

**ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ
ГРУППЕ НА УЛИЦЕ**

Сентябрь. Занятие №1(подг. гр.)

1часть. Построение в шеренгу, в колонну. Ходьба и бег в колонне по одному, прыжки на двух ногах. Построение в круг.

2часть. О.Р.У. без предметов.

Игровые упражнения.

а) «Быстро в колонну».

Дети строятся в три колонны. По сигналу воспитателя, дети разбегаются в разные стороны, на следующий сигнал, каждый должен найти свое место в колонне.

б) «Пингвины».

Дети образуют круг. У каждого в руках по мешочку. По сигналу воспитателя, дети зажимают мешочек между колен и прыгают по кругу друг за другом.

в) «Не промахнись».

Дети строятся в 2-3 круга, у каждого в руках по мешочку. В центре круга на расстоянии 2,5м. лежит обруч. По сигналу воспитателя, дети забрасывают мешочек в обруч.

г) «По мостику».

Провести дорожку шириной 15см. Пройти по ней на носках, руки на поясе, с сохранением устойчивого равновесия и правильной осанки.

Подвижная игра. «Ловишка».

3часть. Малоподвижная игра «Скажи, что слышишь?».

Сентябрь. Занятие № 2(подг. гр.)

1часть. Построение в колонну. Ходьба с выполнением движений рук (в стороны, вверх и т.д.). Бег змейкой.

2часть. О.Р.У. с кубиками.

Игровые упражнения:

а) «Передай мяч». Дети строятся в

3-4 колонны. У первых игроков в руках по мячу. По сигналу воспитателя начинается передача мяча двумя руками над головой. Стоящий последним в колонне, получив мяч, бежит и становится впереди.

б) «Не задень». В два ряда ставятся кегли на расстоянии 40 см одна от другой (5-6 штук). Дети пробегают друг за другом, стараясь не задеть за кегли. Как только игроки всей колонны пробегут, стоящий первым поднимает руку вверх.

в) «Кто больше». На земле расставляют кегли. Одному ребенку завязывают глаза и ставят спиной к кеглям. В руках у ребенка большой мяч. Он поворачивается и катит мяч по земле, пытаясь попасть в кегли.

Подвижная игра «Мы веселые ребята».

3 часть. Игра малой подвижности

«У кого мяч?»

Играющие образуют круг. Водящий стоит в центре. Дети передают мяч за спиной.

Сентябрь. Занятие № 3(подг. гр.)

1 часть. Построение в колонну. Ходьба с выполнением движений рук (в стороны, вверх и т.д.). Бег змейкой.

2 часть. О.Р.У. с кубиками.

Игровые упражнения:

а) «Передай мяч». Дети строятся в

3-4 колонны. У первых игроков в руках по мячу. По сигналу воспитателя начинается передача мяча двумя руками над головой. Стоящий последним в колонне, получив мяч, бежит и становится впереди.

б) «Не задень». В два ряда ставятся кегли на расстоянии 40 см одна от другой (5-6 штук). Дети пробегают друг за другом, стараясь не задеть за кегли. Как только игроки всей колонны пробегут, стоящий первым поднимает руку вверх.

в) «Кто больше». На земле расставляют кегли. Одному ребенку завязывают глаза и ставят спиной к кеглям. В руках у ребенка большой мяч. Он поворачивается и катит мяч по земле, пытаясь попасть в кегли.

Подвижная игра «Мы веселые ребята».

3 часть. Игра малой подвижности

«У кого мяч?»

Играющие образуют круг. Водящий стоит в центре. Дети передают мяч за спиной.

Сентябрь. Занятие №4 (подг. гр.)

1 часть. Построение в шеренгу, в колонну, ходьба змейкой, с высоким подниманием колена, руки на поясе. Бег враспынную.

2 часть. О.Р.У. без предметов.

