p align="center">№ 4 «Солнце»- Хэйро</p> <p>Играющие становятся в круг, берутся за руки, идут по кругу приставным шагом, руками делают равномерные движения вперед-назад и на каждый шаг говорят: «Хэйро» («Солнце»).</p> <p>Ведущий-солнце сидит на корточках в середине круга. Игроки разбегаются, когда солнце встает и выпрямляется (вытягивает руки в стороны).</p> <p>Правила игры: все игроки должны увертываться от солнца при его поворотах. На сигнал «Раз, два, три - в круг скорей беги!» те, кого ведущий не задел, возвращаются в круг.</p>	<p align="center">№ 5 «Соколинный бой»- Мохсоцол охсупуута (якутская народная игра)</p> <p>Играют парами. Играющие становятся на правую ногу против друг друга, левая нога согнута. Руки скрещены перед грудью. Игроки прыгают на правой ноге и стараются правым плечом оттолкнуть один другого так, чтобы другой встал на обе ноги. Когда устают прыгать на правой ноге, меняют ее на левую. И тогда соответственно меняются толчки плеча.</p> <p><i>Правила игры:</i> победившим считается тот, кто заставит встать другого на обе ноги. Отталкивать партнера можно только плечом. Смену ног производить одновременно в паре.</p>	<p align="center">№ 6 «Игра в палочки»- Тыранийко</p> <p><i>Оборудование:</i> гладкие палочки длиной 15-10 см, диаметром- 1 см. Количество палочек произвольное: чем больше, тем лучше.</p> <p>Объяснение правил игры: Я покажу новую игру. Будем играть в палочки. Вот мой кулак. Это тыльная сторона руки. Палочки прямые, тонкие, гладкие. Много палочек. Палочки надо положить на ладонь. Движением руки надо перебросить их на тыльную сторону. Руки держите так, чтобы палочки не упали. Снова подбросить палочки вверх и поймать на ладонь. Пойманные палочки можно снимать только парами. Лишние палочки переходят к следующему игроку.</p> <p>Победит тот, у кого окажется больше палочек. Игру можно усложнить, поймать столько палочек, сколько требуется по условию (2,3,...)</p>
<p align="center">№ 7 «Прыжки через нарты»- Ханонимня санарма.</p> <p><i>Оборудование:</i> санки высотой 16-18 см, шириной 30-33 см.</p> <p>Санки расставить в ряд на расстоянии 40 см. друг от друга. При первом проведении игры используются 4- 5</p>		

<p>санок. При повторении добавляется ещё 3 шт. и включаются элементы состязания.</p> <p><i>Правила прыжков:</i> сделать вдох, руки согнуть в локтях. При приземлении делается выдох и руки опускаются и отводятся назад. В прыжке колени подтягиваются к груди. Туловище слегка наклоняется вперед. Приземляться на носки.</p>		
--	--	--

Подвижные игры народов России

<p>№ 1 «Волк и овцы» <i>Дагестанская игра</i></p> <p>Выбирают “волка”. Остальные игроки называют пастуха, становятся за ним в колонну, причем каждый держится за талию впереди стоящего. Волк обращается к “пастуху”: «Целую зиму ничего не ел и страшно проголодался, дай мне одну овцу!»</p> <p>Пастух: «Не дам!»</p> <p>Волк: «Тогда отберу силой».</p> <p>Пастух: «Попробуй, если сможешь!»</p> <p>После этих слов “волк” старается ловить “овец”, нападая на хвост колонны. “Пастух” должен защищать “овец” от “волка”. Пойманные “овцы” выходят из круга. Игра считается</p>	<p>№ 2 «Горелки с платочком»</p> <p>Игроки стоят парами друг за другом. Впереди водящий, он держит в руке над головой платочек. Все хором:</p> <p>Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо, Птички летят, Колокольчики звенят!</p> <p>Дети последней пары бегут вдоль колонны (один справа, другой слева). Тот, кто добежит до водящего первым, берет у него платочек и встает с ним впереди колонны, а опоздавший “горит”, т. е. водит.</p>	<p>№ 3 «Салки или «Пятнашки»</p> <p>По жребию выбирают одного водящего — «салку», или «пятнашку». Условно устанавливают границы площадки. Играющие разбегаются, а водящий догоняет их, стараясь коснуться кого-либо рукой, «осалить», «запятнать». Кого догонит и «осалит», тот становится «салкой», «пятнашкой». Он начинает ловить играющих, а бывший «салка» убегает со всеми. В игру можно играть, пока не надоест.</p>
---	---	--

законченной, когда остается одна “овца”. Она становится “волком”, а “волк” “пастухом”. Правила игры: число участников от 5 до 20-25 человек. Овцы не должны разбегаться, а взяв друг друга за талию обязаны следовать за “пастухом”.		
<p align="center">№ 4 Круговой (Мячень кунсема. Топса налхсема) <i>Мордовская народная игра.</i></p> <p>Играющие чертят большой круг. делятся на две равные команды. Договариваются, кто будет в кругу, кто за кругом. Те, кто остается за кругом, распределившись равномерно, стараются попасть мячиком в детей, находящихся в кругу. Если, кому-либо в кругу удастся поймать мяч, он старается попасть в любого ребенка за кругом. Если ему это удастся, то у него в запасе очко, если промахнется, то выходит из круга. Когда мяч запятнает всех детей, игроки меняются местами. Правила игры. Мяч можно ловить лишь с воздуха, от земли не считается. Запятнанные дети выходят из круга. Ребенок, поймавший мяч и попавший в игрока за кругом, остается в кругу.</p>	<p align="center">№ 5 Бита (Шела) <i>Осетинская народная игра</i></p> <p>Бросая по очереди плоский камень с ладонь ребенка, играющие стараются попасть им в шарик (деревянный или каменный) Расстояние, которое «пробежит» шарик после удара камнем, измеряется ступнями ног. Победителем считается тот, у кого шарик откатиться на большее расстояние. Правила игры: играющие, бросают камень по очереди. Вариант. В игре могут участвовать две команды. В этом случае игру ведут до определенного счета. Каждый игрок ведет свой индивидуальный счет. Затем суммируются результаты всех участников команды.</p>	<p align="center">№ 6 Рыбки (пула). <i>Чувашская народная игра</i></p> <p>На площадке чертят две линии на расстоянии 10-15м друг от друга. По считалке выбирается ведущий - акула. Остальные игроки делятся на две команды и становятся лицом друг к другу за противоположными линиями. По сигналу играющие одновременно перебегают с одной черты на другую. В это время акула ловит перебегающих игроков. Объявляется счет пойманных «рыбок» из каждой команды. Правила игры. Перебежка начинается по сигналу. Проигрывает команда, в которой поймано условленное число игроков, например: пять, пойманные не выбывают из игры.</p>
№ 7 «Салки-пересалки (вариант)	№ 8 «Баба Яга»	

