

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4
п.г.т. Кесова Гора

Конспекты оздоровительно-игровой деятельности в младшей группе.

подготовила: Соболева С.В.

2022г

Конспекты занятий оздоровительно-игрового часа, организуемые воспитателем на дневной прогулке и направлены на оптимизацию физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ Детский сад № 4 благодаря удовлетворению витальной потребности ребенка в движении и оздоровлению его посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемой в игровой форме. Для этого используются все природные факторы: вода, воздух, солнце, земля. Закаливающие мероприятия необходимо осуществлять круглый год, но их вид и методика, естественно, должны меняться в зависимости от сезона и погоды. При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа акцент делался на увеличение продолжительности и интенсивности двигательной активности, обогащение содержания занятий и увеличение количества основных движений, учитывалась ярко выраженная тенденция к повышению двигательной активности в весенне-летний период и ее снижению в осенне-зимний период.

Структура оздоровительно-игрового часа:

1. Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и формирования правильной осанки).
2. Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре).

Количество и содержание заданий и упражнений варьируются в зависимости от возраста детей, погодных условий, двигательной активности и сформированности определенных умений и навыков.

МЛАДШАЯ ГРУППА (3–4 года)

Не- деля	Содержание занятий	Основные движения	Пособия
1	2	3	4
СЕНТЯБРЬ			
I	1. Ходьба и бег (2 мин). Ходьба по дорожке в заданном направлении; бег по кругу	Ходьба, бег	
	2. Подвижная игра «Догони мяч» (4 мин). Дети с мячом в руках стоят свободно перед воспитателем. Затем прыгают на двух ногах, как мячики, а воспитатель читает стихотворение: Мой веселый, звонкий мяч, ты куда помчался вскачь? Красный, синий, голубой – не угнаться за тобой. После слов «Не угнаться за тобой» воспитатель катит свой мяч и предлагает детям сделать то же самое. Дети догоняют свои мячи	Бег, прыжки, владение мячом	Мячи по количеству детей

	<p>3. Подвижная игра «Солнышко и дождик» (4 мин). Дети сидят на скамейках. Воспитатель говорит: «Солнышко! Идите гулять!» Дети ходят и бегают по площадке. После слов: «Дождик! Скорей домой!» – они бегут на свои места. Когда воспитатель снова произносит: «Солнышко! Можно идти гулять», игра повторяется. В игре участвует сначала небольшое количество детей, затем может быть привлечено 10–12 человек. Вместо скамеек можно использовать большой пестрый зонтик, под который дети прячутся по сигналу: «Дождик!»</p>	Бег, ходьба	Скамейки (зонтик)
	<p>4. Игровое упражнение «Через ручеек» (4 мин). 2 линии, обозначенные на земле, – это река. Доска (длиной 2–3 м, шириной 25–30 см), положенная поперек линий, – это мостик. Дети должны по «мостику» перейти на другой берег «реки». Воспитатель говорит детям, чтобы они шли по «мостику» осторожно, не оступились и не намочили ног. Когда все дети переберутся на другой «берег», можно предложить им погулять там, собрать «цветы» (разноцветные лоскуты). По сигналу воспитателя дети должны возвратиться по «мостику» обратно. При повторении упражнения можно усложнить задание, приподняв доску на небольшую высоту или составив «мостик» из 2–3 ящичков высотой 10 см. Можно предложить детям пробежать по «мостику»</p>	Равновесие	Мел или шнур, доска длиной 3 м, шириной 25–30 см

1	2	3	4
II	<p>1. Игровое упражнение «По тропинке» (3 мин). О п и с а н и е . На земле на расстоянии 25–30 см друг от друга проводят две параллельные линии (или кладут две веревки (шнура) длиной 2,5–3 м). Дети медленно идут друг за другом по «тропинке» туда и обратно</p>	Удержание равновесия	2 шнура длиной 2,5–3 м (мел)
	<p>2. Игровое упражнение «Целья вернее» (4 мин). Дети становятся в круг, каждый ребенок держит в руке маленький мяч (мешочек с песком). В центре круга стоит ящик (большая корзина) (расстояние от цели до детей не более 1,5–2 м). По сигналу воспитателя дети бросают предметы, которые находятся у них в руках, в ящик, затем подходят к нему, достают брошенные предметы, возвращаются на свои места и повторяют упражнение несколько раз. Упражнение одновременно могут выполнять не более 8–10 детей. При метании в цель большинство детей бросают предмет одной рукой от плеча. Им следует показать и другой способ метания – одной рукой снизу, так как этим способом им легче попасть в цель. Лучше всего, если предмет в ней задержится (корзина, сетка). Для упражнений в метании можно использовать камешки, шишки, забрасывая их в канавки, ямки и т. п.</p>	Метание	Мячи (мешочки с песком), корзина
	<p>3. Игровое упражнение «Подпрыгни до ладони» (3 мин). Воспитатель приглашает детей по одному и предлагает подпрыгнуть повыше, чтобы достать головой до его ладони. Упражнение выполняется индивидуально с каждым ребенком. Руку надо держать на небольшом расстоянии от головы ребенка. Если ребенок подпрыгивает до ладони без затруднения, воспитатель может поднять ее повыше. Можно предложить попрыгать как мячики или как зайчики. В таком упражнении могут участвовать несколько детей. Воспитатель показывает и подсказывает, что надо повыше подпрыгивать и мягко опускаться на землю</p>	Прыжки	
	<p>4. Подвижная игра «Птички в гнездышках сидят» (4 мин). О п и с а н и е . С одной стороны площадки свободно раскладывают обручи («гнездышки») по количеству детей. Каждый ребенок («птичка») стоит в своем «гнездышке». По сигналу воспитателя дети-«птички» выбегают из обручей – «гнезд» – и разбегаются по всей площадке. Воспитатель имитирует кормление «птиц» то в одном, то в другом конце площадки: дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям – «клюют» корм. «Полетели</p>	Бег, приседание	Обручи

1	2	3	4
	птички в гнезда!» – говорит воспитатель, дети бегут к обручам и становятся в любой свободный обруч. Игра повторяется. Когда игра будет усвоена детьми, можно ввести новые правила: разложить 3–4 больших обруча – «в гнезде живет несколько птиц». На сигнал: «Полетели птицы в гнезда!» – дети бегут, в каждый обруч встают 2–3 детей. Воспитатель следит, чтобы они не толкались, а помогали друг другу встать в обруч, использовали всю площадь, выделенную для игры		
III	1. Игровое упражнение «Прокати обруч» (4 мин). Ребенок стоит лицом к воспитателю на расстоянии 3–4 шагов от него и держит обруч. Он катит обруч воспитателю, а затем ловит обруч, направленный воспитателем. Воспитатель предварительно показывает, как поставить обруч и как оттолкнуть его, чтобы он покатился. Сначала ребенок выполняет упражнение в паре с воспитателем, а затем это же упражнение могут делать двое детей. Если они справляются с заданием, воспитатель может лишь наблюдать, изредка давая указания, как еще лучше выполнить задание	Прокатывание и ловля обруча	Обручи
	2. Подвижная игра «Такси» (4 мин). Дети становятся внутрь небольшого обруча (диаметром 1 м), держат его в опущенных руках: один – у одной стороны, другой – у противоположной, друг за другом. Первый ребенок – «водитель» такси, второй – «пассажир». Дети бегают по площадке (дорожке). Через некоторое время меняются ролями. Одновременно могут играть 2–3 пары детей, а если позволяет площадь – то больше. Когда дети научатся бегать в одном направлении, воспитатель может дать задание двигаться в разных направлениях, делать остановки. Можно место остановки обозначить флажком или знаком стоянки такси. На остановке «пассажиры» меняются, один выходит из такси, другой садится	Бег парами	Обручи
	3. Игровое упражнение «Принеси игрушку» (3 мин). Воспитатель просит кого-нибудь из детей принести игрушку, положенную заранее на скамейку в противоположном конце площадки. Когда ребенок принесет игрушку, воспитатель благодарит его, предлагает рассмотреть и назвать игрушку, а затем просит отнести ее на место. Следующему ребенку предлагает принести другую игрушку. Упражнение можно организовать и для группы детей. В этом случае воспитатель раскладывает на противоположной стороне площадки различные игрушки (колечки, кубики, флаж-	Бег, ходьба	Игрушки по количеству детей

1	2	3	4
	ки) по числу участвующих в игре детей и просит одновременно всех играющих пойти и принести по одной игрушке, а затем отнести их на место. Предметы нужно положить на видных местах, не слишком близко один от другого, чтобы дети, приближаясь к ним, не сталкивались. Можно усложнить задание, предложив каждому играющему принести определенную игрушку. Педагог должен следить за выполнением своего требования. Дети могут идти или бежать за игрушкой только по указанию воспитателя		
	4. Игровое упражнение «Будь осторожен» (2 мин). Дети сидят на скамейках. Перед ними поставлена гимнастическая скамейка. Воспитатель предлагает одному из детей подойти к концу скамейки, стать на нее на четвереньки (опираясь на колени и ладони) и проползти до конца. На конце скамейки ребенок должен встать и сойти с нее. Воспитатель помогает детям. Упражнение можно проводить и на наклонной доске, причем ползти можно вверх и вниз	Лазание	Гимнастическая скамейка
IV	1. Ходьба и бег в заданном направлении (3 мин)	Бег,	

		ходьба	
	<p>2. Игровое упражнение «Перешагни через палку» (4 мин).</p> <p>На землю посередине площадки кладут 2–3 палки (обруча, плоских бруска) на расстоянии 1 м одна от другой. Дети становятся в 2–3 шагах от палок лицом к ним. На противоположной стороне площадки на скамейке лежит флажок или погремушка. По указанию воспитателя ребенок идет, перешагивая через палки, к скамейке, поднимает флажок и машет им, затем кладет флажок на стул и возвращается обратно. Это упражнение дети выполняют по очереди. Если после нескольких повторений дети будут быстро и уверенно выполнять упражнение, его можно усложнить – увеличить количество палок до 5</p>	Ходьба	2–3 палки (плоских бруска, обруча), флажок (погремушка), гимнастическая скамейка
	<p>3. Игровое упражнение «Прыгни через шнур» (4 мин).</p> <p>Дети сидят на скамейках. Воспитатель кладет на землю цветной шнур (длиной 3–4 м). Дети (6–8 человек) подходят к шнуру и по сигналу воспитателя стараются перепрыгнуть через него. Можно положить 2–3 шнура разного цвета на небольшом расстоянии один от другого. Дети, перепрыгнув через один шнур, подходят к другому, прыгают через него</p>	Прыжки	Цветной шнур длиной 3–4 м

1	2	3	4
	<p>4. Подвижная игра «Самолет» (4 мин).</p> <p>Воспитатель называет имена 3–4 детей и предлагает им подготовиться к полету, показав предварительно, как заводить мотор и как летать. Названные дети выходят и становятся произвольно на одной стороне площадки. Воспитатель говорит: «К полету подготовиться. Завести моторы!» Дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук: «Р-р-р». После сигнала воспитателя: «Полетели!» – дети разводят руки в стороны (как крылья у самолета) и «летят» – разбегаются в разные стороны. По сигналу воспитателя: «На посадку!» – они направляются к своим скамейкам и садятся на них. Затем играет другая группа детей. Воспитатель должен показать детям все игровые движения. При проведении игры в первый раз он выполняет движения вместе с детьми. При повторном проведении игры можно вызывать большее число детей, а после многократных повторений предложить всем детям поучаствовать в игре</p>	Бег, движения рук (вращение, разведение в стороны)	
ОКТАБРЬ			
I	<p>1. Ходьба с перешагиванием (3 мин)</p>	Ходьба	Кубики (плоские бруски)
	<p>2. Игровое упражнение «Обезьянки» (4 мин).</p> <p>Воспитатель предлагает детям – «обезьянкам» – по одному или по двое подойти к гимнастической стенке (дерево с фруктами (орехами)), стать лицом к ней и взобраться на 3–4-ю рейку, начиная с первой. Остальные дети сидят (стоят) и смотрят. Затем взбираются другие.</p> <p>Для лазанья в первое время целесообразнее использовать стремянку, так как по наклонной лесенке детям взбираться удобнее. Затем можно предложить лазанье по вертикальной гимнастической стенке. Когда дети научатся уверенно взбираться на лесенку и стенку и спускаться, надо усложнить задание, предложив им перебираться с пролета</p>	Лазание	Гимнастическая лесенка