Игровые упражнения:

а) «Поймай мяч». Дети делятся на тройки. Двое встают на расстоянии 2-2,5 м друг от друга и перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается поймать его. Если водящий дотронется до мяча, то меняется местами с проигравшим.

б) «Будь ловким». В две линии ставятся кегли, на расстоянии 40см одна от другой. Дети стоят в две колонны. По сигналу воспитателя, дети начинают по одному на двух ногах, между кеглями. Достигнув линии финиша, возвращаются в колонну.

в) «Найди свой цвет».

В разных концах площадки воспитатель ставит кегли разного цвета. По сигналу воспитателя дети разбегаются по площадке, по сигналу «Найди свой цвет», дети должны не только найти свой цвет, но и не уронить кеглю.

г) «Канатоходец».

Ходьба приставным шагом с мешочком на голове.

Подвижная игра «Гуси – лебеди».

3часть. Малоподвижная игра «Летает, не летает».

Октябрь. Занятие №1 (подг. гр.)

1часть. Построение в колонну. Ходьба друг за другом, со сменой ведущего, бег, на свисток остановка на месте.

2часть. О.Р.У. с мячом.

а) «Задержи мяч».

Дети встают в круг. Играющие стоят в кругу, защитник – внутри круга. Игроки быстро отбивают ногами друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитник старается задержать его. Если защитнику удастся это сделать, то он меняется местами с игроком, который отбивал мяч последним.

б) «Не пропусти мяч».

Дети становятся парами и перекатывают мяч друг другу отбивая его поочередно то правой, то левой ногой.

в) «Задержи мяч».

Дети стоят парами и перекатывают мяч друг другу отбивая его поочередно то правой, то левой ногой.

Подвижная игра «Найди себе пару».

3часть. Малоподвижная игра «Футболист».

Дети становятся в круг. В середине круга – мяч. После указания воспитателя, один ребенок закрывает глаза, идет к мячу и старается попасть ногой в мяч.

Октябрь. Занятие № 2 (подг. гр.)

1часть. Ходьба змейкой, с выполнением движений рук, бег врассыпную.

2часть. Подготовительные упражнения для игры в городки.

а) И.п. о.с. палка в правой руке.

В. Поднять руки вверх, одновременно поднимаясь на носки, переложить палку из руки в руку и вернуться в И.п.

б) И.п. ноги на ширине плеч, палку держать за один конец, одной рукой.

В. Отвести руку с палкой вверх, в сторону, подтянуться, затем вернуться в И.п.

в) И.п. о.с. палку держать за середину.

В. Подбрасывать палку на 20 – 30см. вверх и ловить правой рукой, затем наоборот.

г) Научить детей правильно держать палку (палку брать за край четырьмя пальцами снизу, а большим пальцем сверху)

д) «Кто дальше бросит»

Дети делятся на 3 – 4 группы. По сигналу воспитателя первые номера, бросают палки как можно дальше

Подвижная игра «Мышеловка»

3 часть. Малоподвижная игра «Сбей кеглю».

Октябрь. Занятие №3 (подг. гр.)

1 часть. Ходьба друг за другом, прыжки на двух ногах, ходьба с высоким подниманием колена, «гусиным шагом», бег.

2 часть. О.Р.У. без предметов

а) Познакомить детей с правилами игры в городки.

б) Научить детей строить фигуры для игры.

1. «Забор»

Все городки становятся вдоль передней линии города на расстоянии 5см. друг от друга.

2. «Бочка»

Все городки стоят по кругу, один в середине.

3. «Ворота»

Две пары городков ставятся на расстоянии, равной длине городка, последний пятый, кладется на них сверху.

4. «Колодец»

Два городка кладутся параллельно друг другу на расстоянии равном длине городка, два других – по сторонам поверх первых, а один в середине вертикально.

5. «Письмо»

Один городок ставится в центре квадрата, остальные по углам.

Подвижная игра «Догони свою пару»

Малоподвижная игра «Сделай фигуру»

Октябрь. Занятие №4 (подг. гр.)