<p>салки с пленом (вариант)</p> <p>От обычных салок этот вариант игры отличается тем, что выбранный жребием водящий остается таковым на все время игры. Всех пойманных «салка» отводит в свой «дом» («плен») (очерченный угол площадки). Но «пленных» можно выручить: для этого надо коснуться «пленного» игрока рукой. «Салка» же старается «осалить» каждого, кто посмеет приблизиться к его «дому». Игра заканчивается только тогда, когда все играющие переловлены.</p>	<p>Один из играющих, выбранный по жребию Бабой-Ягой, становится в стороне. Остальные подходят к нему и дразнят: <i>Баба-Яга, костяная нога. С печки упала, Ногу сломала. Пошла в огород, испугался народ. Побежала в баньку, испугала зайку.</i></p> <p>Или: <i>Бабка-Ежка, костяная ножка, с печки упала. Ножку сломала. Пошла по улице, раздавила курицу. Пошла на базар, раздавила самовар. Пошла на лужайку, испугала зайку.</i></p> <p>Баба-Яга начинает прыгать на одной ноге, стараясь поймать убегающих игроков. Тот, кого она поймала, становится. В руках у Бабы - Яги по желанию игроков может быть ветка («помело»), которой она их «салит». Игру можно усложнить: кого Баба-Яга поймает, тот замирает на месте. Спасти пойманного, могут другие игроки, дотронувшись до него.</p>	
--	--	--

Подвижные игры

Вид движений	Содержание движений	Упражнения и игры
Ходьба	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба обычная - Ходьба на носках с разными положениями рук, - Ходьба на пятках, - Ходьба на наружных сторонах стоп, - Ходьба с высоким подниманием колена (бедра), - Ходьба широким и мелким шагом, - Ходьба приставным шагом вперед и назад, - Ходьба гимнастическим шагом, - Ходьба перекатом с пятки на носок; - Ходьба в полуприседе. - Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. - Ходьба в разных направлениях: * по кругу, * по прямой с поворотами, * «змейкой», * враспынную. - Ходьба в сочетании с другими видами движений (скрестным шагом, приседе, 	<p style="text-align: center;">Фигурная ходьба</p> <p><u>«Улитка»</u> 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 style="text-align: center;"><i>Улитка, улитка, выстави рога. Дам тебе хлеба, дам пирога. (2 р.) Улитка, улитка, убери рога. Не дам тебе хлеба, не дам пирога. (2 р.)</i></p> <p><u>«Змейка»</u> Дети идут в колонне от одной стороны площадки к другой. Затем поворачиваются за ведущим, идут навстречу, так несколько раз (насколько позволит площадка).</p> <p><u>«Иголлка нитка»</u> Дети держатся за руки, образуя цепочку. Обведя цепочку вокруг площадки, ведущий останавливает детей, предлагает им поднять вверх сцепленные с соседями руки, образуя ряд ворот. Ведущий ведет цепочку дальше за собой в обратном направлении под руками у ребят, обходя по очереди одного справа, другого — слева. В тот момент, когда цепочка детей проходит под воротами, ребенок, поднимавший руки для образования ворот, переворачивается вокруг себя и продолжает идти цепочкой.</p> <p><u>«Пройди бесшумно»</u> Нескольким детям завязывают глаза. Они становятся парами друг против друга на расстоянии</p>