	на пролет стенки («с дерева на дерево»). От детей нельзя требовать четкого разграничения способа лазанья, так как они еще с трудом различают приставной и переменный шаг. Но надо следить, чтобы во время лазанья дети не пропускали реек, становились на каждую, переносили руки с рейки на рейку все выше. Во время спуска детям не следу-		
1	2	3	4
	ет разрешать виснуть на одних руках без опоры на ноги. Переменным шагом дети приучаются лазать постепенно. Чтобы сформировать у них эту привычку, воспитатель должен чаще обращать внимание на тех, кто хорошо и правильно выносит вперед по очереди руки и ноги. Упражнения в лазании довольно однообразны, но не надоедают детям, и они с удовольствием их выполняют. Тем не менее следует в заданиях вводить новые образы, сюжеты («За орехами», «Поймаем птичку» и т. п.)		
	3. Игровое упражнение «С кочки на кочку» (4 мин). Дети стоят на одной стороне площадки. Воспитатель раскладывает на земле обручи (небольшие фанерные круги диаметром 30–35 см) на небольшом расстоянии (20 см) один от другого. По сигналу воспитателя дети переходят на другую сторону площадки, переступая из обруча в обруч. Когда дети научатся хорошо перешагивать, можно предложить им перебираться на другую сторону, перебегая из обруча в обруч	Ходьба, движения на ловкость	Обручи (5–6 шт.)
	4. Подвижная игра «Лошадки» (4 мин). Дети распределяются по парам по желанию: один – «лошадка», другой – «кучер», который запрягает «лошадку» (накидывает вожжи – цветные шнуры или скакалки) и едет по площадке от одной стороны ее до другой и обратно. Затем по предложению воспитателя дети меняются ролями и игра повторяется. Первое время воспитатель помогает детям накинуть «вожжи» и непосредственно участвует в игре в роли «кучера». Целесообразно на первых порах помочь подобрать в пару детей, примерно равных по уровню двигательной подготовленности. По мере того как дети научатся запрягать «лошадку» и ездить по площадке, можно разрешить играть сразу нескольким парам и не только на площадке, но и на прилегающей дорожке	Бег, ходьба	Вожжи (шнур, скакалка)
II	1. Игровое упражнение «Кто тише?» (3 мин). Дети идут гурьбой вместе с воспитателем с одного конца площадки на другой. Воспитатель предлагает им пройти тихо-тихо, на носочках, так, чтобы их не было слышно	Ходьба на носочках	
	2. Игровое упражнение «По коридорчику» (4 мин). На земле расставляются кегли (булавы) в два ряда. Расстояние между ними 35–40 см, а между кеглями одного ряда 15–20 см. Дети должны пройти или пробежать по коридорчику, не задевая кегли: сначала идут по коридорчику по одному, а затем несколько человек друг за другом. Можно	Ходьба, бег	Кегли (булавы)

1	2	3	4
	дать задание одному ребенку пройти по коридорчику туда и обратно		
	3. Игровое упражнение «Проползи через обруч» (4 мин). Воспитатель ставит обруч ободом на землю, придерживая его рукой сверху. Вызванный ребенок должен проползти на четвереньках через обруч, не задевая его, потом встать и хлопнуть в ладоши над головой. Дети выполняют упражнение друг за другом. Воспитатель может усложнить упражнение, предложив детям пролезть через обруч, не касаясь руками земли. В этом случае ребенок, подойдя к обручу, должен присесть и, передвигаясь только на ногах, пролезть через обруч. Можно предложить детям встать, выпрямиться, достать до подвешенного в сетке мяча (колокольчика)	Лазание	Обруч
	4. Подвижная игра «Мыши и кот» (4 мин). Дети сидят на скамейках – это «мыши в норках». На противоположной стороне площадки сидит «кот», роль которого исполняет воспитатель. «Кот» засыпает (закрывает глаза), а «мыши» разбегаются по площадке. Но вот «кот» просыпается, потягивается, мяукает и начинает ловить «мышей». «Мыши» быстро убегают и прячутся в «норках» (занимают свои места). Пойманных «мышек» «кот» уводит к себе. Когда остальные «мыши» спрячутся в «норках», «кот» еще раз проходит по площадке, затем возвращается на свое место и засыпает. «Мыши» могут выбегать из «норок» тогда, когда «кот» закроет глаза и заснет, а возвращаться в «норки» – когда «кот» проснется и замыкает. Воспитатель следит, чтобы все «мыши» выбежали и разбежались как можно дальше от «норок». «Норками», кроме скамеек, могут служить дуги для подлезания, и тогда дети – «мышки» – выползают из своих «норок»	Бег	
III	1. Ходьба и бег в заданном направлении (3 мин)	Ходьба, бег	
	2. Подвижная игра «Наседка и цыплята» (4 мин). Дети, изображающие цыплят, вместе с воспитателем – «наседкой» – находятся за натянутой между стульями на высоте 35–40 см веревкой – «домом». На противоположной стороне площадки сидит большая «птица». «Наседка» выходит из «дома» и отправляется на поиски корма, она зовет «цыплят»: «Ко-ко-ко-ко». По ее зову «цыплята» подлезают под веревку, бегут к «наседке» и вместе с ней гуляют, ищут корм. По сигналу: «Большая птица!» – «цыплята» быстро	Бег, подлезание	Веревка

1	2	3	4
	убегают в дом. Роль «наседки» в первое время выполняет воспитатель, а затем эту роль можно давать детям, сначала по их желанию, а потом по назначению воспитателя. Когда «цыплята» возвращаются в «дом», убегая от большой «птицы», воспитатель может приподнять веревку повыше, чтобы дети не задевали ее		
	3. Игровое упражнение «Найди свой домик» (4 мин). С помощью воспитателя дети делятся на группы, каждая группа становится у определенного дерева. Это их «домики». По сигналу воспитателя дети разбегаются по площадке в разные стороны. Затем по сигналу: «Найди свой домик!» – дети должны собраться группами к деревьям, у которых они стояли перед началом игры. Игра может проводиться у деревьев, хорошо знакомых детям. Прежде чем начать игру, воспитатель обращает внимание детей на то, у какого дерева они стоят, просит назвать его. Игру можно назвать «Найди свое дерево»	Бег	
	4. Подвижная игра «Поезд» (4 мин). Дети становятся в колонну по одному (не держась друг за друга). Первый – «паровоз», остальные – «вагоны». Воспитатель дает гудок – и «поезд» начинает двигаться вперед сначала медленно, потом быстрее, быстрее, наконец	Ходьба, бег в колонне по одному	Импровизированная «полянка» с наклеенными на

	<p>дети переходят на бег. После слов воспитателя: «Поезд подъезжает к станции» – дети постепенно замедляют движение – «поезд» останавливается. Воспитатель предлагает погулять, собрать «цветы», «ягоды» на воображаемой поляне. По сигналу дети снова собираются в колонну – и «поезд» начинает двигаться. Первое время дети строятся в колонну в любом порядке, а к концу года уже запоминают свое место в колонне – находят свой «вагон». «Поезд» может двигаться, то ускоряя, то замедляя движение, делать остановки по сигналу. Сигналом, кроме слов воспитателя, может служить красный флажок, который он поднимает. При повторении игры целесообразно внести изменения в ее сюжет. Например, можно предложить детям на остановках поиграть в мяч, половить «бабочек» (подпрыгивать, делая хлопки над собой), собирать «шишки», «желуди» и т. п.</p>		пластилиновую основу силуэтами цветов, ягод
IV	<p>1. Игровое упражнение «Принеси флажок (кубик)» (3 мин). Дети сидят (стоят) на одной стороне площадки. На противоположной стороне, на расстоянии 6–8 м от них, на скамейках расположены флажки. Группа детей по сигналу</p>	Ходьба, бег	Кубики (флажки)

1	2	3	4
	<p>воспитателя идет к флажкам, берет их и направляется к воспитателю. Затем по его сигналу дети бегут к стульям, кладут флажки и возвращаются обратно. Флажки нужно раскладывать не слишком близко один от другого, чтобы детям было удобно их брать. Воспитатель следит, чтобы дети шли в определенном направлении, организованно, не наталкиваясь друг на друга, поощряет тех, которые идут с флажками красиво, ровно. При проведении упражнения в теплую погоду на площадке можно привлечь к его выполнению большее число детей, а также увеличить расстояние для ходьбы и бега</p>		
	<p>2. Игровое упражнение «Поймай мяч» (4 мин). Напротив ребенка на расстоянии 1,5–2 м от него становится воспитатель. Он бросает мяч ребенку, а тот возвращает его. Начинать бросать мяч ребенку надо с меньшего расстояния. Когда он овладеет навыками бросания и ловли, расстояние можно увеличивать. Воспитатель учит детей бросать мячи друг другу и ловить их. Он следит, чтобы они бросали мячи снизу вверх двумя руками, при ловле не прижимали их к груди</p>	Ловля, бросание мяча	Мячи
	<p>3. Игровое упражнение «Дотронься до мяча» (4 мин). Воспитатель держит небольшой мяч (колокольчик, погремушку) в сетке. Он предлагает ребенку подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками. Один ребенок подпрыгивает вверх 3–4 раза, затем воспитатель предлагает подпрыгнуть другим детям. В зависимости от роста детей и их возможностей взрослый регулирует высоту подъема мяча (колокольчика). Колокольчик (погремушки) можно подвесить на натянутый шнур так, чтобы они находились несколько выше вытянутых вверх рук ребенка. Воспитатель следит за тем, чтобы дети, подпрыгивая, старались коснуться предмета двумя руками, это обеспечит равномерное развитие мышц плечевого пояса</p>	Прыжки	Мяч в сетке (колокольчик, погремушка)
	<p>4. Подвижная игра «Птички летают» (4 мин). Дети становятся на небольшое возвышение – доску, кубики, бруски (высота 5–10 см) – по одной стороне площадки. Воспитатель говорит: «На улице солнышко светит, все птички вылетают из гнездышек, ищут зернышки, крошки». Дети спрыгивают с возвышений, «летают» (бегают, размахивая руками-«крыльями»), приседают, «клюют» зернышки (стучат пальчиками по земле). Со словами воспитателя: «Дождик пошел! Все птички спрятались в гнездышки!» –</p>	Бег, спрыгивание, приседание, махи руками	Кубики (бруски), на которых могут стоять дети

1	2	3	4
	<p>дети бегут на свои места. Перед игрой воспитатель должен приготовить невысокие скамеечки или такое количество кубиков, брусков, чтобы хватило всем желающим играть. Расположить их надо в одной стороне площадки на достаточном расстоянии друг от друга, чтобы дети не толкались и могли свободно занять свои места. Нужно показать детям, как мягко спрыгивать, помочь им подняться на возвышение после бега. При повторении игры сигнал можно давать одним словом: «Солнышко!» или «Дождик!» Дети должны знать, по какому сигналу что нужно делать</p>		
НОЯБРЬ			
I	<p>1. Игровое упражнение «Принеси флажок» (3 мин). Дети сидят (стоят) на одной стороне площадки. На противоположной стороне, на расстоянии 6–8 м от них, на скамейках расположены флажки. Группа детей по сигналу воспитателя идет к флажкам, берет их и направляется к воспитателю. Затем по его сигналу дети бегут к стульям, кладут флажки и возвращаются обратно. Флажки нужно раскладывать не слишком близко один от другого, чтобы детям было удобно их брать. Воспитатель следит, чтобы дети шли в определенном направлении, организованно, не наталкиваясь друг на друга, поощряет тех, которые идут с флажками красиво, ровно. При проведении упражнения в теплую погоду на площадке можно привлечь к его выполнению большее число детей, а также увеличить расстояние для ходьбы и бега</p>	Ходьба, бег	Флажки (кубики)
	<p>2. Игровое упражнение «Пройди и не сбей» (4 мин). На земле расставляют в один ряд несколько кеглей (кубиков) на расстоянии не менее 1 м одна от другой. Дети должны пройти на другую сторону площадки, огибая кегли (змейкой) и не задевая их. Воспитатель ставит сначала только 3 кегли, показывая, как надо пройти, а затем предлагает проделать это упражнение детям, помогая им пройти. При повторении упражнения можно увеличить количество кеглей (кубиков) и предложить детям пробежать между ними</p>	Ходьба, бег	Кегли (кубики)
	<p>3. Игровое упражнение «Кто дальше бросит мешочек» (4 мин). Дети стоят на одной стороне площадки за обозначенной линией (положенной веревкой). Все получают мешочки и по сигналу воспитателя бросают их вдале. Каждый дол-</p>	Метание, бег	Мешочки весом 150 г, линия,