Задачи: Учить детей водить шайбу клюшкой и передавать шайбу друг другу. Учить детей попадать шайбой в ворота.

1 часть. Ходьба с выполнением движений рук (в стороны, вверх-вниз, круговые движения). Медленный бег, бег с высоким подниманием колен.

2 часть. О.Р.У. без предметов.

Основные виды движений:

а) Вести шайбу клюшкой с одной стороны площадки на другую.

б) Передавать шайбу друг другу в парах с расстояния 2-3м.

в) По очереди дети стараются попасть шайбой в ворота с расстояния 2м.

г) Игра «Загони шайбу в круг».

На площадке чертят круг. Одна команда с клюшками охраняет круг от попадания в него шайбы. Другая команда, передавая шайбу друг другу, старается послать ее в круг. После того, как им удалось это сделать, команды меняются местами.

Подвижная игра «Хитрая лиса».

3 часть. Очистить шайбу и клюшку от снега.

Медленный бег. Ходьба.

Ноябрь. Занятие № 1(подг. гр.)

1часть. Построение в колонну. Ходьба с выполнением движений рук (в стороны, вверх и т.д.). Бег змейкой.

2часть. О.Р.У. с кубиками.

Игровые упражнения:

а) «Передай мяч». Дети строятся в 3-4 колонны. У первых игроков в руках по мячу. По сигналу воспитателя начинается передача мяча двумя руками над головой. Стоящий последним в колонне, получив мяч, бежит и становится впереди.

б) «Не задень». В два ряда ставятся кегли на расстоянии 40 см одна от другой (5-6 штук). Дети пробегают друг за другом, стараясь не задеть за кегли. Как только игроки всей колонны пробегут, стоящий первым поднимает руку вверх.

в) «Кто больше». На земле расставляют кегли. Одному ребенку завязывают глаза и ставят спиной к кеглям. В руках у ребенка большой мяч. Он поворачивается и катит мяч по земле, пытаясь попасть в кегли.

Подвижная игра «Мы веселые ребята».

3 часть. Игра малой подвижности

«У кого мяч?»

Играющие образуют круг. Водящий стоит в центре. Дети передают мяч за спиной.

Ноябрь. Занятие №2 (подг. гр.)

Задачи: Учить детей водить шайбу клюшкой и передавать шайбу друг другу. Учить детей попадать шайбой в ворота.

1 часть. Ходьба с выполнением движений рук (в стороны, вверх-вниз, круговые движения). Медленный бег, бег с высоким подниманием колен.

2 часть. О.Р.У. без предметов.

Основные виды движений:

а) Вести шайбу клюшкой с одной стороны площадки на другую.

б) Передавать шайбу друг другу в парах с расстояния 2-3м.

в) По очереди дети стараются попасть шайбой в ворота с расстояния 2м.

г) Игра «Загони шайбу в круг».

На площадке чертят круг. Одна команда с клюшками охраняет круг от попадания в него шайбы. Другая команда, передавая шайбу друг другу,

старается послать ее в круг. После того, как им удалось это сделать, команды меняются местами.

Подвижная игра «Хитрая лиса».

3 часть. Очистить шайбу и клюшку от снега.

Медленный бег. Ходьба.

Ноябрь. Занятие №3 (подг. гр.)

1 часть. Ходьба друг за другом, бег змейкой. На сигнал «зайцы» - прыжки на двух ногах; «аист» – ходьба с высоким подниманием колен; «гуси» - гусиным шагом. Бег врассыпную.

2 часть. О.Р.У. без предметов.

Игровые упражнения:

а) «На санки!»

Санки расставляют параллельно друг другу на расстоянии 3 шагов. Санок на 2-3 меньше, чем играющих. Дети произвольно бегают по площадке. По сигналу воспитателя «На санки!» дети быстро бегут до санок и садятся на них. Опоздавшие дети остаются без места.