	<p>полуприседе и др.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба спиной вперёд - Проходить вперед с закрытыми глазами 4-5 м. - Ходьба с преодолением препятствий. - Ходьба с выпадами - Ходьба приставным шагом назад. 	<p>вытянутых рук. Остальные играющие стараются по одному проходить через ворота бесшумно, осторожно, можно пригнувшись или ползком. При малейшем шорохе стоящие в воротах поднимают руки, чтобы задержать проходящего. Побеждает тот, кто сумел благополучно пройти через ворота.</p> <p><i>Правила:</i> не стоять без движения, проходить в ворота. Если стоящие в воротах поймают играющего, они сразу же опускают руки вниз.</p> <p><u>«Тройка»</u></p> <p>Дети встают по трое, держась за руки. Между тройками расстояние не менее 1 м. В каждой тройке средний ребенок стоит лицом по направлению движения, двое других с правой и левой стороны от него стоят спиной. По сигналу воспитателя тройки двигаются по площадке, по сигналу «стой», останавливаются меняются местами в тройках.</p> <p><i>Правила:</i> идти по трое, помогая друг другу, согласовывая движения; сохранять интервал между тройками.</p> <p><u>«Эстафеты в ходьбе»</u></p> <p>Одновременно несколько детей (в зависимости от числа полос препятствий) преодолевают различные препятствия (подлезают, пролезают, перешагивают и т.д., рис. 4). Побеждает ребенок, пришедший к финишу первым и правильно выполнивший все задания.</p> <p>1 вариант: пройти по узкой дорожке (ширина 20—15 см, длина 6—10 м); перелезть через бревно; пройти боком между двумя близко расположенными деревьями (или стойками), не задев их.</p> <p>2 вариант: пройти по извилистой тропинке (ширина 20 см, длина 6—10 м); подлезть под натянутый шнур или низко опущенные ветки, перешагнуть через несколько палок, положенных на стулья.</p>
Бег	<ul style="list-style-type: none"> - Обычный, - на носках, - высоким подниманием колена. 	<p>№ 1 «Ловишка, бери ленту!»</p> <p>Дети стоят в кругу. Каждый получает полоску или цветную ленточку и закладывает ее за пояс. В центре круга ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук. - С сильным сгибанием ноги назад. - С выбрасыванием прямых ног вперед. - Мелким и широким шагом. - В колонне по одному, - В рассыпную - Парами. - Тройками. - Четверками - С разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега) - В разных направлениях, с различными заданиями, - С преодолением препятствий. - Бег со скакалкой, - Бег с мячом, - Бег по доске, - Бег в чередовании с ходьбой, - Бег в чередовании с прыжками, - С изменением темпа. - Бег 10 м. с наименьшим числом 	<p>играющими, стараясь вытянуть ленточку. По сигналу «раз, два, три, в круг скорей беги!» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество снятых лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.</p> <p><i>Правила:</i> ленточку руками придерживать нельзя. Лишившийся ленточки, временно выходит из игры.</p> <p style="text-align: center;">№ 2 «Третий лишний»</p> <p>Все играющие встают в круг парами, один лицом к центру, другой за ним. Выбираются двое водящих, один убегает, второй догоняет его. Убегающий, спасаясь, становится впереди какой-нибудь пары. Если ему это удалось, его ловить нельзя. В этом случае игрок, стоящий во втором ряду, становится «третьим лишним» и должен убегать от водящего. Так игра продолжается до тех пор, пока водящий не поймает кого-либо из убегающих. Тогда пойманный становится догоняющим.</p> <p><i>Правило:</i> догоняющий может бегать в любую сторону только за игроками, которые образовали круг. Нельзя пересекать круг по диагонали.</p> <p style="text-align: center;">№ 3 «Колдунчики»</p> <p>Перед началом игры выбирают колдуна. Затем, играющие разбегаются, а колдун пытается догнать кого-нибудь и осалить (заколдовать). Осаленный замирает. Расколдовать его могут другие игроки, дотронувшись до него рукой. Но колдун следит за своим пленником, и, как только кто-нибудь снимает чары, он старается снова напустить их. Кроме того, он пытается заколдовать и тех, кто хочет выручить товарища. Трижды заколдованный игрок становится колдуном.</p> <p style="text-align: center;">№ 4 «Два Мороза»</p> <p>На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки. Воспитатель выделяет двух водящих, которые становятся посередине площадки между «домами», лицом к детям. Это Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос.</p>
---	--

	<p>шагов.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Непрерывный медленный бег в течение 2-3 минут. - Быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами - Челночный бег 3 м по 10 м. - Бег наперегонки. 	<p>По сигналу воспитателя «начинайте», оба Мороза говорят:</p> <p style="text-align: center;"><i>«Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я - Мороз Красный Нос. Я - Мороз Синий Нос. Кто из вас решится, в путь-дороженьку пуститься?»</i></p> <p>Все играющие отвечают:</p> <p style="text-align: center;"><i>«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз».</i></p> <p>Начинают перебегать в «дом» на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их «заморозить», т.е. коснуться рукой. «Замороженные» останавливаются там, где их захватил мороз, и так стоят до окончания перебежки всех остальных игроков. «Замороженных» подсчитывают, после они присоединяются к играющим.</p> <p style="text-align: center;">№ 5 «Краски»</p> <p>Дети выбирают «хозяина» и двух «покупателей», все остальные игроки – «краски». Каждая краска придумывает себе цвет, и тихо называют его хозяину. Когда все краски выбрали цвет, хозяин приглашает одного из покупателей.</p> <p style="text-align: center;">Покупатель: <i>(стучась)</i>. Тук-тук!</p> <p style="text-align: center;">Хозяин: Кто там?</p> <p style="text-align: center;">Покупатель: Покупатель!</p> <p style="text-align: center;">Хозяин: Зачем пришёл?</p> <p style="text-align: center;">Покупатель: За краской.</p> <p style="text-align: center;">Хозяин: За какой?</p> <p style="text-align: center;">Покупатель: За <i>голубой</i>.</p> <p>Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди (скачи на одной ножке, иди «гуськом») по голубенькой дорожке, найди голубенькие сапожки, поноси да назад принеси». Если покупатель цвет краски угадал, то хозяин отвечает:</p> <p style="text-align: center;">- Есть такая.</p> <p style="text-align: center;">Покупатель: Сколько стоит?</p> <p style="text-align: center;">Хозяин: Пять рублей (Покупатель громко хлопает по ладони продавца пять раз).</p> <p>При последнем хлопке названная "краска" вскакивает со своего места и бежит вокруг беседки или шеренги остальных детей. Покупатель пытается ее догнать. Если он догоняет краску, то</p>
--	--	---

сам становится краской, а пойманный участник-краска становится покупателем и игра продолжается. Если же покупатель не смог поймать краску, то игра начинается сначала.

№ 6 «Коршун и наседка»

Перед началом игры выбирается «коршун» и «наседка», остальные играющие – «цыплята». Они встают друг за другом и держатся за пояс, впереди – наседка. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыплёнка, стоящего последним к колонне. Наседка, вытягивая руки в стороны, не дает коршуну схватить цыплёнка. Все цыплята следят за движениями коршуна и следуют за наседкой.

Правила: не разрывать сцепления в колонне. Наседка, защищая цыплят, не должна отталкивать коршуна руками.

№ 7 «Догони свою пару»

Двое детей становятся один за другим у обозначенного места. По сигналу «Раз, два, три – беги!» стоящий впереди бежит на противоположную сторону площадки, где проведена черта, за которой ловить нельзя. Стоящий сзади ребёнок должен успеть поймать убегающего до того, как он достигнет черты. Если не поймает, дети выполняют задание повторно, а если поймает, меняются местами.