1	2	3	4
	жен заметить, куда упал его мешочек. По сигналу воспитателя дети бегут к своим мешочкам и останавливаются возле них; двумя руками они поднимают мешочки вверх над головой. Воспитатель отмечает тех, кто бросил мешочек дальше всех. После этого дети возвращаются обратно за линию. Дети бросают мешочки по указанию воспитателя правой и левой рукой. Количество играющих может быть разным, но не более 10–12 человек		обозначенная на земле (веревка)
	<p>4. Подвижная игра «Лохматый пес» (4 мин). О п и с а н и е . Дети стоят на одной стороне площадки. Один ребенок, находящийся на противоположной стороне, изображает «пса». Дети тихонько подходят к нему, а воспитатель в это время произносит:</p> <p style="padding-left: 40px;">Вот лежит лохматый пес, В лапы свой уткнувши нос, Тихо, смиренно он лежит, Не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим И посмотрим: «Что-то будет?»</p> <p>Дети приближаются к «псу». Как только воспитатель заканчивает чтение стихотворения, «пес» вскакивает и громко «лает». Дети разбегаются, «пес» старается поймать кого-нибудь. Когда все дети спрячутся, «пес» возвращается на место</p>	Бег	Маска собаки
II	<p>1. Ходьбаи бег (3 мин). Ходьба с перешагиванием по дорожке; бег по кругу</p>	Ходьба, бег, удержание равновесия	Палочки, кубики
	<p>2. Игровое упражнение «Скати с горочки» (4 мин). На куб (сиденье детского стульчика) одним концом положить доску – получается «горочка». У приподнятого конца доски (на полу или середине стула) приготовить 3–4 шарика (небольших мячика). Ребенок берет их и скатывает с «горочки» по очереди, один за другим, затем он идет, собирает шарики и снова скатывает их. Воспитатель может привлекать к участию в упражнении не более 2–3 детей одновременно</p>	Скатывание мяча	Небольшие мячи, доска, куб (детский стульчик)
	<p>3. Игровое упражнение «По трудной дорожке» (4 мин). Воспитатель кладет на землю доску шириной 25–30 см, а за ней раскладывает кубы, бруски на расстоянии 25–30 см</p>	Ходьба, перешагивание	Доска шириной

1	2	3	4
	один от другого. Предлагает детям пройти по трудной дорожке, сначала по доске, стараясь не оступиться, затем перешагивая через кубики, бруски, не задевая за них. Воспитатель помогает детям, испытывающим затруднения при выполнении задания. Необходимо следить за тем, чтобы дети шли спокойно, не спешили. Для повышения интереса к выполнению упражнения можно использовать игрушки, флажки, погремушки, до которых детям предлагается дойти. Например, пройти до флажка, поднять его и помахать им над головой		25–30 см, кубы, бруски
	<p>4. Подвижная игра «Конники» (4 мин). Группа детей (5–6 человек) становится у одного края площадки. Воспитатель дает каждому палку длиной 50–60 см. Дети садятся на палку верхом и скачут на противоположную сторону площадки, изображая «конников», стараясь не наталкиваться друг на друга и не задевать предметы, оборудование, находящиеся на площадке. Во время игры воспитатель может предложить «конникам» ехать быстро и медленно, а также в разных направлениях. Когда дети научатся быстро бегать, можно устроить соревнования. Предлагается задание: кто скорее проскачет на лошади до определенного места на площадке или дорожке</p>	Ходьба, бег парами	Гимнастические палки
III	1. Ходьбаи бег (3 мин).	Ходьба, бег	

	Ходьба по дорожке (имитируя шаг медведя); бег		
	2. Игровое упражнение «Попади в круг» (4 мин). Дети стоят по кругу на расстоянии 2–3 шагов от лежащего в центре большого обруча (круга, обозначенного на земле) диаметром 1–1,5 м. В руках у них мешочки с песком, по сигналу воспитателя они бросают мешочки в круг, по сигналу же подходят, поднимают мешочки и возвращаются на свои места. Воспитатель по своему усмотрению может увеличивать или уменьшать расстояние, с которого дети бросают мешочки. Мешочки надо бросать правой и левой рукой	Метание	Мешочки с песком, большой обруч, веревка
	3. Игровое упражнение «Через ручеек» (4 мин). 2 линии, обозначенные на земле, – это река. Доска (длиной 2–3 м, шириной 25–30 см), положенная поперек линий, – это мостик. Дети должны по «мостику» перейти на другой берег «реки». Воспитатель говорит детям, чтобы они шли по «мостику» осторожно, не оступились и не намочили ног. Когда все дети переберутся на другой «берег», можно предложить им погулять там, собрать «цветы» (раз-	Удержание равновесия	

1	2	3	4
	ноцветные лоскуты). По сигналу воспитателя дети должны возвратиться по «мостику» обратно. При повторении упражнения можно усложнить задание, приподняв доску на небольшую высоту или составив «мостику» из 2–3 ящичков высотой 10 см. Можно предложить детям пробежать по «мостику»		
	4. Подвижная игра «Трамвай» (4 мин). 3–4 пары детей становятся в колонну, держа друг друга за руку. Свободными руками они держатся за шнур, концы которого связаны, то есть одни дети держатся за шнур правой рукой, другие – левой. Это «трамвай». Воспитатель стоит в одном из углов площадки, держа в руках три флажка: желтый, зеленый, красный. Он объясняет детям, что «трамвай» движется на зеленый сигнал, на желтый замедляет ход, а на красный – останавливается. Воспитатель поднимает зеленый флажок – и «трамвай» едет: дети бегут по краям площадки. Если воспитатель поднимает желтый или красный флажок, «трамвай» замедляет ход и останавливается. Если детей в группе много, можно составить 2 трамвая. Сюжет игры может быть более развернутым: во время ос-тановок одни «пассажиры» выходят из «трамвая», другие входят, приподнимая при этом шнур. Воспитатель знакомит детей с правилами уличного движения. Он следит за тем, чтобы все играющие были внимательными, не пропускали остановок, следили за сменой флажков и меняли движение	Ходьба, бег парами	Длинный шнур, флажки желтого, зеленого, красного цветов
IV	1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба по дорожке на носочках; бег	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «Подбрось повыше» (4 мин). Дети берут по мячу и становятся на свободное место на площадке. Каждый подбрасывает мяч вверх, прямо над головой двумя руками и старается его поймать. Если ребенок не сможет поймать мяч, то поднимает его с земли и снова подбрасывает. Мячи должны быть диаметром 12–15 см. Воспитатель говорит детям, чтобы они старались поймать мяч кистями рук, не прижимая к груди	Бросание и ловля мяча	Мячи
	3. Игровое упражнение «Через ручеек» (4 мин). 2 линии, обозначенные на земле, – это река. Доска (длиной 2–3 м, шириной 25–30 см), положенная поперек ли-	Удержание равновесия	

1	2	3	4
	ний, – это мостик. Дети должны по «мостику» перейти на другой берег «реки». Воспитатель говорит детям, чтобы они шли по «мостику» осторожно, не оступились и не намочили ног. Когда все дети переберутся на другой «берег», можно предложить им погулять там, собрать «цветы» (разноцветные лоскуты). По сигналу воспитателя дети должны возвратиться по «мостику» обратно. При повторении упражнения можно усложнить задание, приподняв доску на небольшую высоту или составив «мостик» из 2–3 ящиков высотой 10 см. Можно предложить детям пробежать по «мостику»		
	4. Подвижная игра «Воробушки и кот» (4 мин). О п и с а н и е . Дети-«воробушки» сидят в своих «гнездышках» (в кругах, обозначенных на земле, или нарисованных на асфальте) на одной стороне площадки. На другой стороне площадки – «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» «вылетают» на дорогу, «перелетают» с места на место, ищут крошки, зернышки (<i>дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют</i>). Но вот «просыпается» «кот», «мяукает» и бежит за «воробушками», которые «улетают» в свои «гнезда». Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, а затем кто-нибудь из детей	Бег, приседание	Маска кота

ДЕКАБРЬ

I	1. Игровое упражнение «По снежному мостику» (3 мин). Дети друг за другом поднимаются на снежный вал (20–25 см) и проходят по нему до конца, стараясь сохранить равновесие. Дойдя до конца вала, спрыгивают с него и возвращаются назад, чтобы пройти по валу еще раз. Воспитатель следит, чтобы дети не мешали тем, кто идет по валу, не торопили их, помогает робким и неуверенным в себе детям	Удержание равновесия	Снежный вал высотой 20–25 см
	2. Игровое упражнение «С кочки на кочку» (4 мин). На площадке воспитатель обозначает небольшие круги диаметром 30–35 см. Расстояние между кругами примерно 25–30 см. Это «кочки» на «болоте», по которым нужно перебраться на другую сторону. Вызванный воспитателем ребенок подходит к кругам и начинает прыгать на двух ногах из одного круга в другой, продвигаясь вперед. Перебравшись таким образом на другую сторону площадки, он шагом возвращается обратно. Затем упражнение выполняет следующий. Вначале дети выполняют упражнение по очереди, после чего можно дать задание перепрыгивать с «кочки» на «кочку» сразу 2–3 детям	Прыжки, ходьба	

1	2	3	4
	3. Подвижная игра «По ровненькой дорожке» (4 мин). Дети свободно группируются и идут гулять вместе с воспитателем, который ритмично, в определенном темпе произносит следующий текст, а дети выполняют движения в соответствии со словами. По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке Шагают наши ножки: Раз-два, раз-два. По камешкам, по камешкам, По камешкам, по камешкам... В ямку – бух! Вылезли из ямы. Ух!	Ходьба, приседание, прыжки	

Дети идут шагом.

*Дети прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед.
Дети присаживаются на корточки.
Дети поднимаются.*

	<p>Стихотворение повторяется снова. После нескольких повторений воспитатель произносит другой текст: По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке Устали наши ножки, устали наши ножки, Вот наш дом – здесь мы живем. С окончанием текста дети бегут в «дом» – заранее обусловленное место за кустом, под деревом и т. п.</p>		
	<p>4. Подвижная игра «Поезд» (4 мин). См. III неделю октября (2-я младшая группа)</p>	Ходьба, бег	
II	<p>1. Ходьба по дорожке со сменой направляющего(1 мин)</p>	Ходьба	
	<p>2. Игровое упражнение «Разбегись и прокатись» (4 мин). Сначала детям предлагается пройти по ледяной дорожке, удерживая равновесие, а затем попытаться разбежаться и немного прокатиться. Воспитатель первое время поддерживает детей за руку, помогает прокатиться по ледяной дорожке</p>	Ходьба, удержание равновесия	Ледяная дорожка
	<p>3. Подвижная игра «Найди свой домик» (4 мин). Дети становятся в колонну по одному (не держась друг за друга). Первый – «паровоз», остальные – «вагоны». Воспитатель дает гудок – и «поезд» начинает двигаться вперед сначала медленно, потом быстрее, быстрее, наконец дети переходят на бег. После слов воспитателя: «Поезд подъезжает к станции» – дети постепенно замедляют движение – «поезд» останавливается. Воспитатель предлагает</p>	Бег	

1	2	3	4
	<p>погулять, собрать «цветы», «ягоды» на воображаемой поляне. По сигналу дети снова собираются в колонну – и «поезд» начинает двигаться. Первое время дети строятся в колонну в любом порядке, а к концу года уже запоминают свое место в колонне – находят свой «вагон». «Поезд» может двигаться, то ускоряя, то замедляя движение, делать остановки по сигналу. Сигналом, кроме слов воспитателя, может служить красный флажок, который он поднимает. При повторении игры целесообразно внести изменения в ее сюжет. Например, можно предложить детям на остановках поиграть в мяч, половить «бабочек» (подпрыгивать, делая хлопки над собой), собирать «шишки», «желуди» и т. п.</p>		
	<p>4. Подвижная игра «Снежинки и ветер» (4 мин). Дети собираются в круг и берутся за руки. По сигналу воспитателя: «Ветер задул сильный, сильный. Разлетайтесь, снежинки!» – разбегаются в разных направлениях по площадке, расправляют руки в стороны, покачиваясь, кружатся. Воспитатель говорит: «Ветер стих! Возвращайтесь, снежинки, в круг!» Дети сбегаются в круг и берутся за руки</p>	Бег, повороты туловища	
III	<p>1. Ходьба по ледяной дорожке (3 мин)</p>	Ходьба скольжением	
	<p>2. Игровое упражнение «Саный круг» (4 мин). Санки расставляют по большому кругу на расстоянии не менее 2–3 м друг от друга. Каждый играющий становится около своих санок внутри круга. Воспитатель предлагает побегать всем вместе друг за другом так, как будто «автомобили» едут по дороге. Возле санок «автомобили» останавливаются, «шоферы» выходят отдохнуть и присаживаются на них. Потом они снова садятся в «машины» и едут до следующей остановки. Если круг большой, то есть длинный «рейс», то «автомобили» продолжают движение до сигнала воспитателя: «Остановка!» По этому</p>	Бег	Санки

	сигналу каждый занимает одну скамеечку-саночки. Движение «автомобилей» возобновляется только по указанию воспитателя		
	3. Игровое упражнение «Стенка – мишень» (4 мин). Дети играют группами по 6 человек, каждый готовит для себя по 5 снежков. На снежной стенке изображен цветной круг – «мишень» диаметром 75 см. Ребята становятся на расстоянии 6 шагов от стенки-мишени. Сначала один ребенок бросает подряд все свои снежки, стараясь попасть в мишень. Остальные следят за ним и подсчитывают, сколько	Метание	Мишень диаметром 75 см