б) «Черепашки».

Дети распределяются по два. Перед линией старта они садятся на санки спиной друг к другу. По сигналу они, отталкиваясь ногами, стараются как можно быстрее преодолеть расстояние в 15м до флажка. Побеждает та пара, которая быстрее всех достигнет финиша.

в) Дети по очереди катают друг друга на санках.

Подвижная игра «Метель и солнце».

3 часть. Этюд на расслабление

«Шалтай – Болтай»:

Ноябрь. Занятие №4 (подг. гр.)

Задачи: Закрепить навыки широкого шага; учить подъему на склон «лесенкой». Развивать умение передвигаться в определенном направлении, не мешать друг другу.

1 часть. Взять лыжи, перенести их к месту занятий, разложить на снегу:

а) Пробежка без лыж.

б) Ходьба на лыжах на месте. Поочередное поднимание то правой, то левой ноги с лыжей. Боковые шаги на лыжах вправо и влево.

2 часть. Ходьба по учебной лыжне (80-100м) скользящим шагом.

Игра «У кого будет меньше шагов».

Дети становятся на стартовой линии. На расстоянии 20м от старта отмечается кубиками финиш. Дети обычным шагом без палок скользят на одной ноге. Подсчитать, за сколько шагов ребенок пройдет дистанцию.

2. На площадке имитировать подъем «лесенкой».

3. Принять низкую стойку лыжника на месте, имитируя спуск со склона.

3 часть. Ходьба по учебной лыжне.

Очистить лыжи от снега.

Ноябрь. Занятие № 4 ((подг. гр.)

Задачи: Учить скольжению по ледяной дорожке, выполняя дополнительные задания. Формировать умение сохранять равновесие, развивать координацию и ловкость.

1 часть. Быстрая ходьба, медленный бег. Ходьба, высоко поднимая колени. Бег в среднем темпе.

2 часть. О.Р.У. без предметов.

Скольжение по ледяной дорожке:

а) Произвольное скольжение по ледяной дорожке с разбега 4-5 шагов.

б) Произвольное скольжение по ледяной дорожке после разбега и энергичное отталкивание.

в) Во время скольжения руки за спиной.

г) Скользить по ледяной дорожке, присесть, выпрямиться.

д) **Подвижная игра «Эстафета».**

Дети распределяются на команды по числу ледяных дорожек. Напротив каждой дорожки ставится кубик на расстоянии 5-8м от дорожки. По сигналу первые дети скользят по дорожке, оббегают флажки и становятся в конце своей колонны. Выигрывает та команда, которая быстрее заканчивает игру.

3 часть. Спокойная ходьба. Упражнение на расслабление.

Декабрь. Занятие № 1 ((подг. гр.)

1 часть. Ходьба и бег друг за другом, змейкой, с высоким подниманием колена.

2 часть. О.Р.У. без предметов.

Упражнения на лыжах:

а) **«Пружинка».**

Дети поочередно поднимают то правую, то левую ногу.

б) **Ходьба на лыжах** по учебной лыжне за воспитателем. Идти широким скользящим шагом, энергично размахивая руками.

в) **Игра – упражнение «Идите за мной».**

Дети идут по лыжне по кругу скользящим шагом. Воспитатель находится за кругом. Проходя мимо детей, он выбирает то одного, то другого ребенка. Тот, кого назвали, быстро выходит из круга и идет за воспитателем.

Подвижная игра «Мы веселые ребята».

3 часть. Спокойная ходьба без лыж.

Декабрь. Занятие № 2 ((подг. гр.)

Задачи: Продолжать учить детей вести шайбу «змейкой» между предметами, забивать шайбу в ворота.

1 часть. Построение в колонну. Ходьба друг за другом. Игра на внимание «Карлики и великаны». Бег со сменой ведущего. Построение в круг.