№ 8 «Горелки»

Играющие становятся в колонну парами. Впереди колоны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. С помощью считалки выбирают ловишку:

*Косой, косой,
Не ходи босой.
А ходи обутый,
Лапочки закутай.
Если будешь ты обут,
Волки зайца не найдут.
Не найдет тебя медведь.
Выходи, тебе гореть.*

Ловишка становится за линию спиной к остальным играющим. Все стоящие парами говорят:

		<p><i>Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо- птички летят, Колокольчики звенят. Раз, два, три- беги!</i></p> <p>С окончанием слов, дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один – справа, другой – слева), стремясь схватиться за руки. Ловишка старается поймать одного из пары и соединить с ним руки. Если ловящий успел это сделать, он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловишкой. Если ловишка никого не поймал, то он остаётся в той же роли.</p> <p>Правила: во время произнесения слов ловишка не должен оглядываться; ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки.</p>
Катание , бросани е, ловля, метание	<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание мяча друг другу снизу, - Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (расстояние 3-4 м), - Перебрасывание мяча из положения сидя ноги скрестно; - Перебрасывание друг другу мяча лежа на животе; - Перебрасывание мяча друг другу лежа на спине; - Перебрасывание мяча друг другу в ходьбе. - Перебрасывание мяча друг другу от груди - бросание мяча одной рукой от плеча. - Перебрасывание мяча через сетку. 	<p>№ 1 «Кто самый меткий»</p> <p>Дети соревнуются в метании мячей в цель. У каждого пять мячей. Цели, в которые можно метать мячи, могут быть разными (кегля, корзина, обруч). Расстояние до цели 5-6 м.</p> <p>Рекомендации: 6 мячи для метания следует использовать маленькие, резиновые или теннисные, а для попадания в корзину лучше взять мешочки с песком (150- 200 гр.).</p> <p>№ 2 «Кого позвали, тот и ловит мяч»</p> <p>Дети стоят в кругу, лицом в круг. Ведущий находится в центре круга с мячом в руках. Ведущий называет имя любого игрока на выбор и подбрасывает мяч вверх, сам отходит назад и встает в круг. Названный ребенок подбегает и ловит мяч после его удара о пол. Игра повторяется.</p> <p><i>Правила:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мяч бросать только вверх. 2. Мяч бросать сразу после того, как назвали имя другого игрока. 3. Мяч ловить только после его отскока о пол. 4. Не выбирать дважды одного игрока, чтобы активизировать всех детей. <p>№ 3 «Охотники и звери»</p> <p>Дети изображают лесных зверей: зайцев, медведей,</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Бросание мяча вверх ловля его двумя руками - Бросание мяча о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз). - Бросание мяча о землю, ловля его одной рукой (не менее 10 раз) - Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую. - Бросание мяча вверх с хлопками, поворотами. - Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте. - Ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу. - Ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому). - Перебрасывание набивных мячей. - Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. - Метание в горизонтальную цель стоя. (расстояние 4-5 м.) - Метание горизонтальную в цель из положения стоя на коленях. 	<p>лисиц. «Охотники» (двое) стоят в стороне, по бокам площадки. В руках у каждого два мяча. Дети бегают по всей площадке, движениями предавая характерные особенности изображаемых зверей. По сигналу «замирают» - присаживаются на корточки, а охотники в них «стреляют» - бросают мячом. Затем они отводят в свой дом тех, в кого попали. После одного-двух повторений игры подсчитывают, кто из охотников попал.</p> <p><i>Правила:</i> охотники бросают два мяча с места в ноги детям.</p> <p style="text-align: center;">№ 4 «Точный удар»</p> <p>Две команды выстраиваются в колонны по одному, одна напротив другой. Между ними на земле лежит обруч (нарисован круг) D – 100см. по сигналу взрослого первый из одной команды бросает мяч в центр обруча (круга) под углом так, чтобы он отскочил к первому из другой команды, и отходит в сторону. Бросает первый играющий из другой команды второму из другой команды. Так сменяя друг друга, мяч бросают и ловят дети обеих команд. Побеждает команда, раньше завершившая игры, у которой было меньше промахов.</p> <p><i>Правила:</i> мяч бросать в обруч; если мяч задел обруч, бросок выполняется снова; ребёнок, не поймавший мяч, ловит снова, но ему бросает уже другой участник из противоположной команды.</p> <p style="text-align: center;">№ 5 «Снайпер»</p> <p>На площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое <i>водящих-снайперов</i>, остальные игроки собираются в центре между двух линий. Снайперы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго снайпера бросать. Задача снайпера — попасть в игроков мячом. Задача игроков — уворачиваться. Тот, в кого попал мяч, считается выбывшим и покидает игровое поле. Если мяч сначала ударился о землю, а потом попал в игрока, данный удар не считается</p>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> - Метание в горизонтальную цель из положения сидя. - Метание в вертикальную цель (с расстояния 4-5 м) из положения стоя. - Метание в вертикальную цель из положения сидя (4-5 м.) - Метание в вертикальную цель из положения стоя на коленях. - Метание в движущуюся цель. - Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. - Катание мяча правой и левой ногой по прямой; - Катание мяча правой и левой ногой в цель; - Катание мяча правой и левой ногой между предметами; - Катание мяча правой и левой ногой друг другу. 	<p>результативным.</p> <p style="text-align: center;">№ 6 «Мяч водящему»</p> <p>Дети делятся на 2-3 группы и выстраиваются в круг, в центре каждого круга стоит водящий с мячом в руках. По сигналу педагога водящие перебрасывают поочерёдно детям мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдёт всех игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!»</p> <p style="text-align: center;">№ 7 «Поймай мяч»</p> <p>Дети распределяются по трое. Двое из них становятся на расстоянии 2-3 м. и перебрасывают мяч друг другу. Третий встаёт между ними и старается поймать мяч или коснуться его рукой.</p> <p>Правила; водящий, коснувшийся мяча, меняется местами с тем, кто бросил мяч; водящий может догнать укатившийся после неудачного броска мяч.</p> <p style="text-align: center;">№ 8 «Защита крепости»</p> <p>Три палки надо связать в верхней части (форма чума) и положить на них резиновый или волейбольный мяч – это крепость, которую защищает водящий. Остальные играющие стоят в кругу. И перебрасывают между собой мяч. Они стараются в удобный момент, когда водящий отвернется, ударом сбить мяч. Водящий не дает этого сделать. Тот, кто попал, становится водящим.</p> <p><i>Правила:</i> перебрасывать мяч по кругу можно в любую сторону; водящий отбивает летящий мяч любым способом.</p> <p style="text-align: center;">№ 9 «Вышибалы»</p> <p>Перед началом игры все игроки делятся на две равные команды. Игроки первой команды делятся еще раз на две группы и встают в две линии на расстоянии 7-10 метров лицом друг к другу. Эта команда – вышибалы. Игроки второй команды занимают место между двумя линиями.</p> <p>Один из игроков команды вышибал берет в руки мяч и бросает мяч таким образом, чтобы он попал в кого-нибудь из игроков второй команды. Тот игрок второй команды, в которого попал мяч, выбывает</p>
---	--