1	2	3	4
	метких бросков удастся ему сделать. Потом бросает снежки следующий. Вместо нарисованной мишени на стене могут быть сделаны отверстия любой формы – круглые, квадратные, треугольные и т. п. В этом случае снежком надо постараться попасть в отверстие		
	4. Подвижная игра «Зима пришла» (4 мин). Дети разбегаются по площадке и прячутся, присаживаясь на корточки, за снежным валами, горкой, снеговиком и т. п. Воспитатель говорит: «Сегодня тепло, солнышко светит, идите гулять!» Дети выбегают из укрытий и разбегаются по площадке. На сигнал: «Зима пришла, холодно! Скорей домой!» – все бегут на свои места и снова прячутся	Бег	
IV	1. Подвижная игра «Берегись, заморожу!» (4 мин). Все играющие собираются на одной стороне площадки, воспитатель с ними. «Убегайте, берегитесь, догоню и заморожу», – говорит он. Дети бегут к противоположной стороне площадки, чтобы спрятаться в «доме»	Бег	
	2. Игровое упражнение «Белые медведи» (3 мин). Дети входят на снежную горку по скату на четвереньках (на прямых ногах), переваливаясь с боку на бок, изображая белых медведей. Взобравшись наверх, они встают и сбегают вниз	Ходьба на четвереньках с прямыми ногами	Снежная горка
	3. Игровое упражнение «Снайперы» (4 мин). На верхний край снежной стенки (вала) кладут яркий кубик, кеглю и другой предмет. Дети стараются сбить его снежком. Можно поставить для сбивания несколько одинаковых или разных предметов. В этом случае в игре одновременно будет участвовать больше детей – по числу предметов-целей	Метание	Кубик (кегля, другой предмет), снежная стенка (вал)
	4. Подвижная игра «Лиса в курятнике» (4 мин). Дети – «куры» взбираются на снежный вал и присаживаются (сидят на «насесте»). На противоположной стороне площадки в норе живет «лиса». «Куры» разбегаются по двору, хлопают «крыльями», «клюют» зерна, «кудахчут». По сигналу воспитателя: «Лиса!» – «куры» убегают, прячутся в «курятник», «взлетают» на «насест». «Лиса» хватается («салит») ту «курицу», которая не успела взобраться на «насест»	Бег	Снежный вал

1	2	3	4
ЯНВАРЬ			
I	1. Ходьба змейкой друг за другом (3 мин)	Ходьба	

	<p>2. Игровое упражнение «Санная путаница» (4 мин). Играющие колонной вслед за воспитателем бегут то к одним, то к другим расставленным по краям площадки санкам. Добежав до санок, колонна обегает их кругом и только потом направляется к другим санкам. Изредка воспитатель предлагает детям совершить два круга около одних санок</p>	Бег	Санки
	<p>3. Игровое упражнение «Попрыгунчик около санок» (4 мин). Каждый стоит около своих санок. По команде воспитателя дети начинают подпрыгивать на двух ногах возле своих санок, продвигаясь вдоль них</p>	Прыжки	Санки
	<p>4. Подвижная игра «Зайка беленький сидит» (4 мин). О п и с а н и е . Дети-«зайки» сидят на скамейке. Воспитатель предлагает выбежать «зайчикам» на середину площадки («полянку»). Дети выходят на середину площадки, становятся около воспитателя и приседают на корточки. Воспитатель произносит текст:</p> <p style="padding-left: 40px;">Зайка беленький сидит И ушами шевелит. Вот так, вот так Он ушами шевелит. Зайке холодно сидеть, Надо лапочки погреть Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп, Надо лапочки погреть. Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать, Скок-скок, скок-скок, Надо зайке поскакать. (Название игрушки) зайку испугал, Зайка прыг и ускакал.</p> <p style="padding-left: 120px;"><i>Дети шевелят кистями рук, подняв их к голове, имитируя заячьи уши.</i></p> <p style="padding-left: 120px;"><i>Хлопают в ладоши.</i></p> <p style="padding-left: 120px;"><i>Подпрыгивают на обеих ногах на месте.</i></p> <p style="padding-left: 120px;"><i>Конкретно указывается, кто испугал зайку (воспитатель показывает игрушку). Дети убегают на свои места.</i></p> <p>Игру можно проводить с любым количеством детей. Обязательно до начала игры надо подготовить места, куда будут убегать дети-«зайчики». Первое время можно не выбирать</p>	Бег, приседания, подпрыгивание, хлопки	Санки

1	2	3	4
	<p>водящего, все дети одновременно выполняют движения в соответствии с текстом. После многократного повторения игры можно выделить ребенка на роль «зайки» и поставить его в середину круга. Закончив чтение текста, не следует быстро бежать за детьми, надо дать им возможность найти себе место. Не нужно требовать от детей, чтобы они сели обязательно на свое место; каждый занимает свободное место на скамейке. При систематическом проведении игры дети хорошо запоминают свои места и быстро находят их</p>		
II	<p>1. Ходьба по дорожке с перешагиванием через снежные кучки (3 мин)</p>	Ходьба	Снежные кучки
	<p>2. Игровое упражнение «Парное катание» (4 мин). Двое детей везут санки, на которых сидит один ребенок. Так едут друг за другом 3–4 пары</p>	Ходьба, бег	Санки

	<p>3. Игровое упражнение «Кто дальше?» (4 мин). Играющие становятся в шеренгу, в каждой руке у них по снежку. По указанию воспитателя: «Бросай правой (левой)!» – все одновременно стараются бросить снежок как можно дальше по направлению к забору, елке или другому ориентиру. Чей снежок пролетит дальше других, тот считается выигравшим</p>	Метание	Снежки
	<p>4. Подвижная игра «Снежиночки-пушиночки» (4 мин). Играющие движутся гурьбой вокруг снеговика, поворачиваясь одновременно и вокруг себя. Через некоторое время направление движения меняется, хоровод кружится в другую сторону. Воспитатель говорит: «Снежиночки-пушиночки устали на лету, кружиться перестали, присели отдохнуть». Играющие останавливаются, приседают. Отдохнув немного, возобновляют игру</p>	Ходьба, приседания, повороты туловища	
Ш	<p>1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба по дорожке друг за другом со сменой направляющего; бег</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Игровое упражнение «Снежный ком» (у кого снежный ком получится больше)(4 мин)</p>	Прокатывание	
	<p>3. Игровое упражнение «Олень упряжки» (4 мин). Воспитатель прикрепляет «рога» (из картона или из веточек) к шапкам детей-«оленей». К санкам должны быть при</p>	Бег	Маски оленей, санки,

1	2	3	4
	<p>вязаны две веревочки: за одну ребенок, сидящий на санках, держится и управляет «оленем», в другую впрягается «олень» (ребенок закрепляет ее за пояс)</p>		веревочки
	<p>4. Подвижная игра «Зайцы и волк» (4 мин). Дети-«зайцы» прячутся за кустами и деревьями. В стороне за кустом находится «волк». «Зайцы» выбегают на «полянку», прыгают, «щиплют» травку, резвятся. По сигналу воспитателя: «Волк идет!» – «зайцы» убегают и прячутся за кусты, под деревьями. «Волк» пытается догнать их. В игре можно использовать текст. Дети выполняют движения по тексту.</p> <p style="padding-left: 40px;">Зайки скачут: скок, скок, скок – На зелененький лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают, Не идет ли волк?</p> <p>По окончании произнесения текста появляется «волк» и начинает ловить «зайцев». Ребенок, исполняющий роль волка, должен быть подальше от кустов, где прячутся дети. Первое время роль волка выполняет воспитатель, при этом он не спешит поймать «зайцев», давая возможность детям убежать и спрятаться. Затем можно предложить выполнять роль волка детям по желанию</p>	Бег	Маски волка и зайцев
IV	<p>1. Ходьба, бег (3 мин). Ходьба змейкой по участку; бег</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Игровое упражнение «Снайперы» (4 мин). На верхний край снежной стенки (вала) кладут яркий кубик, кеглю и другой предмет. Дети стараются сбить его снежком. Можно поставить для сбивания несколько одинаковых или разных предметов. В этом случае в игре одновременно будет участвовать больше детей – по числу предметов-целей</p>	Метание	Кубик, снежная стенка
	<p>3. Игровое упражнение «Веселые тройки» (4 мин).</p>	Бег	Санки, дуга

	Заранее изготавливается упряжь – дуга с колокольчиком, вожжи с бубенчиками. Трое ребят впрягаются в упряжь и везут санки, на которых сидят двое детей, правит тройкой сидящий впереди. Через некоторое время седоки говорят: «Тпру! Меняемся местами!»		с колокольчиком, вожжи с бубенцами
--	--	--	------------------------------------

1	2	3	4
	4. Подвижная игра «Белые медведи» (4 мин). Дети входят на снежную горку по скату на четвереньках (на прямых ногах), переваливаясь с боку на бок, изображая белых медведей. Взобравшись наверх, они встают и сбегают вниз	Ходьба на четвереньках с прямыми ногами	Снежная горка

ФЕВРАЛЬ

I	1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (3 мин)	Ходьба, бег	Кегли (кубики)
	2. Подвижная игра «Лиса в курятнике» (4 мин). Дети – «куры» взбираются на снежный вал и присаживаются (сидят на «насесте»). На противоположной стороне площадки в норе живет «лиса». «Куры» разбегаются по двору, хлопают «крыльями», «клюют» зерна, «кудахчут». По сигналу воспитателя: «Лиса!» – «куры» убегают, прячутся в «курятник», «взлетают» на «насест». «Лиса» хватает («салит») ту «курицу», которая не успела взобраться на «насест»	Бег	Снежный вал
	3. Подвижная игра «Воробушки и автомобиль» (3 мин). О п и с а н и е . Дети-«воробушки» садятся на скамейку-«гнездышки». Воспитатель изображает «автомобиль». После слов воспитателя: «Полетели, воробушки, на дорожку» – дети поднимаются и бегают по площадке, размахивая руками-«крылышками». По сигналу воспитателя: «Автомобиль едет, летите, воробушки, в свои гнездышки!» – «автомобиль» выезжает из «гаража», «воробушки» улетают в «гнезда» (садятся на скамейки). «Автомобиль» возвращается в «гараж»	Бег, махи руками	
	4. Игровые упражнения с ходьбой и бегом (4 мин)	Ходьба, бег	
II	1. Игровое упражнение «Принеси флажок» (4 мин). Дети сидят (стоят) на одной стороне площадки. На противоположной стороне, на расстоянии 6–8 м от них, на скамейках расположены флажки. Группа детей по сигналу воспитателя идет к флажкам, берет их и направляется к воспитателю. Затем по его сигналу дети бегут к стульям, кладут флажки и возвращаются обратно. Флажки нужно раскладывать не слишком близко один от другого, чтобы детям было удобно их брать. Воспитатель следит, чтобы дети шли в определенном направлении, организованно, не наталкива-	Ходьба, бег	Флажки (кубики)

1	2	3	4
	ясь друг на друга, поощряет тех, которые идут с флажками красиво, ровно. При проведении упражнения в теплую погоду на площадке можно привлечь к его выполнению большее число детей, а также увеличить расстояние для ходьбы и бега		
	2. Подвижная игра «Скворцы» (3 мин). На площадке обозначаются круги (обручи) – это «скворечники». Дети-«скворцы» свободно перемещаются по площадке. На сигнал: «По домам!» – «скворцы» быстро летят и стараются занять один из «скворечников». Кто из	Бег	Круги (обручи), изготовленные

	детей остается без «скворечника», тот проиграл. По окончании игры воспитатель незаметно чертит недостающий круг, и «скворцы» занимают свои «скворечники»		из картона
	3. Игровое упражнение «На праздник» (4 мин). Дети становятся парами, взявшись за руки. У каждого из них по флажку. Дети проходят парами, держа в руках флажки. Воспитатель помогает детям стать в пары, дает каждому по флажку и объясняет, как надо красиво и ровно идти парами, не тянуть друг друга, не отставать. По сигналу воспитателя дети могут разойтись в разные стороны, а затем снова найти свою пару	Ходьба	Флажки по количеству детей
	4. Игровое упражнение «Брось через веревку» (4 мин). Дети располагаются на скамейках вдоль одной стены веранды. На высоте примерно 1 м от земли натягивается веревочка. (Веревку длиной 3 м с грузами на концах можно положить на спинки двух стульев для взрослых или стойки для прыжков.) Высоту, на которой натягивается веревка, и расстояние от нее воспитатель уменьшает или увеличивает по своему усмотрению в зависимости от возможностей детей. На участке веревочка может быть натянута между деревьями. На расстоянии 1,5 м перед подвешенной веревкой кладется на землю шнур. Около него лежат 1–2 мяча диаметром 12–15 см. Один или двое детей подходят к шнуру, берут в руки мячи и бросают их двумя руками из-за головы через веревку, затем догоняют их, пробегая под веревкой; догнав мячи, возвращаются обратно	Бросание, ловля мяча, бег	Веревка длиной 3 м, шнур, 2 мяча
III	1. Ходьба и бег в колонне по одному (3 мин)	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «С кочки на кочку» (3 мин). На площадке воспитатель обозначает небольшие круги диаметром 30–35 см. Расстояние между кругами примерно	Прыжки, ходьба	Обручи