2 часть. Основные виды движений:

- а) Вести шайбу «змейкой» между предметами.
- б) Передавать шайбу друг другу, продвигаясь с одной стороны площадки на другую.
- в) Дети делятся на команды по трое. Команды соревнуются, кто больше забьет шайб в ворота с расстояния 3м (совершая по одному броску).
- г) Игра в хоккей командами по три человека. Через три минуты на площадку выходят следующие команды.

Подвижная игра «Метель и солнце».

3 часть. Игра малой подвижности

«Найди и промолчи» - дети ищут спрятанный предмет.
Ходьба по площадке.

Декабрь. Занятие № 3 (подг. гр.)

1 часть. Построение, ходьба друг за другом.

Игра «Северный и южный ветер».

Один ребенок играет роль северного ветра, другой – южного ветра. «Северные ветры» должны «заморозить», а «южный ветер» освобождает «замороженных», ударяя их рукой и восклицая «Свободен!»

2 часть. Игровые упражнения:

а) «Чем быстрее, тем лучше».

Дети по сигналу воспитателя должны лежать на санках на животе, отталкиваясь руками, померяться силами с товарищем. Выигрывает та команда, которая первой выполнит это упражнение.

б) «Успей первым».

Санки расставляют параллельно друг другу. Дети становятся каждый рядом со своими санками. По сигналу дети оббегают вокруг своих санок и стараются быстрее сесть на свои санки.

в) «Гонки санок».

Санки ставятся на одну линию. Дети садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу воспитателя «Вперед!» – передвигаются до флажка, отталкиваясь ногами.

Подвижная игра «Встречные перебежки».

3 часть. Ходьба друг за другом

Декабрь. Занятие № 4 (подг. гр.)

1 часть. Построение в колонну. Ходьба за первым, за последним.

Игра на внимание «Семья».

Дети свободно бегают по площадке. По сигналу, «Семья из 2-х, 3-х, 4-х человек», дети должны как можно быстрее образовать группу из 2-х, 3-х человек, держа друг друга за руки. Численность семьи меняется.

Упражнения на лыжах

а) «Веер».

Дети выполняют боковые шаги на лыжах вправо – влево, по два шага переступанием.

б) «Не задень!».

Дети обходят стоящие флажки

(5 – 10шт.) расположенные на расстоянии 2 – 3м. друг от друга, стараясь не задеть их.

в) «Быстрее до флажка».

Ходьба в быстром темпе по лыжне на расстояние 10 – 15м.

г) Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом.

Подвижная игра

«Чье звено быстрее соберется?».

Малоподвижная игра на внимание

«Горячо – холодно».

На сигнал «горячо!», дети идут на носочках, на сигнал «холодно!», идут в полуприседе.

Январь. Занятие №1 (подг. гр.)

1 часть. Ходьба друг за другом, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, медленный бег. Построение в круг.

2 часть. О.Р.У. без предметов.

Упражнения с шайбой.

а) Вести шайбу различными способами по кругу, между предметами «змейкой».

б) Передавать шайбу друг другу в тройках по кругу.

в) Игра «Попади в ворота».

Три команды выстраиваются в колонны. В 3-4м. перед колоннами проводится черта, в двух метрах от которой устанавливаются ворота. Дети по одному из колонны ведут шайбу, а от черты бросают ее, стараясь попасть в ворота

Выигрывает команда, забившая большее число шайб.

г) Игра в хоккей командами по 5 человек, два тайма по 5 минут, во время которого играют другие команды.

Подвижная игра «Птицы и кошка».

3 часть. Медленный бег, ходьба по площадке.

Игра на расслабление «Шалтай – Болтай».

Январь. Занятие № 2 (подг. гр.)

1 часть. Разминка.

Игра «Делай, как я».

Воспитатель выполняет различные упражнения (бег, прыжки, ходьба). Дети повторяют.

2 часть. Упражнения на лыжах:

а) «Пружинка» - дети выполняют приставные шаги вправо-влево, ставя лыжи параллельно.