		<p>из игры. Задача игроков второй команды – увернуться от мяча.</p> <p>Игрок, к которому попал мяч, совершает следующий бросок. Игра заканчивается, когда все игроки второй команды будут «выбиты».</p> <p>После этого команды могут поменяться ролями и начать игру заново.</p>
Ползание лазавни е	<p>- Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед (с мешочком, без мешочка).</p> <p>- Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке назад.</p> <p>- Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.</p> <p>- Ползание на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.</p> <p>- Пролезание в обруч разными способами;</p> <p>- Подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см).</p> <p>- Ползание по гимнастической</p>	<p>№ 1 «Перелёт птиц»</p> <p>На одной стороне зала находятся дети-птицы. На другой стороне располагают различные пособия – гимнастические скамейки, кубы, модули и т. д. – это деревья. По сигналу воспитателя «Птицы 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 полет». Страховка воспитателя обязательна.</p> <p>№ 2 «Ловцы обезьян»</p> <p>Изображающие обезьян дети располагаются на одной стороне площадки у гимнастической стенки. В противоположной стороне находятся ловцы обезьян (4-6 детей). Они хотят сманить обезьян с деревьев и поймать их. Ловцы договариваются, какие движения они будут делать. Они выходят на середину площадки и показывают задуманные движения. Обезьяны в это время быстро влезают на стенку и наблюдают оттуда за движениями ловцов. Прodelав движения, ловцы уходят в конец площадки, а обезьяны слезают с деревьев, приближаются к тому месту, где были ловцы, и подражают их движениям. По сигналу воспитателя "ловцы" обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево. Пойманных обезьян они уводят к себе.</p> <p><i>Правило:</i> Надо следить, чтобы дети не спрыгивали со стены, а спускались вниз до последней перекладины. При повторении игры движения ловцов должны быть новыми.</p> <p>№ 3 «Медведи и пчёлы»</p>

	<p>скамейке «по-медвежьи»</p> <p>- Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом</p> <p>одноименным способом.</p> <p>- Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом</p> <p>разноименным способом.</p> <p>- Перелезание с пролета на пролёт гимнастической стенки по диагонали.</p> <p>- Выполнение упражнений на канате.</p> <p>- Лазанье по веревочной лестнице.</p>	<p>На одной стороне зала находится улей, а на противоположной стороне луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя пчелы вылетают из улья (слезают с возвышений, летят на луг за медом и жужжат. Пчелы улетают, а медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на возвышение) лакомятся медом. Как только воспитатель подает сигнал «Медведи!», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Тех, кто не успел спрятаться, пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после ее повторения дети меняются ролями.</p> <p style="text-align: center;">№ 4 «Через обруч к флажку»</p> <p>Группа делится на несколько команд, которые строятся на одной стороне зала в колонны. На другой стороне площадки лежат флажки (напротив команд). А в середине находятся обручи, также напротив команд.</p> <p>По сигналу инструктора «Начинай!» первые в колоннах бегут каждый к своему обручу. Взяв его в руки, ставят его вертикально, прижав одной стороной к полу, сами держат обруч с боковую часть обода. После слов взрослого «раз, два, три – беги!» бегут дети, стоявшие в колонне вторыми. Они пролезают в обруч, добегают до флажков и поднимают их вверх. Затем, положив флажки на место, дети сменяют товарищей, державших обручи, те бегут в конец своей колонны. А тот, кто оказался первым в колонне бежит за флажком, пролезая в обруч. И т.д.</p> <p style="text-align: center;">№ 5 «Туннель»</p> <p>Участники стоят в колоннах. Первый делает шаг вперед и встает на высокие четвереньки. Вторым участник проползает под первым заданным способом (по-пластунски, на низких четвереньках с опорой на колени и предплечья) и принимает это же положение рядом с первым. Движение начинает третий участник и т.д.</p> <p style="text-align: center;">№ 6 «День, ночь, огонь, вода»</p>
--	--	---

		<p>«День!»- дети свободно перемещаются по залу.</p> <p>«Ночь!» - замереть.</p> <p>«Огонь!» - надо подняться на предметы высотой не более 30-50 см. (полусферы, скамейки, гимнастическая лестница 1- я, 1-я рейка, горка матов и др.).</p> <p>«Вода!» -дети ложатся на живот, поднимают верхнюю часть туловища, руками имитируя плавание брасом.</p> <p>Команды даются быстро.</p>
Прыжки	<ul style="list-style-type: none"> - На двух ногах на месте по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, - На двух ногах с поворотом кругом, - На 2-х ногах, смещая ноги вправо- влево- вперед- назад с движениями рук. - Продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. - Через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; - На одной ноге, другой толкая перед собой камешек. - впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага. - Подпрыгивание вверх из глубокого приседа. - С высоты 40 см, - В длину с места - В длину с разбега. - Вверх с места, доставая предмет, 	<p style="text-align: center;">№ 1 «Не попадись»</p> <p>Дети располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг, и выпрыгивает по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. После подсчёта пойманных детей, меняются ловишки, и игра возобновляется.</p> <p><i>Усложнение:</i> дети запрыгивают в круг на одной ноге или боком.</p> <p style="text-align: center;">№ 2 «Волк во рву»</p> <p>На середине площадки проводится две линии на расстоянии 60-80-см одна от другой, это ров. У одной из сторон площадки дом коз. Все играющие козы один волк. Козы располагаются в доме волк во рву.</p> <p>По сигналу – «козы на луг», козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая ров, волк не трогает коз, по сигналу – «козы домой», перебегают в дом перепрыгивая через ров. Волк, не выходя из рва ловит коз касаясь их рукой. Осаленные и наступившие в ров козы выбывают из игры.</p> <p style="text-align: center;">№ 3 «Лягушки и цапля»</p> <p>В середине площадки обозначают болото, вбивают колышки высотой -15см. на них вешают верёвку с грузинками так, чтобы она не провисала. В стороне от болота цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «Цапля!» -она перешагивает через верёвку и начинает ловить лягушек. Они могут выскакивать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли.</p>