1	2	3	4
	25–30 см. Это «кочки» на «болоте», по которым нужно перебраться на другую сторону. Вызванный воспитателем ребенок подходит к кругам и начинает прыгать на двух ногах из одного круга в другой, продвигаясь вперед. Перебравшись таким образом на другую сторону площадки, он шагом возвращается обратно. Затем упражнение выполняет следующий. Вначале дети выполняют упражнение по очереди, после чего можно дать задание перепрыгивать с «кочки» на «кочку» сразу 2–3 детям		
	3. Подвижная игра «Кошка и мышки» (4 мин). Игра проводится с подгруппой детей (8–10 человек) на лужайке, покрытой травой. На середине лужайки на ребро ставят гимнастическую лестницу или натягивают шнур. С одной стороны огороженного пространства – домик «мышек». Выбирают «кошку». Она садится на стул (пенек). Дети-«мышки» сидят в «норках», за лестницей. Воспитатель говорит: – Кошка мышек сторожит, притворилась, будто спит. «Мышки» вылезают из «норок» (пролезают между рейками лестницы или подлезают под шнур) и бегают. Через	Бег, ходьба, подлезание	Шнур, стул

	<p>некоторое время воспитатель говорит: – Тише, мышки, не шумите, кошку вы не разбудите... «Кошка» слезает со стула, встает на четвереньки, выгибает спину, громко произносит: «Мяу» – и ловит мышей, они бегут в свои «норки» (не подлезать под шнур или рейки лестницы). Роль «кошки» вначале поручается наиболее активному ребенку, затем к этой роли привлекаются и другие дети. Игра повторяется каждый раз с новой «кошкой»</p>		
	<p>4. Игровое упражнение «По коридорчику» (3 мин). На земле расставляются кегли (булавы) в два ряда. Расстояние между ними 35–40 см, а между кеглями одного ряда 15–20 см. Дети должны пройти или пробежать по коридорчику, не задевая кегли. Дети проходят по коридорчику сначала по одному, а затем и несколько человек друг за другом. Можно дать задание одному ребенку пройти по коридорчику туда и обратно</p>	Прыжки	Кегли
IV	<p>1. Ходьба и бег со сменой направляющего (3 мин)</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Игровое упражнение «Пройди и не сбей» (4 мин). На земле расставляют в один ряд несколько кеглей (кубиков) на расстоянии не менее 1 м одна от другой. Дети должны пройти на другую сторону площадки, огибая кегли</p>	Ходьба, бег	Кегли (кубики)

1	2	3	4
	<p>(змейкой) и не задевая их. Воспитатель ставит сначала только 3 кегли, показывая, как надо пройти, а затем предлагает проделать это упражнение детям, помогая им пройти. При повторении упражнения можно увеличить количество кеглей (кубиков) и предложить детям пробежать между ними</p>		
	<p>3. Подвижная игра «Лохматый пес» (4 мин). О п и с а н и е . Дети стоят на одной стороне площадки. Один ребенок, находящийся на противоположной стороне, изображает «пса». Дети тихонько подходят к нему, а воспитатель в это время произносит: Вот лежит лохматый пес, В лапы свой уткнувши нос, Тихо, смиренно он лежит, Не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим И посмотрим: «Что-то будет?» Дети приближаются к «псу». Как только воспитатель заканчивает чтение стихотворения, «пес» вскакивает и громко «лает». Дети разбегаются, «пес» старается поймать кого-нибудь. Когда все дети спрячутся, «пес» возвращается на место</p>	Бег	Маска собаки
	<p>4. Игровое упражнение «По трудной дорожке» (3 мин). Воспитатель кладет на землю доску шириной 25–30 см, а за ней раскладывает кубы, бруски на расстоянии 25–30 см один от другого. Предлагает детям пройти по трудной дорожке, сначала по доске, стараясь не оступиться, затем перешагивая через кубы, бруски, не задевая за них. Воспитатель помогает детям, испытывающим затруднения при выполнении задания. Необходимо следить за тем, чтобы дети шли спокойно, не спешили. Для повышения интереса к выполнению упражнения можно использовать игрушки, флажки, погремушки, до которых детям предлагается дойти. Например, пройти до флажка, поднять его и помахать им над головой</p>	Ходьба, перешагивание	Доска шириной 25–30 см, кубы, бруски

МАРТ

I	1. Бег и ходьба (3 мин). Чередование бега и ходьбы	Ходьба, бег	
	2. Подвижная игра «Поезд» (4 мин). Дети становятся в колонну по одному (не держась друг за друга). Первый – «паровоз», остальные – «вагоны». Воспитатель дает гудок – и «поезд» начинает двигаться вперед	Бег, ходьба в колонне	

1	2	3	4
	сначала медленно, потом быстрее, быстрее, наконец дети переходят на бег. После слов воспитателя «Поезд подъезжает к станции» дети постепенно замедляют движение – «поезд» останавливается. Воспитатель предлагает погулять, собрать «цветы», «ягоды» на воображаемой поляне. По сигналу дети снова собираются в колонну – и «поезд» начинает двигаться. Первое время дети строятся в колонну в любом порядке, а к концу года уже запоминают свое место в колонне – находят свой «вагон». «Поезд» может двигаться, то ускоряя, то замедляя движение, делать остановки по сигналу. Сигналом, кроме слов воспитателя, может служить красный флажок, который он поднимает. При повторении игры целесообразно внести изменения в ее сюжет. Например, можно предложить детям на остановках поиграть в мяч, половить «бабочек» (подпрыгивать, делая хлопки над собой), собирать «шишки», «желуди» и т. п.		
	3. Подвижная игра «Лохматый пес» (4 мин). О п и с а н и е . Дети стоят на одной стороне площадки. Один ребенок, находящийся на противоположной стороне, изображает «пса». Дети тихонько подходят к нему, а воспитатель в это время произносит: Вот лежит лохматый пес, В лапы свой уткнувши нос, Тихо, смиренно он лежит, Не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим И посмотрим: «Что-то будет?» Дети приближаются к «псу». Как только воспитатель заканчивает чтение стихотворения, «пес» вскакивает и громко «лает». Дети разбегаются, «пес» старается поймать кого-нибудь. Когда все дети спрячутся, «пес» возвращается на место	Бег	Маска собаки
	4. Игровое упражнение «Скати с горочки» (4 мин). На куб (сиденье детского стульчика) одним концом положить доску – получается «горочка». У приподнятого конца доски (на полу или на середине стула) приготовить 3–4 шарика (небольших мячика). Ребенок берет их и скатывает с «горочки» по очереди, один за другим, затем он идет, собирает шарики и снова скатывает их. Воспитатель может привлекать к участию в упражнении не более 2–3 детей одновременно	Скатывание мяча	Доска, 4 мяча

1	2	3	4
II	1. Ходьба и бег между обручами, положенными в разных местах (3 мин)	Ходьба, бег	Обручи
	2. Подвижная игра «Такси» (4 мин). Дети становятся внутри небольшого обруча (диаметром 1 м), держат его в опущенных руках: один – у одной стороны, другой – у противоположной, друг за другом. Первый ребенок – «водитель» такси, второй – «пассажир». Дети бегают по площадке (дорожке). Через некоторое время меняются ролями. Одновременно могут играть 2–3 пары детей, а если позволяет площадь – то больше. Когда дети научатся бегать в одном направлении, воспитатель	Бег в умеренном темпе	Обручи

	может дать задание двигаться в разных направлениях, делать остановки. Можно место остановки обозначить флажком или знаком стоянки такси. На остановке «пассажиры» меняются, один выходит из такси, другой садится		
	3. Игровое упражнение «Принеси флажок» (3 мин). Дети сидят (стоят) на одной стороне площадки. На противоположной стороне, на расстоянии 6–8 м от них, на скамейках расположены флажки. Группа детей по сигналу воспитателя идет к флажкам, берет их и направляется к воспитателю. Затем по его сигналу дети бегут к стульям, кладут флажки и возвращаются обратно. Флажки нужно раскладывать не слишком близко один от другого, чтобы детям было удобно их брать. Воспитатель следит, чтобы дети шли в определенном направлении, организованно, не наталкиваясь друг на друга, поощряет тех, которые идут с флажками красиво, ровно. При проведении упражнения в теплую погоду на площадке можно привлечь к его выполнению большее число детей, а также увеличить расстояние для ходьбы и бега	Ходьба, бег	Флажки (кубики)
	4. Игровое упражнение «Проползи через обруч» (3 мин). Воспитатель ставит обруч ободом на землю, придерживая его рукой сверху. Вызванный ребенок должен проползти на четвереньках через обруч, не задевая его, потом встать и похлопать в ладоши над головой. Дети выполняют упражнение друг за другом. Воспитатель может усложнить упражнение, предложив детям пролезть через обруч, не касаясь руками земли. В этом случае ребенок, подойдя к обручу, должен присесть и, передвигаясь только на ногах, пролезть через обруч. Можно предложить детям встать, выпрямиться, достать до подвешенного в сетке мяча (колокольчика)	Ползание	Обруч

1	2	3	4
III	1. Ходьба и бег в заданном направлении (3 мин)	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «Через ручеек» (3 мин). 2 линии, обозначенные на земле, – это река. Доска (длиной 2–3 м, шириной 25–30 см), положенная поперек линий, – это мостик. Дети должны по «мостику» перейти на другой берег «реки». Воспитатель говорит детям, чтобы они шли по «мостику» осторожно, не оступились и не намочили ног. Когда все дети переберутся на другой «берег», можно предложить им погулять там, собрать «цветы» (разноцветные лоскуты). По сигналу воспитателя дети должны возвратиться по «мостику» обратно. При повторении упражнения можно усложнить задание, приподняв доску на небольшую высоту или составив «мостик» из 2–3 ящиков высотой 10 см. Можно предложить детям пробежать по «мостику»	Удержание равновесия	Доска длиной 2–3 м, шириной 25–30 см
	3. Подвижная игра «Из кружка в кружок» (4 мин). О п и с а н и е . Круги, обозначенные на земле (диаметром 30–35 см) на расстоянии 30–35 см друг от друга. Расположение кругов может быть разным – на одной линии, по всей площадке. Дети должны перебраться на противоположную сторону площадки, перепрыгивая из круга в круг. При выполнении упражнения они прыгают, отталкиваясь одновременно двумя ногами и стараясь не выходить за пределы кругов. При этом они приучаются энергично отталкиваться и мягко приземляться	Прыжки	
	4. Игровое упражнение «С кочки на кочку» (3 мин). Дети стоят на одной стороне площадки. Воспитатель раскладывает на земле обручи (небольшие фанерные круги диаметром 30–35 см) на небольшом расстоянии (20 см) один от другого. По сигналу воспитателя дети переходят на другую сторону площадки, переступая из обруча в обруч. Когда дети научатся хорошо перешагивать, можно предложить им перебираться на другую сторону, перебегая из обруча в обруч	Прыжки, ходьба	Обручи
IV	1. Ходьба по дорожке на носочках; бег (3 мин)	Ходьба, бег	

	2. Игровое упражнение «Дотронься до мяча» (3 мин). Воспитатель держит небольшой мяч (колокольчик, погремушку) в сетке. Он предлагает ребенку подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками. Один ребенок подпрыги-	Прыжки	Мяч в сетке (колокольчик,
--	---	--------	---------------------------

1	2	3	4
	вает вверх 3–4 раза, затем воспитатель предлагает подпрыгнуть другим детям. В зависимости от роста детей и их возможностей взрослый регулирует высоту подъема мяча (колокольчика). Колокольчик (погремушки) можно подвесить на натянутый шнур так, чтобы они находились несколько выше вытянутых вверх рук ребенка. Воспитатель следит за тем, чтобы дети, подпрыгивая, старались коснуться предмета двумя руками, это обеспечит равномерное развитие мышц плечевого пояса		погремушка)
	3. Подвижная игра «Зайцы и волк» (4 мин). Дети-«зайцы» прячутся за кустами и деревьями. В стороне за кустом находится «волк». «Зайцы» выбегают на «полянку», прыгают, «щиплют» травку, резвятся. По сигналу воспитателя: «Волк идет!» – «зайцы» убегают и прячутся за кусты, под деревьями. «Волк» пытается догнать их. В игре можно использовать текст. Дети выполняют движения по тексту. Зайки скачут: скок, скок, скок – На зелененький лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают, Не идет ли волк? По окончании произнесения текста появляется «волк» и начинает ловить «зайцев». Ребенок, исполняющий роль волка, должен быть подальше от кустов, где прячутся дети. Первое время роль волка выполняет воспитатель, при этом он не спешит поймать «зайцев», давая возможность детям убежать и спрятаться. Затем можно предложить выполнять роль волка детям по желанию	Прыжки, бег	Маски зайцев и волка
	4. Игровое упражнение «Поймай комара» (3 мин). О п и с а н и е . Дети стоят по кругу на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру круга. Воспитатель находится в середине круга. В руках у него прут длиной 1–1,5 м с привязанным на шнуре комаром, изготовленным из бумаги (ткани). Воспитатель вращает шнур немного выше голов играющих – «комар» пролетает над головой; дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Тот, кто поймает «комара», говорит: «Я поймал». Надо следить, чтобы дети не уменьшали круг при подпрыгивании. Вращая прут, воспитатель то опускает, то поднимает его на такую высоту, чтобы дети могли достать «комара»	Прыжки	Прут длиной 1–1,5 м с привязанным комаром, изготовленным из бумаги (ткани)