б) Ходьба по учебной лыжне (60-80м) скользящим шагом, обходя 8-10 лыжных палок.

в) Игра «Трамвай».

Воспитатель делит детей на равные подгруппы. Каждая подгруппа держится за шнур – это трамвай. Дети идут на лыжах в любом направлении, встречаясь – расходятся только вправо.

Подвижная игра «Удав стягивает кольцо».

Дети образуют длинную шеренгу, держась за руки или веревку. «Голова удава», т. е. первый в шеренге, пытается поймать детей, бегающих по залу. Очередной пойманный ребенок становится в конец шеренги.

3 часть. Ходьба в колонне друг за другом.

Очистить лыжи от снега.

Январь. Занятие № 3 (подг. гр.)

Задачи: Продолжать вести шайбу короткими толчками. Упражнять в умении забивать шайбу в ворота.

1 часть. Построение в колонну. Ходьба друг за другом. Медленный бег; по одной стороне зала дети бегут высоко поднимая колени, по другой – прыгают с ноги на ногу. Ходьба.

2 часть. О.Р.У. без предметов.

Основные виды движений:

- а) Вести шайбу короткими толчками, не отрывая от нее клюшку.
- б) Бросать шайбу по очереди, стараясь попасть в ворота (ширина ворот 80см).
- в) Игра «Выбей шар».

Дети делятся на две группы. Впереди каждой группы обозначают ворота и кладут в них по одному пластмассовому шару. Дети становятся против ворот на расстоянии 1-2м. По сигналу «Выбей шар» дети клюшкой посылают шайбу в шар, чтобы выбить его из ворот.

Подвижная игра «Догони свою пару».

3 часть. Ходьба друг за другом. Медленный бег. Ходьба за первым и последним.

Январь. Занятие № 4 (подг. гр.)

1 часть. Ходьба и бег в медленном темпе.

Игра «Колдунчик».

Один ребенок играет роль «колдунчика». Те, до кого дотронется «колдунчик», должны стоять неподвижно, расставив ноги. Они считаются «расколдованными», если один из бегающих детей проползет у них между ног.

2 часть. Игровые упражнения с санками.

а) «Кто дольше?»

Нужно встать на санки одной ногой и устоять как можно дольше.

б) «Два на два».

В игре играют четверо детей. Они садятся по двое на санки, ноги ставят на полозья. Дети скользят вперед на санках, отталкиваясь палками. Кто кого обгонит?

в) Катать друг друга на санках.

Подвижная игра «Ворона ищет ворона».

Нечетное количество играющих. Дети свободно бегают по площадке. По сигналу «Ворона и ворон» каждый должен найти себе пару.

3 часть. Очистить санки от снега.

Февраль. Занятие № 1 (подг. гр.)

1 часть. Игра «Семья».

Дети свободно бегают по площадке. На сигнал «Семья из пяти человек» играющие должны образовать группу из пяти человек, держа друг друга за руки. Численность семьи в игре все время меняется.

2 часть. Упражнения на лыжах.

а) «Пружинка».

Дети свободно стоят на площадке и выполняют подпрыгивание на лыжах.

б) Ходьба по учебной лыжне, заложив руки за спину, затем с сильным взмахом рук.

в) Игра-упражнение «Поменяй флажок».

Дети делятся на две команды. Каждый должен пройти 10-15м до флажка, взять его, а на его место поставить флажок другого цвета. Выигрывает тот, кто быстрее поменяет флажки.

г) Игра – упражнение «Кто быстрее повернется».

Дети стоят по кругу на расстоянии 5 шагов друг от друга. По сигналу они быстро поворачиваются сначала в одну, затем в другую сторону на 180 градусов. Выигрывает тот, кто быстрее выполнит упражнение.

3часть. Ходьба по учебной лыжне.

Февраль. Занятие №2 (подг. гр.)