	<p>подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вверх с разбега (не менее 50 см). - Через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), - Бег со скакалкой - Прыжки через длинную скакалку по одному, парами, - На одной ноге через верёвку (шнур)- прямо, вправо, влево. 	<p>Перешагнувший через верёвку считается пойманным, можно только перепрыгивать.</p> <p><i>Усложнение:</i> ввести вторую цаплю, поднять верёвку на высоту – 20см.</p> <p style="text-align: center;">№ 4 «Загони льдинку»</p> <p>Нарисовать большой круг, от него в разные стороны 8-10 цветных линий – лучей, их длина 2,5 – 3м. (можно без линий). В конце этих линий стоят дети. У носка правой ноги каждого играющего лежит льдинка (камешек, мешочек). По сигналу, подпрыгивая на правой ноге, все стараются быстрее загнать свою льдинку в круг. Здесь можно стоять, ожидая остальных играющих. После этого каждый гонит свою льдинку обратно, подпрыгивая на одной ноге стараясь придерживать нарисованной линии, передаёт льдинку следующему. Гнать льдинку, толкая её вперед носком ноги, на которой выполняется прыжки.</p> <p>2 вариант: гнать льдинки клюшками.</p> <p style="text-align: center;">№ 5 «Невод»</p> <p>Выбирают двух рыбаков, остальные – рыбки. Рыбаки держат в руках шнур (2 м.) – это невод. По сигналу рыбаки тянут невод с одной стороны площадки на другую, так чтобы он был на высоте 20 см от пола, пытаясь поймать рыбок. Потом обратно. Рыбки, чтобы не быть пойманными, перепрыгивают через невод, стараясь не задеть его. Если ребёнок задевает шнур, он считается пойманным и отходит в заранее отведенное место.</p> <p style="text-align: center;">№ 6 «Не оступись»</p> <p>Соревнуются две команды – по 5-6детей. Первые в каждой команде продвигаются вперёд прыжками на одной ноге, остальные идут рядом. Как только прыгающий оступится, начинает прыгать второй ребёнок из этой же команды. Выигрывает команда, сумевшая одолеть прыжками более длинную дистанцию.</p> <p>Прыгать на одной ноге, вставшего на обе ноги тут же сменяют. Сменивший начинает прыгать с того места, где ошибся предыдущий играющий.</p>
--	---	--

		<p><i>2 вариант:</i> прыгать то на правой то на левой ноге, главное не вставать на две ноги.</p> <p>№ 7 «С кочки на кочку»</p> <p>На земле чертят две линии – два берега, между которыми болото. Играющие, распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки (плоские кольца) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90см. двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку отталкиваясь двумя ногами или одной, не становясь между кочками, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остаётся в болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполняют задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подаёт увязшему ребёнку руку и показывает прыжками путь выхода из болота.</p>
Равновесие	<p>- Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом;</p> <p>- Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове;</p> <p>- Ходьба по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове, приставляя пятку одной ноги к носку другой</p> <p>- Ходьба по скамейке приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки;</p> <p>- Ходьба по скамейке поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок;</p>	<p>«Кто дольше на одной ноге»</p> <p>Детям предлагают различные варианты заданий:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стоять на полу закрыв глаза; • Стоять на скамейке вдоль или поперёк; • Менять положение подтянутой ноги: вынести вперед согнутую или прямую ногу, положить на колено мешочек с песком, взяться за щиколотку. <p>Жмурки.</p> <p>Назначить считалкой водящего. Ему завязывают глаза и предлагают несколько раз повернуться. Все дети разбегаются, а жмурка старается кого-нибудь поймать. При видя какой-либо опасности (дерево, пенек и др) играющие должны предупредить жмурку словом «огонь».</p> <p><i>Правила:</i> не выходить за обозначенную границу; убегая от жмурки, можно приседать; чтобы жмурка не вышел за пределы площадки, его предупреждают словом «огонь».</p> <p>Бой петухов.</p> <p>Двое детей встают в очерченный круг (диаметр 1 – 1,5 м) лицом друг к другу, одна нога согнута в колене, руки скрещены на груди. Пытаются столкнуть противника, заставить его опустить ногу или выйти из круга.</p> <p><i>Правила:</i> не опускать ногу на пол; кто встал на обе ноги или вышел за круг, считается проигравшим.</p>

<p>- Ходьба по скамейке с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки),</p> <p>- Ходьба по скамейке с приседанием и поворотом кругом,</p> <p>- Ходьба по скамейке с перепрыгиванием через ленточку (высота 20 см), идти дальше;</p> <p>- Ходьба по скамейке, посередине пролезть в обруч.</p> <p>- Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки,</p> <p>- Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком.</p> <p>- Ходьба по шнуру по – медвежьим (ступни на шнуре, ладони справа и слева от шнура).</p> <p>- Ходьба по скамейке на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.</p> <p>- Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).</p> <p>- После бега, прыжков, кружения</p>	<p style="text-align: center;">Бег в мешке.</p> <p>2 – 3 детей влезают в мешки. Придерживая их руками, должны пройти или пробежать от одной линии до другой (примерно 5-6м).</p> <p style="text-align: center;">Ножная качалка.</p> <p>Для игры нужны половинки широкого отрезка бревна. Дети встают на стесанную часть и, балансируя, удерживаются в вертикальном положении на качалках.</p> <p><i>Правила:</i> выигрывает тот, кто дольше удержался на качалке; наступивший на землю выбывает из соревнования.</p> <p style="text-align: center;">Донеси мешочек.</p> <p>3 – 4 детей встают на доски или скамейки, кладут на спину мешочек с песком. Ползут на четвереньках (ладонях и коленях, ступнях и ладонях) до конца скамеек. Выигрывает пришедший первым.</p> <p><i>Правила:</i> при ходьбе не ронять мешочек; если он упал, поднять, положить снова на спину и ползти дальше; в конце скамейки взять мешочек со спины, также не роняя.</p> <p style="text-align: center;">Не урони шарик.</p> <p>3 – 4 детям даются ложки и небольшие шарики. На расстоянии 6 – 8 м обозначается линия или ставится небольшая коробка. Дети несут шарики в ложках до этой линии, по дороге проходя по доске или скамейке.</p> <p><i>Правила:</i> можно идти или бежать, но, не роняя шарика, если уронил, подняться, вернуться к месту падения и оттуда снова двигаться; шарик нельзя придерживать рукой.</p> <p style="text-align: center;">Накорми кролика.</p> <p>На фанере или картоне рисуют большого кролика. Рот у него открыт (выпилен круг диаметром 10 – 20 см) Подвешивают кролика на стенку или дерево. Ребенку надевают большой бумажный колпак и дают морковку, сшитую из материи. Отводят на 4 – 5 шагов от кролика, предлагают покружиться 2 – 3 раза, после чего надо подойти и накормить кролика, попадая морковкой в рот.</p> <p style="text-align: center;">Петрушка.</p> <p>Из положения, сидя на корточках высоко подпрыгнуть, расставив широко руки и ноги в</p>
---	--