1	2	3	4
АПРЕЛЬ			
I	1. Ходьба и бег в колонне по одному, ритмично гремя погремушками (3 мин)	Ходьба, бег	Погремушки
	2. Игровое упражнение «Повернись вокруг себя» (4 мин). О п и с а н и е . Воспитатель предлагает одному ребенку или нескольким детям попрыгать на двух ногах на месте с поворотом. Дети становятся на небольшом расстоянии друг от друга лицом к воспитателю и по его сигналу начинают прыгать. С каждым подпрыгиванием они делают небольшой поворот в одну сторону (влево или вправо) так, чтобы через несколько подпрыгиваний снова стать в исходное положение. Затем упражнение можно	Прыжки, удержание равновесия	

	повторить, поворачиваясь в другую сторону. Прежде чем дети начнут выполнять упражнение, воспитатель должен показать, как оно выполняется. Надо следить, чтобы дети подпрыгивали повыше и мягко опускались на носки. Руки следует держать свободно, при подпрыгиваниях можно выполнять махи. Когда дети научатся хорошо подпрыгивать, можно предложить им поставить руки на пояс. Это упражнение выполняется как небольшими группками, так и всеми детьми одновременно		
	3. Подвижная игра «Наседка и цыплята» (4 мин). Дети, изображающие цыплят, вместе с воспитателем – «наседкой» – находятся за натянутой между стульями на высоте 35–40 см веревкой – «домом». На противоположной стороне площадки сидит большая «птица». «Наседка» выходит из «дома» и отправляется на поиски корма, она зовет «цыплят»: «Ко-ко-ко-ко». По ее зову «цыплята» подлезают под веревку, бегут к «наседке» и вместе с ней гуляют, ищут корм. По сигналу: «Большая птица!» – «цыплята» быстро убегают в дом. Роль «наседки» в первое время выполняет воспитатель, а затем эту роль можно давать детям, сначала по их желанию, а потом по назначению воспитателя. Когда «цыплята» возвращаются в «дом», убегая от большой «птицы», воспитатель может приподнять веревку повыше, чтобы дети не задевали ее	Лазанье	Веревка
	4. Игровое упражнение «Брось через веревку» (3 мин). Дети располагаются на скамейках вдоль одной стены веранды. На высоте примерно 1 м от земли натягивается веревочка. (Веревку длиной 3 м с грузами на концах можно	Бросание	Веревка, 2 небольших

1	2	3	4
	положить на спинки двух стульев для взрослых или стойки для прыжков.) Высоту, на которой натягивается веревка, и расстояние от нее воспитатель уменьшает или увеличивает по своему усмотрению в зависимости от возможностей детей. На участке веревочка может быть натянута между деревьями. На расстоянии 1,5 м перед подвешенной веревкой кладется на землю шнур. Около него лежат 1–2 мяча диаметром 12–15 см. Один или двое детей подходят к шнуру, берут в руки мячи и бросают их двумя руками из-за головы через веревку, затем догоняют их, пробегая под веревкой; догнав мячи, возвращаются обратно		мяча
II	1. Ходьба бег (3 мин). Ходьба с ритмичным ударением кубик о кубик; бег в колонне по одному	Ходьба, бег	По 2 кубика для каждого ребенка
	2. Подвижная игра «Кролики и сторож» (4 мин). О п и с а н и е . На одной стороне площадки очерчены 3 круга (диаметром до 1 м) – это клетки для «кроликов». В каждый становится по 3–4 детей, затем они приседают. В стороне на скамейке сидит «сторож». Между домом «сторожа» и клетками – «лужайка», на которую «кроликов» выпускают гулять. «Сторож» поочередно подходит к клеткам и выпускает «кроликов» на лужок. Дети выпрыгивают из кругов, прыгают на двух ногах по площадке, приседают, «щиплют» травку, перепрыгивают с одного места на другое. По сигналу воспитателя («сторожа»): «Кролики, в клетки!» – дети спешат в круги. Через некоторое время игра повторяется	Прыжки, бег, приседание	
	3. Игровое упражнение «Допрыгни до линии» (4 мин). О п и с а н и е . На земле проводят две линии на расстоянии не менее 40–50 см одна от другой. Воспитатель предлагает детям прыгнуть как можно дальше, чтобы допрыгнуть до другой линии. Чем лучше умеют прыгать дети, тем дальше должна быть начерчена вторая линия от первой	Прыжки	
	4. Игровое упражнение «Брось дальше» (4 мин). О п и с а н и е . Ребенок становится у линии, очерченной на земле, и бросает мяч вперед. Там, где мяч упадет,	Бросание мяча	Мяч

	воспитатель делает отметку и предлагает бросить мяч еще дальше. Если мяч большой, ребенок бросает его двумя руками из-за головы, а если маленький – одной рукой, делая силь-		
--	--	--	--

1	2	3	4
	ный замах. Задание могут выполнять одновременно и несколько (3–4) детей. В этом случае воспитатель отмечает тех, кто бросил мяч дальше. По мере того, как дети овладевают навыком бросания мяча правой рукой, воспитатель предлагает им бросать маленькие мячи и левой рукой		
III	1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба и бег по дорожке с перепрыгиванием через предметы; бег по кругу	Ходьба, бег	Кубики
	2. Игровое упражнение «По трудной дорожке» (4 мин). Воспитатель кладет на землю доску шириной 25–30 см, а за ней раскладывает кубы, бруски на расстоянии 25–30 см один от другого. Предлагает детям пройти по трудной дорожке, сначала по доске, стараясь не оступиться, затем перешагивая через кубики, бруски, не задевая за них. Воспитатель помогает детям, испытывающим затруднения при выполнении задания. Необходимо следить за тем, чтобы дети шли спокойно, не спешили. Для повышения интереса к выполнению упражнения можно использовать игрушки, флажки, погремушки, до которых детям предлагается дойти. Например, пройти до флажка, поднять его и помахать им над головой	Прыжки, ходьба	
	3. Подвижная игра «Догони меня» (4 мин). О п и с а н и е . Дети сидят на скамейке. Воспитатель предлагает им догнать его и бежит в сторону, противоположную от детей. Дети бегут за воспитателем, стараясь поймать его. Когда они подбегают к нему, воспитатель останавливается и говорит: «Убегайте, убегайте, догоню!» Дети бегом возвращаются на свои места. У к а з а н и я к п р о в е д е н и ю . Воспитатель не должен слишком быстро убежать от детей: им интересно его поймать. Не следует и слишком быстро бежать за детьми, так как они могут упасть. Сначала бег проводится только в одном направлении. Когда дети подбегут к воспитателю, надо отметить, что они умеют быстро бегать. При повторении игры воспитатель может менять направление, убегая от детей	Бег	
	4. Подвижная игра «Где звенит колокольчик» (4 мин). О п и с а н и е . Дети сидят (стоят) на одной стороне площадки. Воспитатель предлагает отвернуться к стене и не поворачиваться. В это время няня с колокольчиком прячется от них, например за дерево. Воспитатель предлагает детям послушать, где звенит колокольчик, и найти его. Дети	Ходьба	Колокольчик

1	2	3	4
	поворачиваются и идут на звук, находят колокольчик, затем собираются около воспитателя. Тем временем няня переходит в другое место – и игра повторяется. Дети не должны смотреть, куда прячется няня. Для этого воспитатель собирает их вокруг себя и отвлекает их внимание. Звонить в колокольчик надо сначала тихо, потом громче. При многократном повторении игры можно поручить ребенку прятаться и звонить в колокольчик		
IV	1. Ходьба и бег в колонне по одному, ритмично гремя погремушками (3 мин)	Ходьба, бег	Погремушки
	2. Подвижная игра «Лягушки» (4 мин). О п и с а н и е . В центре площадки очерчивают большой круг или кладут толстый шнур в форме круга. Группа детей располагается по краю круга, остальные садятся на корточки. Вместе с детьми, сидящими на корточках, воспитатель говорит следующие стихи: Вот лягушки по дорожке скачут, вытянувши ножки,	Прыжки, хлопки	Шнур

	<p>Ква-ква, ква-ква-ква, скачут, вытянувши ножки. Дети, стоящие в кругу, подпрыгивают, изображая лягушек. По окончании стихотворения дети, сидящие на корточках, хлопают в ладоши (пугают «лягушек»); «лягушки» прыгают в «болотце» – перепрыгивают через черту – и присаживаются на корточки</p>		
	<p>3. Игровое упражнение «Влезь на горочку» (4 мин). О п и с а н и е . Дети сидят на скамейках или стоят. Воспитатель устанавливает доску наклонно, укрепив один ее конец с зацепами за рейку гимнастической стенки (трибунки), – это «горочка». Вызванный воспитателем ребенок должен влезть на «горочку». Ребенок подходит к концу доски, наклоняется, берется руками за ее края и лезет на четвереньках по наклонной доске до гимнастической стенки (трибунки), затем выпрямляется, берется за рейку и спускается вниз по лесенке. Доска устанавливается с небольшим наклоном, затем, по мере овладения детьми движениями, воспитатель может поднять ее конец повыше, на следующую рейку, – наклон станет больше. Упражнение требует от детей достаточной ловкости, смелости, поэтому воспитатель подбадривает их, помогает тем, кто затрудняется, поддерживает их</p>	Лазанье	Доска
	<p>4. Игровое упражнение «Поймай комара» (4 мин). О п и с а н и е . Дети стоят по кругу на расстоянии вытяну-</p>	Прыжки	Прут дли-

1	2	3	4
	<p>тых рук, лицом к центру круга. Воспитатель находится в середине круга. В руках у него прут длиной 1–1,5 м с привязанным на шнуре комаром, изготовленным из бумаги (ткани). Воспитатель вращает шнур немного выше голов играющих – «комар» пролетает над головой; дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Тот, кто поймает «комара», говорит: «Я поймал». Надо следить, чтобы дети не уменьшали круг при подпрыгивании. Вращая прут, воспитатель то опускает, то поднимает его на такую высоту, чтобы дети могли достать «комара»</p>		ной 1 м с привязанным бумажным комаром

МАЙ

I	<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную (3 мин)</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Подвижная игра «Найди свой цвет» (4 мин). О п и с а н и е . Воспитатель раздает детям флажки (квадраты, круги) 3–4 цветов: красные, синие, желтые, зеленые. Дети с флажками одного цвета стоят в разных местах площадки, возле кубиков определенных цветов. После слов воспитателя: «Идите гулять!» – дети расходятся по площадке в разные стороны. Когда воспитатель произнесет: «Найди свой цвет», дети собираются у кубика соответствующего цвета. Вместо флажков каждому ребенку можно дать квадраты, круги разного цвета, по которым они будут находить свой кубик. Воспитатель следит, чтобы дети отходили подальше от кубиков, расходились по всей площадке</p>	Ходьба	Флажки (квадраты, круги) разных цветов
	<p>3. Подвижная игра «Самолеты» (4 мин). Воспитатель называет имена 3–4 детей и предлагает им подготовиться к полету, показав предварительно, как заводить мотор и как летать. Названные дети выходят и становятся произвольно на одной стороне площадки. Воспитатель говорит: «К полету подготовиться. Завести моторы!» Дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук: «Р-р-р». После сигнала воспитателя: «Полетели!» – дети разводят руки в стороны (как крылья у самолета) и «летят» – разбегаются в разные стороны. По сигналу воспитателя: «На посадку!» – они направляются к своим скамейкам и садятся на них. Затем играет другая группа детей. Воспитатель должен показать детям все игровые движения. При проведении игры в первый раз он выполняет движения вместе с детьми. При повторном проведении игры можно вызывать большее число детей, а</p>	Бег	