1часть. Ходьба по площадке друг за другом. Ходьба «гусиным шагом», прыжки на двух ногах. Бег приставным шагом, ходьба. Построение в круг.

2часть. О.Р.У. с хоккейной клюшкой.

Игровые упражнения.

а) Дети друг за другом ведут шайбу от одних ворот до других. С расстояния 2-3м. стараться забросить шайбу в ворота.

б) В парах, продвигаясь от одних ворот к другим, дети передают шайбу друг другу. Приняв шайбу, ребенок 2- 3 шага ведет ее, затем передает партнеру и т.д. Подойдя к воротам, стараются забросить шайбу.

в) Перед воротами ставят в ряд 5-6 кеглей. Обводя кегли «змейкой», дети приближаются к воротам и бросают шайбу.

г) Игра в хоккей командами, по пять человек (один – вратарь, два защитника, два нападающих).

д) Игра в снежки. Дети соревнуются, кто дальше бросит снежок.

3часть. Медленный бег. Ходьба друг за другом.

Игра на расслабление

«Деревянные куклы».

Февраль. Занятие №3 (подг. гр.)

Задачи: Учить детей водить шайбу, переводя клюшку с одной стороны шайбы на другую.

1 часть. Ходьба с выполнением движений рук. Медленный бег, во время которого дети 2-3 раза бегают враспынную, а по сигналу находят свое место в строю. Ходьба. Построение в круг.

2 часть. О.Р.У. без предметов.

Основные виды движений:

а) Вести шайбу с одной стороны площадки до другой, переводя клюшку с одной стороны шайбы на другую.

б) Передавать шайбу в паре, передвигаясь по площадке.

в) Игра «Попади в круг шайбой».

Перед ребенком чертят круг. Стоя вполоборота к нему, ребенок клюшкой посылает шайбу в круг.

г) Игра в хоккей командами по 4 человека. Через 3 минуты на площадку выходят следующие команды.

Подвижная игра «Два Мороза».

3 часть. Игра малой подвижности

«Найди по следу».

(Дети ищут игрушку)

Ходьба по площадке за ведущим.

Февраль. Занятие №4 (подг. гр.)

1часть. Построение в колонну по одному, бег «змейкой» с высоким подниманием колена. Построение в круг.

Игра разминка на внимание

«Запрещенное движение».

2часть. Подготовительные упражнения.

а) Приседание на лыжах.

б) Невысокие подскоки.

в) Упражнение «солнышко» на лыжах.

Ходьба по учебной лыжне.

Игра на ловкость

«Чье звено быстрее построится в шеренгу».

Дети свободно передвигаются на лыжах. По сигналу, в «шеренгу!», дети должны быстро построиться. Чья команда быстрее?

Дети снимают и очищают лыжи от снега.

Игра – эстафета «Паровозик».

Направляющий, оббежав снежный ком, возвращается, и взяв за руку следующего ребенка, повторяет упражнения, вернувшись, они берут третьего и т.д.

3часть. Ходьба друг за другом

Февраль. Занятие №3 (подг. гр.)

1часть. Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колена, приставным шагом в правую и левую сторону, бег.

Подвижная игра «Маскировка в колонне».

Дети делятся на 2 –3 колонны, по сигналу, «Раз, два, три – беги!», дети разбегаются по участку, на сигнал «Колонка!», дети строятся друг за другом в колонку. На сигнал «Дорожка!», строятся в колонку, руки кладут друг другу на плечи. На сигнал «Копна!», строятся в круг, одна рука поднята вверх.

2часть. Игровые упражнения.

а) «Кто первый?».

Дети стоят на коленях на санках, отталкиваются лыжными палками.

б) «Гонки санок».

Дети делятся на пары, один садится на санки, другой его везет. По сигналу, «Марш!», дети везут своего наездника до флажка, там меняются местами и возвращаются обратно.

3часть.

Свободное катание на санках.

Февраль. Занятие №4 (подг. гр.)