	<p>сделать «ласточку».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыгать на одной ноге вперед, удерживая на колене другой (согнутой) ноги мешочек с песком. - Стойка на носках - Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза. - Встать и сесть без помощи рук, удерживая на голове мешочек с песком. - Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч. 	<p>стороны, затем приземлиться, снова присаживаясь на корточки.</p> <p>Больная птица.</p> <p>4 – 5 детей встают у линии, друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Стоят на одной ноге, вторую сгибают в колене и крепко берутся за щиколотку. Прыгают вперед «кто дальше».</p> <p><i>Правила:</i> прыгать на одной ноге, вторую держать рукой, не отпуская; опустившиеся на обе ноги считается проигравшим и выходит из игры.</p> <p>Присядка.</p> <p>Сесть на носок одной ноги, другую вытянуть вперед. Сделав маленький подскок, поменять ноги местами. Руки вытянуть вперед или скрестить на груди.</p> <p><i>Правила:</i> вначале прыгать в произвольном темпе, затем ритмично под счет.</p> <p>Через холодный ручей.</p> <p>Дети идут по скамейке, руки на поясе. Приседают на каждый шаг на одной ноге, другую ногу опускают вниз, касаясь земли носком ноги.</p> <p>Смелые гимнасты.</p> <p>Дети выполняют задания на достаточно широкой и устойчивой скамейке (высота 30см) при ходьбе по скамейке перепрыгнуть через веревку, подвешенную на высоте 15 – 20 см; стоя на скамейке (вдоль и поперек), выполнить 2 – 3 подскока вверх с мягким приземлением; пропрыгать по скамейке легкими подскоками на двух ногах.</p>
<p>Эстафеты, Спортивные игры, упражнения</p>	<p>Бадминтон Баскетбол Городки Футбол Хоккей Скакалка Лыжи</p>	<p>Эстафеты № 1</p> <p><u>«Прокати мяч»</u></p> <p>У каждой команды по 1 мячу. Необходимо как можно быстрее прокатить мяч между обручами до кегли. Обратно бегом по прямой линии. Оценивается скорость и аккуратность выполнения задания.</p> <p><u>«Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым ногами».</u></p> <p>Каждый ребенок в команде зажимает мяч между колен и прыгает до финишной прямой, стараясь не уронить мяч. Обратно возвращается бегом.</p> <p><u>«Пронести шарик на ракетке».</u></p> <p>Нужно как можно скорее перенести мяч на ракетке,</p>

		<p>не поддерживая его.</p> <p>Эстафета № 2</p> <p><u>Эстафета «На болоте»</u></p> <p>Командам дают по два листа бумаги. Они поочередно должны пройти через "болото" по "кочкам" - листам бумаги (кольца). Нужно положить лист на пол, стать на него двумя ногами, а другой лист положить впереди себя. Переступить на другой лист, обернуться, взять снова первый лист и положить впереди себя. И так, кто первый пройдет и вернется назад.</p> <p><u>«Посадка картофеля».</u></p> <p>У детей, стоящих в колоннах первыми, в руках корзинка с мешочками 5-6 шт. Напротив колонн, лежат кольца по количеству мешочков. По сигналу первые игроки бегут к кружкам, кладут по одному мешочку в каждый круг и возвращаются к команде, передавая корзину. Следующий бежит с корзиной и собирает мешочки. Таким образом – одни сажают картошку, другие собирают.</p> <p><u>«Сумей допрыгать»</u></p> <p>Бег до ориентира, прыгая через короткую скакалку.</p> <p>Эстафета № 3</p> <p><u>«Гонка мячей под ногами»</u></p> <p>Игроки делятся на 2 команды. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и т.д. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.</p> <p><u>«Пролезь, перепрыгни, доставь мешочек»</u></p> <p>У каждого ребенка в руке мешочек с песком. Участнику необходимо подлезть под дугу, перепрыгнуть кирпичик, добежать до корзины и положить мешочек в нее. Чья корзина быстрее наполнится, та команда побеждает.</p> <p><u>«Попрыгушки»</u></p> <p>Прыжки на одной ноге. Вперед на правой ноге. Назад- на левой.</p>
--	--	--