1	2	3	4
	после многократных повторений предложить всем детям поучаствовать в игре		
	<p>4. Игровое упражнение «Сбей кеглю» (4 мин). О п и с а н и е . На земле обозначают линию или кладут веревочку. На расстоянии 1–1,5 м от нее ставят 2–3 большие кегли (расстояние между кеглями 15–20 см). Дети по очереди подходят к обозначенному месту, берут в руки лежащие рядом мячи и катят их, стараясь сбить кеглю. Прокатив 3 мяча, ребенок бежит, собирает их и передает следующему играющему. Для выполнения упражнения сначала надо дать мячи диаметром 15–20 см. Затем, когда дети научатся прокатывать мяч энергично, попадать в кегли, им можно дать мячи меньшего размера и увеличить расстояние для их прокатывания</p>	Катание мяча, бег	3 большие кегли, мячи
II	<p>1. Ходьба и бег змейкой за воспитателем (3 мин)</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Подвижная игра «Зайцы и волк» (4 мин). О п и с а н и е . Дети-«зайцы» прячутся за кустами и деревьями. В стороне, за кустом, находится «волк». «Зайцы» выбегают на полянку, прыгают, щиплют травку, резвятся. По сигналу воспитателя: «Волк идет!» – «зайцы» убегают и прячутся за кусты, деревья. «Волк» пытается их догнать. В игре можно использовать стихотворный текст:</p> <p style="padding-left: 40px;">Зайки скачут: скок, скок, скок – На зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают, Не идет ли волк?</p> <p>Дети выполняют движения по тексту. С окончанием текста появляется «волк» и начинает ловить «зайцев». Первое время роль «волка» выполняет воспитатель</p>	Прыжки, бег, приседание	Маски зайцев, волка
	<p>3. Игровое упражнение «Поймай комара» (4 мин). О п и с а н и е . Дети стоят по кругу на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру круга. Воспитатель находится в середине круга. В руках у него прут длиной 1–1,5 м с привязанным на шнуре комаром, изготовленным из бумаги (ткани). Воспитатель вращает шнур немного выше голов играющих – «комар» пролетает над головой; дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Тот, кто поймает «комара», говорит: «Я поймал». Надо следить, чтобы дети</p>	Прыжки	Прут дли-ной 1 м с привязанным бумажным комаром

1	2	3	4
	не уменьшали круг при подпрыгивании. Вращая прут, воспитатель то опускает, то поднимает его на такую высоту, чтобы дети могли достать «комара»		
	<p>4. Игровое упражнение «Мы топаем ногами» (4 мин). О п и с а н и е . Воспитатель вместе с детьми становится по кругу на расстояние выпрямленных в стороны рук. В соответствии с произнесенным текстом дети выполняют упражнения:</p> <p style="padding-left: 40px;">Мы топаем ногами, мы хлопаем руками, Киваем головой, киваем головой. Мы руки поднимаем, мы руки опускаем, Мы руки подаем и бегаем кругом.</p>	Топание, поднятие и опускание рук, хлоп-ки, бег	

	С этими словами дети дают друг другу руки, образуя круг. Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой!» Дети, замедляя движение, останавливаются. Игра повторяется		
Ш	1. Ходьба и бег в заданном направлении (3 мин)	Ходьба, бег	
	2. Подвижная игра «Найди свой домик» (4 мин). С помощью воспитателя дети делятся на группы, каждая группа становится у определенного дерева. Это их «домики». По сигналу воспитателя дети разбегаются по площадке в разные стороны. Затем по сигналу: «Найди свой домик!» – дети должны собраться группами к деревьям, у которых они стояли перед началом игры. Игра может проводиться у деревьев, хорошо знакомых детям. Прежде чем начать игру, воспитатель обращает внимание детей на то, у какого дерева они стоят, просит назвать его. Игру можно назвать «Найди свое дерево»	Бег	
	3. Игровое упражнение «Допрыгай до флажка» (4 мин). О п и с а н и е . Воспитатель обозначает на площадке линию, на расстоянии 2–3 м от нее ставит подставки с флажками. Затем он предлагает двум-трем детям подойти к линии и прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, до флажков. Когда дети окажутся у флажков, они должны поднять их, помахать и снова поставить на место. Обратное возвращение бегом. Воспитатель сначала показывает, как надо выполнить упражнение, следит, чтобы дети при прыжках отталкивались одновременно двумя ногами и мягко приземлялись, подбадривает тех, у кого еще не совсем хорошо получаются прыжки. Педагог может по своему усмотрению увеличить или уменьшить расстояние для прыжков	Прыжки	Флажки

1	2	3	4
	4. Игровое упражнение «Через веревочку» (4 мин). О п и с а н и е . Воспитатель с кем-либо из более старших детей держат скакалку (небольшую веревочку) за концы так, что ее середина касается земли. Нескольким детям предлагают перепрыгнуть через веревочку. Они по очереди подходят и перепрыгивают через веревочку, оттолкнувшись двумя ногами. После того как все перепрыгнут через лежащую на земле веревочку, ее можно приподнять сначала на 2–3 см, а затем и повыше. Один конец веревочки можно привязать за стойку, за дерево, другой нужно держать в руках не слишком крепко. Если прыгающий заденет за веревочку, то ее конец надо выпустить из рук, чтобы ребенок не упал. Когда веревочку приподнимут, воспитатель должен сказать детям, что теперь, чтобы повыше подпрыгнуть и не задеть за нее, надо сильнее оттолкнуться. Высоту веревочки следует увеличивать постепенно в соответствии с возможностями детей	Прыжки	Скакалка (веревка)
IV	1. Подвижная игра «Жмурки» (3 мин). О п и с а н и е . Воспитатель предлагает детям разойтись по площадке. Сам закрывает глаза или завязывает их косынкой и делает вид, что старается поймать детей: он осторожно передвигается по площадке и ловит детей там, где их нет. Воспитатель спрашивает: «Где же наши дети?» Затем снимает повязку, поворачивается в сторону детей и говорит: «Вот где наши дети!» В этой игре активную роль выполняет воспитатель. Он действует осторожно, чтобы не напугать детей, а лишь позабавить их. Вместо повязки во время игры можно использовать яркий бумажный колпак (конус), который надевается глубоко, прикрывая верхнюю часть лица	Бег	Косынка
	2. Игровое упражнение «Спрыгни в кружок» (4 мин). О п и с а н и е . Воспитатель ставит невысокую скамейку (10–12 см), а перед нею обозначает на земле круги (диаметром 30–35 см) и предлагает детям (по количеству кругов) стать на скамейку и спрыгнуть с нее в круг. На скамейку становятся другие. Надо следить, чтобы дети, став	Прыжки	Скамейка высотой 10–12 см

	на скамейку, не мешали друг другу, при спрыгивании приземлялись сразу на обе ноги с носков и сгибая колени. Можно предложить им спрыгнуть так тихо, чтобы никто не услышал. Это будет их стимулировать к более правильному выполнению спрыгивания. Длительность проведения упражнений с прыжками должна быть небольшой, так как у детей этого		
--	---	--	--

1	2	3	4
	возраста мышцы стопы еще не окрепли (особенно это надо помнить при проведении спрыгивания). Постепенно количество прыжков должно увеличиваться		
	<p>3. Игровое упражнение «По дорожке на одной ножке» (4 мин). О п и с а н и е . На площадке воспитатель очерчивает две линии длиной 2–3 м на расстоянии 50–60 см друг от друга – это дорожка. Воспитатель предлагает нескольким детям попрыгать на одной ноге. Дети подходят по очереди к одному концу дорожки и стараются допрыгать до ее конца на одной ноге. Прыжки на одной ноге для детей четвертого года жизни – довольно трудное упражнение, но во второй половине года уже можно дать им такое задание. Однако не следует требовать, чтобы дети обязательно допрыгали до конца дорожки. Дети прыгают произвольно, на середине дорожки они могут поменять ногу. Важно, чтобы они начинали упражняться в этом виде движений. В конце дорожки можно поставить стульчик и положить на него погремушку или другую игрушку, чтобы было интереснее выполнять задание. Обрато дети возвращаются обычным шагом или бегом</p>	Прыжки, ходьба, бег	
	<p>4. Подвижная игра «Ударь по мячу» (4 мин). О п и с а н и е . Нужно ударить по мячу с завязанными глазами. Воспитатель кладет большой мяч на землю, на расстоянии 2–3 м от него проводит линию. Ребенок, согласившийся выполнить задание, подходит к мячу, становится к нему спиной, затем отходит к линии и поворачивается к мячу лицом. Воспитатель завязывает ему глаза. Водящий должен подойти к мячу и ударить по нему ногой. Если задание выполнено удачно, то вызывают другого ребенка. Если же удар по мячу был неудачным, то можно предложить этому же ребенку повторить задание. Если неудача огорчит ребенка, надо подбодрить его, сказать, что в следующий раз и у него обязательно получится. Водящего в этой игре назначают по его желанию</p>	Ориентирование в прост-ранстве	Большой мяч, косынка
ИЮНЬ			
I	<p>1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба с несложными движениями для рук, медленный бег</p>	Ходьба, бег	
	2. Катание мяча друг другу (4 мин)	Катание мяча	Мячи

1	2	3	4
	<p>3. Подвижная игра «Лягушки» (4 мин). Дети ходят по площадке. По сигналу воспитателя: «Лягушки» – дети приседают, руки кладут на колени, затем продолжают ходьбу по площадке</p> <p>4. Игра малой подвижности «Береги предмет» (4 мин). О п и с а н и е . Играющие образуют круг. Они стоят, несколько расставив ноги и держа руки за спиной. У ног каждого ребенка лежит кубик (или другой предмет). Один ребенок – водящий – находится в середине круга. Водящий старается взять то у одного, то у другого ребенка кубик. Желая уберечь его, играющий, к которому устремляется водящий, приседает, закрывает кубик руками и не дает до него дотронуться. Как только водящий отходит, играющий встает. Ребенок, не защитивший свой кубик, выходит из круга. Он временно не участвует в игре. Когда водящему удастся взять кубик у двух-трех играющих, назначается новый водящий. При перемене водящего дети, стоящие за кругом, возвращаются в круг, и игра повторяется</p>	<p>Прыжки</p> <p>Движения</p>	<p>Мел (шнур)</p> <p>Кубики</p>
II	<p>1. Ходьба и бег между ориентирами (3 мин)</p> <p>2. Игровое упражнение «Веселый мяч» (4 мин). О п и с а н и е . Воспитатель берет большой цветной мяч и показывает, как он хорошо прыгает (отбивает его одной рукой о пол). Затем предлагает детям попрыгать на двух ногах, как мячик. Дети прыгают, а педагог говорит: «Прыг-скок, прыг-скок», задавая тем самым ритм прыжкам. Вначале воспитатель прыгает вместе с детьми. После небольшой паузы игровое упражнение повторяется</p> <p>3. Игровое упражнение «Через ручеек» (4 мин). О п и с а н и е . Из шнуров или веревки в две параллельные линии выкладывается дорожка (длина 2–2,5 м, ширина 20–25 см) или кладется доска. Воспитатель предлагает пройти по «мостику» через «ручеек». Дети идут друг за другом, свободно балансируя руками для поддержания равновесия</p> <p>4. Игра малой подвижности «Самолеты» (4 мин). Воспитатель называет имена 3–4 детей и предлагает им приготовиться к полету, показав предварительно, как заво-</p>	<p>Ходьба, бег</p> <p>Прыжки</p> <p>Удержание равновесия, движения на ловкость</p> <p>Бег</p>	<p>Ориентиры</p> <p>Мяч</p> <p>2 веревки по 2–2,5 м, доска длиной 2–2,5 м, шириной 20–25 см</p>

1	2	3	4
	<p>дуть мотор и как летать. Названные дети выходят и становятся произвольно на одной стороне площадки. Воспитатель говорит: «К полету приготовиться. Завести моторы!» Дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук: «Р-р-р». После сигнала воспитателя: «Полетели!» – дети разводят руки в стороны (как крылья у самолета) и «летят» – разбегаются в разные стороны. По сигналу воспитателя: «На посадку!» – они направляются к своим скамейкам и садятся на них. Затем играет другая группа детей. Воспитатель должен показать детям все игровые движения. При проведении игры в первый раз он выполняет движения вместе с детьми. При повторном проведении игры можно вызывать большее число детей, а после многократных повторений предложить всем детям поучаствовать в игре</p>		
Ш	1. Ходьба и бег в колонне по одному, ритмично гремя погремушками (3 мин)	Ходьба, бег	Погремушки
	2. Ходьба по бревну (4 мин)	Удержание равновесия	Бревно
	3. Игровое упражнение «С кочки на кочку» (4 мин). Дети стоят на одной стороне площадки. Воспитатель раскладывает на земле обручи (небольшие фанерные круги диаметром 30–35 см) на небольшом расстоянии (20 см) один от другого. По сигналу воспитателя дети переходят на другую сторону площадки, переступая из обруча в обруч. Когда дети научатся хорошо перешагивать, можно предложить им перебираться на другую сторону, перебегая из обруча в обруч	Прыжки, ходьба	Обручи, шнур
	4. Подвижная игра «Мыши в кладовой» (4 мин). Дети-«мышки» находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне протянута веревка на высоте 50 см от уровня земли – это «кладовка». Сбоку от играющих находится «кошка» (ее роль выполняет воспитатель). «Кошка» засыпает, и «мышки» потихоньку бегут в «кладовую». Проникая в «кладовую», они нагибаются, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются и как будто «грызут» сухари. «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышками». Они быстро убегают в свои норки. Игра возобновляется. В дальнейшем по мере усвоения правил игры роль «кошки» может исполнять кто-либо из детей	Подлезание, бег	Веревка

1	2	3	4
IV	1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба с перешагиванием через предметы попеременно правой и левой ногой; бег враспынную	Ходьба, удержание равновесия, бег	Кубики
	2. Ползание по бревну с опорой на ладони и колени в среднем, а затем в быстром темпе (4 мин)	Ползание	Бревно
	3. Броски мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками (4 мин)	Владение мячом	Мячи
	4. Подвижная игра «Огуречик, огуречик...» (4 мин). О п и с а н и е . На одной стороне площадки находится воспитатель («мышка»), на другой – дети. Прыжками на двух ногах дети приближаются к ловишке. Воспитатель произносит: Огуречик, огуречик, Не ходи на тот кончик: Там мышка живет, Тебе хвостик отгрызет. На последнем слове дети быстро убегают в свой «домик»	Прыжки, бег	Шнур

	(за черту-шнур), а воспитатель их догоняет. Игра повторяется		
ИЮЛЬ			
I	1. Ходьба и бег между ориентирами, расположенными на расстоянии 40 см друг от друга, не задевая их (3 мин)	Ходьба, бег	Ориентиры
	2. Ходьба по бревну (4 мин)	Удержание равновесия	Бревно
	3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (4 мин)	Прыжки	
	4. Подвижная игра «Лохматый пес» (4 мин). О п и с а н и е . Дети стоят на одной стороне площадки. Один ребенок, находящийся на противоположной стороне, изображает «пса». Дети тихонько подходят к нему, а воспитатель в это время произносит: Вот лежит лохматый пес, В лапы свой уткнувши нос, Тихо, смиренно он лежит, Не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим И посмотрим: «Что-то будет?»	Бег	Маска собаки

1	2	3	4
	Дети приближаются к «псу». Как только воспитатель заканчивает чтение стихотворения, «пес» вскакивает и громко «лает». Дети разбегаются, «пес» старается поймать кого-нибудь. Когда все дети спрячутся, «пес» возвращается на место		
II	1. Ходьба и бег (3 мин). Дети выполняют ходьбу. Услышав сигнал «Лягушки», дети приседают, положив руки на колени и квакая. На сигнал «Бабочки» останавливаются и машут руками, как «крылышками»; затем выполняют медленный бег	Ходьба, бег, приседание, махи руками	
	2. Метание мешочка вперед (4 мин)	Метание	Мешочки с песком
	3. Толкание мяча (4 мин). Дети энергичными движениями проталкивают мяч вперед, а затем догоняют его	Толкание мяча, бег	Мячи
	4. Подвижная игра «Наседка и цыплята» (4 мин). Дети, изображающие цыплят, вместе с воспитателем – «наседкой» – находятся за натянутой между стульями на высоте 35–40 см веревкой – «домом». На противоположной стороне площадки сидит большая «птица». «Наседка» выходит из «дома» и отправляется на поиски корма, она зовет «цыплят»: «Ко-ко-ко-ко». По ее зову «цыплята» подлезают под веревку, бегут к «наседке» и вместе с ней гуляют, ищут корм. По сигналу: «Большая птица!» – «цыплята» быстро убегают в дом. Роль «наседки» в первое время выполняет воспитатель, а затем эту роль можно давать детям, сначала по их желанию, а потом по назначению воспитателя. Когда «цыплята» возвращаются в «дом», убегая от большой «птицы», воспитатель может приподнять веревку повыше, чтобы дети не задевали ее	Подлезание, бег	Веревка
III	1. Ходьба и бег (3 мин). Дети выполняют ходьбу. Услышав сигнал «Гуси!», дети останавливаются и говорят: «Га-га-га». Если звучит сигнал «Лягушки», дети приседают, кладут руки на колени и говорят: «Ква-ква-ква»; затем выполняют бег	Ходьба, бег, приседание	

	2. Бросание вдаль мешочка левой и правой рукой (4 мин)	Метание	Мешочки с песком
--	---	---------	------------------

1	2	3	4
	3. Перепрыгивание через шнуры длиной 40 см, свободно расположенные по площадке (4 мин)	Прыжки	Шнуры
	4. Подвижная игра «Мыши в кладовой» (4 мин). Дети-«мышки» находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне протянута веревка на высоте 50 см от уровня земли – это «кладовка». Сбоку от играющих находится «кошка» (ее роль выполняет воспитатель). «Кошка» засыпает, и «мыши» потихоньку бегут в «кладовую». Проникая в «кладовую», они нагибаются, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются и как будто «грызут» сухари. «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышами». Они быстро убегают в свои норки. Игра возобновляется. В дальнейшем по мере усвоения правил игры роль «кошки» может исполнять кто-либо из детей	Подлезание, бег, приседание	Веревка
IV	1. Ходьба и бег (3 мин). Дети выполняют ходьбу. По сигналу «Воробушки!» дети останавливаются и машут крылышками. На сигнал «Лошадки» дети бегут, высоко поднимая колени	Ходьба, бег, махи руками	
	2. Игровое упражнение «Прокати и сбей» (4 мин). О п и с а н и е . Из шнуров выкладываются 4–5 дорожек длиной не более 2 м, в конце каждой поставлена кегля. Предлагается прокатить мяч большого диаметра и сбить кеглю	Владение мячом	Мячи, кегли, шнуры длиной 2 м
	3. Игровое упражнение «Из обруча в обруч» (4 мин). О п и с а н и е . По прямой линии кладутся плоские обручи (5–6 шт.) на расстоянии трех шагов ребенка. Можно положить обручи в две линии или полукругом. Выполняются прыжки на двух ногах из обруча в обруч, затем дети идут в конец своей колонны, и задание повторяется	Прыжки	Обручи
	4. Подвижная игра «Птички в гнездышках» (4 мин). О п и с а н и е . С одной стороны площадки свободно раскладывают обручи («гнездышки») по количеству детей. Каждый ребенок («птичка») стоит в своем «гнездышке». По сигналу воспитателя дети-«птички» выбегают из обручей – «гнезд» – и разбегаются по всей площадке. Воспитатель имитирует кормление «птиц» то в одном, то в другом конце площадки: дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям – «клюют» корм. «Полетели птички в гнезда!» – говорит воспитатель, дети бегут к обручам и становятся в любой свободный обруч. Игра повторяется. Когда игра будет усвоена детьми, можно ввести но-	Бег, приседание	Кубики

1	2	3	4
	вые правила: разложить 3–4 больших обруча – «в гнезде живет несколько птиц». На сигнал: «Полетели птицы в гнезда» – дети бегут, в каждый обруч встают 2–3 детей. Воспитатель следит, чтобы они не толкались, а помогли друг другу встать в обруч, использовали всю площадь, выделенную для игры		
АВГУСТ			
I	1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба на носках; бег поскоком	Ходьба, бег	
	2. Парное катание мяча друг другу (4 мин)	Катание мяча	Мячи

	<p>3. Игровое упражнение «Ловкие зайчата» (4 мин). О п и с а н и е . В две линии ставятся кубики (набивные мячи) на расстоянии 0,5 м один от другого (5–6 шт.), дети изображают «зайчат» и прыгают на двух ногах между предметами. Воспитатель следит за тем, чтобы между детьми был определенный интервал (во избежание травм)</p>	Прыжки	Кубики (набивные мячи)
	<p>4. Подвижная игра «Воробушки и кот» (4 мин). О п и с а н и е . Дети-«воробушки» сидят в своих «гнездышках» (в кругах, обозначенных на земле, или нарисованных на асфальте) на одной стороне площадки. На другой стороне площадки – «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» «вылетают» на дорогу, «перелетают» с места на место, ищут крошки, зернышки (<i>дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют</i>). Но вот «просыпается» «кот», «мяукает» и бежит за «воробушками», которые «улетают» в свои «гнезда». Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, а затем кто-нибудь из детей</p>	Бег, приседание	Маска кота
II	<p>1. Подвижная игра «Мы топая ногами» (3 мин). О п и с а н и е . Воспитатель вместе с детьми становится по кругу на расстояние выпрямленных в стороны рук. В соответствии с произнесенным текстом дети выполняют упражнения: Мы топая ногами, мы хлопаем руками, Киваем головой, киваем головой. Мы руки поднимаем, мы руки опускаем, Мы руки подаем и бегаем кругом. С этими словами дети дают друг другу руки, образуя круг. Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой!» Дети, замедляя движение, останавливаются. Игра повторяется</p>	Ходьба, бег	

1	2	3	4
	2. Прыжки с бревна (со страховкой) (4 мин)	Прыжки с высоты	Бревно
	<p>3. Игровое упражнение «Прокати мяч вокруг предмета» (4 мин). О п и с а н и е . По всей площадке произвольно расставляются кубики. У играющих по одному мячу большого диаметра. Дается задание – прокатить мяч вокруг кубика, затем выпрямиться и поднять мяч над головой</p>	Прокатывание, поднимание мяча	Мячи, кубики
	<p>4. Подвижная игра «Спящая лиса» (4 мин). О п и с а н и е . Выбирается «лиса» (водящий). Она уходит в угол площадки в «норку», где крепко спит (закрыв глаза). Дети бегают по площадке. Через некоторое время воспитатель говорит: «Лиса проснулась!» Все дети, спасаясь от «лисы», бегут в «домик» (за черту на противоположной от «норы» стороне площадки). «Лиса» их догоняет, стараясь поймать (дотронуться рукой). Пойманных «лиса» отводит к себе в «нору». Выбирается новая «лиса», и игра повторяется (пойманные в одном повторении не участвуют). В конце игры воспитатель отмечает самую ловкую «лису»</p>	Бег	
III	1. Ходьба и бег между ориентирами, не задевая их (3 мин)	Ходьба, бег	Ориентиры
	2. Прокатывание мяча по обозначенной дорожке (4 мин)	Владение мячом	Мячи
	<p>3. Игровое упражнение «Смелые жуки» (4 мин). О п и с а н и е . Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках из положения с опорой на ладони и колени. Сойти со скамейки, потянуться, хлопнуть в ладоши над головой. Дети друг за другом, изображая «жучков», ползают по гимнастической скамейке. Воспитатель помогает в случае необходимости и осуществляет страховку.</p>	Удержание равновесия, ползание	Гимнастическая скамейка

	Задание выполняется в среднем темпе		
	4. Подвижная игра «Скворцы» (4 мин). На площадке обозначаются круги (обручи) – это «скворечники». Дети-«скворцы» свободно перемещаются по площадке. На сигнал: «По домам!» – «скворцы» быстро летят и стараются занять один из «скворечников». Кто из детей остается без «скворечника», тот проиграл. По окончании игры воспитатель незаметно чертит недостающий круг, и «скворцы» занимают свои «скворечники»	Бег	

1	2	3	4
IV	1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба с движениями для рук; медленный бег	Ходьба, бег	
	2. Подбрасывание вверх и ловля мяча (4 мин)	Владение мячом	Мячи
	3. Подвижная игра «Кролики и сторож» (4 мин). О п и с а н и е . На одной стороне площадки очерчены 3 круга (диаметром до 1 м) – это клетки для «кроликов». В каждый становится по 3–4 детей, затем они приседают. В стороне на скамейке сидит «сторож». Между домом «сторожа» и клетками – «лужайка», на которую «кроликов» выпускают гулять. «Сторож» поочередно подходит к клеткам и выпускает «кроликов» на лужок. Дети выпрыгивают из кругов, прыгают на двух ногах по площадке, приседают, «щиплют» травку, перепрыгивают с одного места на другое. По сигналу воспитателя («сторожа»): «Кролики, в клетки!» – дети спешат в круги. Через некоторое время игра повторяется	Бег, приседание, прыжки	Веревка
	4. Подвижная игра «Поймай комара» (4 мин). О п и с а н и е . Дети стоят по кругу на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру круга. Воспитатель находится в середине круга. В руках у него прут длиной 1–1,5 м с привязанным на шнуре комаром, изготовленным из бумаги (ткани). Воспитатель вращает шнур немного выше голов играющих – «комар» пролетает над головой; дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Тот, кто поймает «комара», говорит: «Я поймал». Надо следить, чтобы дети не уменьшали круг при подпрыгивании. Вращая прут, воспитатель то опускает, то поднимает его на такую высоту, чтобы дети могли достать «комара»	Прыжки	

Пензулаева, Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–5 лет / Л. И. Пензулаева. – М. : Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2003.

Утробина, К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3–5 лет / К. К. Утробина. – М. : ГНОМ и Д, 2004.

Детство : Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т. И. Бабаева [и др.]. – СПб. : ООО «Издательство “Детство-Пресс”» : Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2014.

Тимофеева, Е. А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста / Е. А. Тимофеева. – М. : Просвещение, 1986