		<p>Эстафета № 4</p> <p><u>«Гонщики санок»</u></p> <p>Сидя на санках ногами отталкиваться до флажка.</p> <p><u>«Кто быстрее донесет комочек»</u></p> <p>Донести на лопатках комочки снежные в определенное место и что-нибудь из них построить. У первых детей в команде в руке лопатка со снежным комом. Необходимо как можно быстрее добежать до линии финиша и положить туда снежный комок.</p> <p><u>«Меткий стрелок»</u></p> <p>Дети выстраиваются в 2 колонны линии на расстоянии 4-5 метров от стоящих в ряд кеглей, берут из коробки снежки и стараются попасть снежками в кегли.</p> <p>Эстафета № 5</p> <p><u>«Хоккеисты»</u></p> <p>Дети ведут клюшкой мяч (шайбу), стараясь не уронить расставленные кегли. Возвратившись на линию старта, передают эстафету. Выигрывает команда, первой закончившая пробег.</p> <p><u>«Гонки санок»</u></p> <p>Один ребенок везет другого на санках до конуса; в обратном направлении меняются местами; вернувшись, передают санки следующей паре.</p> <p><u>«Пингвины»</u></p> <p>Первый участник прыгает с мячом, зажатым между коленей, до ориентира и обратно и передает мяч следующему игроку. Побеждает команда, игроки которой справились с заданием быстрее.</p> <p>«Эстафета с обручами» № 6</p> <ul style="list-style-type: none"> «Пройди через обручи» <p>Оборудование: стойка, 3-4 обруча.</p> <p>Две команды становятся друг за другом в колонну. На площадке раскладывается 3—4 обруча. Задача участников — добежать до поворотной стойки (это может быть стул, куст, камень, столб, какой-то предмет) и вернуться назад к линии старта. На пути вперед необходимо преодолеть препятствия: поднять каждый обруч, продеть через себя и положить на место.</p> <ul style="list-style-type: none"> Бег в обруче вдвоем.
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Пролезь в обруч вперед ногами, опираясь на руки. • «Цирк»- бег с двумя обручами (кольцами), одетыми на руки, руки в стороны. <p>Эстафета № 7</p> <p style="text-align: center;"><u>«Сбей кеглю»</u></p> <p>Приглашаются капитаны команд. Нужно, прокатывая мяч двумя руками сбить кеглю, стоящую впереди на расстоянии 3м. У каждого капитана по 3 попытки, за каждую сбитую кеглю-1 очко.</p> <p style="text-align: center;"><u>«Хожение змейкой между предметами»</u></p> <p>Каждому ребенку в команде необходимо пройти змейкой между кубиками, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность детей в каждой команде. У линии старта передают эстафету следующему.</p> <p style="text-align: center;"><u>«Попади в цель»</u></p> <p>У каждого ребенка в руке мешочек с песком. Участникам необходимо попасть мешочком в цель (бросить его в обруч). Оценивается общее число попаданий в каждой команде.</p> <p style="text-align: center;">Беговая эстафета № 8 (парами)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ровный бег парами (до ориентира и обратно) 2. Стоя спиной друг к другу, взяться за руки, бег боком 3. Бег на трёх ногах (2 ноги в середине связаны) 4. Бег парами между кеглями. <p>Бадминтон</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки. И/у «Точный удар». ✓ Отбивать волан ракеткой (волан летит вверх-вниз на 30 см), стоя на одном месте. ✓ Отбивать волан ракеткой (волан летит вверх-вниз), продвигаясь вперед маленькими шажками. ✓ Один игрок в паре (взрослый) бросает волан, а малыш его отбивает ракеткой. Пара стоит на расстоянии 2-3 метров друг от друга. Бросивший волан ловит его руками. Так играют несколько раз, затем меняются местами. ✓ Перебрасывание волана ракеткой на сторону
--	--	--

		<p>партнера через сетку, правильно удерживая ракетку.</p> <p>✓ Игра «<u>Флажки</u>»</p> <p>Все играющие в бадминтон делятся на пары. Один в паре – игрок с воланом и ракеткой. А другой – его помощник с тремя флажками. Игроки встают дружно около начерченной линии. По сигналу они ракеткой ударяют по волану. Задача – послать волан как можно дальше. Их помощники следят за «своим» воланом и бегут к нему. Нужно найти и запомнить место, куда приземлился волан. На место, где «свой» волан опустился на землю, помощник ставит флажок. Поставив флажок, помощник быстро относит волан игроку из своей пары. Игрок делает три попытки. А дальше игрок и помощник меняются ролями.</p> <p>Элементы баскетбол</p> <ul style="list-style-type: none"> - передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); - перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; - ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; - забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; - ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. <p style="text-align: center;"><u>Игра «Веселые парочки»</u></p> <p>Группа делится на пары, одни участники пар образуют внутренний круг, лицом наружу, другие наружный, лицом внутрь, на расстоянии 1,5 – 2 м. Образованные пары перебрасывают мяч от груди напарнику, двигаясь приставным шагом.</p> <p>Правила: По команде «Приставным шагом влево (вправо) – марш!» пары начинают движение, передавая мяч друг другу. Затем пары меняются местами.</p> <p>Варианты: мяч передавать, отбивая в пол – один, два раза двумя руками, один раз левой, один раз правой рукой. Двигаться по прямой.</p> <p>Элементы футбола:</p>
--	--	---

		<p style="text-align: center;"><u>Игра - «Колобок»</u></p> <p>Цель: упражнять детей в координации и ориентировке в пространстве при выполнении разных заданий, развивать слуховое внимание через игру.</p> <p>Ход игры: мяч для этой игры может быть любого размера. Покидать свое место игрокам нельзя. Участники становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга — водящий. Игроки один другому ногами передают мяч, а водящий старается перехватить его. Они могут плавно перекатывать мяч, отбивать, делать обманные движения. Нельзя только брать его в руки. А водящий может поступать как угодно; задержать мяч ногой, рукой, выбить за круг, достаточно даже слегка прикоснуться к нему.</p> <p>Если водящему удастся задержать мяч, он становится на место того игрока, от которого к нему попал мяч.</p> <p>-Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; - ведение мяча "змейкой" между расставленными предметами; - попадание в предметы; - ведение мяча "змейкой" и после забивание мяча в ворота; - игра по упрощенным правилам.</p> <p>Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве) - ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; - прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; - ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; - забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); - попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.</p> <p>Городки: (Приложение) - строительство знакомых фигур городка («Забор», «Бочка», «Ворота», «Колодец».)</p>
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> - броски биты сбоку, от плеча вдаль, занимая правильное исходное положение; - выбивание городков с полукона (2-3 м.); - выбивание городков с кона (4-5 м.) при наименьшем количестве бросков бит. <p>Скакалка</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег со скакалкой; - прыжки через обруч, вращая его как скакалку; - прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; - вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; - пробегание под вращающейся скакалкой парами. <p>Лыжи</p> <p>Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку "лесенкой", "елочкой".</p>
--	--	---