1часть. Ходьба и бег в колонне по одному в умеренном темпе, ходьба и бег врассыпную. Построение в круг.

Игра на внимание «Делай, как я».

2часть. Игровые упражнения.

а) «Кто дальше бросит».

Дети лепят по несколько снежков, строятся у исходной позиции. Дается задание: бросить снежки до кеглей, стоящих на расстоянии 3 – 4м. Вторая линия на расстоянии 5 – 6м. Третья линия на расстоянии 8 – 10м. Отмечается, самый ловкий.

б) «Не задень!».

Воспитатель вместе с детьми выкладывает в одну линию горку снежков, затем ставит кеглю, опять снежки и т.д. на расстоянии 50см.

Играющие делятся на 2 команды, дается задание: быстро пройти, не задев предметы. Игра повторяется .

Подвижная игра «Мороз – Красный нос».

3часть. Ходьба в колонне по одному, за самым ловким «Морозом».

Март. Занятие № 1 (подг. гр.)

Задачи: Упражнять детей в вождении шайбы короткими толчками. Закрепить правила игры в хоккей. Развивать глазомер и меткость.

1 часть. Построение в колонну. Ходьба по площадке приставным шагом, с высоким подниманием колена. Бег по площадке. На сигнал «Стоп!» – остановиться на месте, сделать фигуру.

2 часть. О.Р.У. без предметов.

Основные виды движений:

а) Вести шайбу короткими толчками.

б) Передавать шайбу друг другу с расстояния 2-3м, останавливать шайбу клюшкой.

в) Игра «Попади в предмет».

Провести черту и в 2м от нее поставить 4-5 кеглей. Дети встают у черты напротив кеглей и по команде толкают шайбы клюшками, стараясь попасть в предметы.

г) Игра в хоккей командами по 5 человек. Через 3 минуты на площадку выходят следующие команды.

Подвижная игра «Чье звено скорее соберется?»

3 часть. Игра малой подвижности

«Скажи, что слышишь?»

Ходьба. Медленный бег.

Март. Занятие № 2 (подг. гр.)

1 часть. Дети идут к месту занятия, кладут лыжи на снег.

Упражнение на внимание.

Сделать 5 шагов вперед с закрытыми глазами, повернуться и вернуться к своим лыжам.

2 часть.

Упражнение на лыжах.

Ходьба на месте, «пружинка», небольшие прыжки, ходьба боком. Ходьба по учебной лыжне (80-100м) скользящим шагом.

Игра-упражнение «Попади в цель».

У каждого из детей в руках снежок. Дети идут по лыжне, по сигналу воспитателя быстро поворачиваются и бросают снежок в цель.

Игра «Пройди парой, тройкой».

Дети идут на лыжах, держась за руки, вдвоем, втроем.

Игра «Поменяй флажок».

Дети делятся на две колонны. Каждый должен пройти 10-15м до флажка, взять его, а на его место поставить флажок другого цвета.

3 часть.

Подвижная игра «Колдунчик».

Март. Занятие № 3 (подг. гр.)

1 часть. Построение в колонну по одному, ходьба с выполнением заданий для рук. Бег.

Игра на внимание «Делай, как я».

2 часть. Игровые упражнения:

а) «По местам».

Дети парой стоят у своих санок. По сигналу воспитателя дети свободно двигаются по участку. На сигнал «По местам!», каждая пара быстро занимает место на своих санях.

б) «Самый сильный».

Дети делятся на две команды. Первые стоящие в колонне, лежа на животе на санях, отталкиваясь руками движутся до флажка. Обратно возвращаются бегом, передают санки следующему.

Чья команда быстрее?

в) «Черепашки».

Дети парами садятся на санки спиной друг к другу, отталкиваясь ногами движутся к финишу. Чья черепаха быстрее?

Подвижная игра «Мы веселые ребята».

3 часть. Катание на санках.

Упражнение на расслабление «Каждый спит».

Март. Занятие № 4 (подг. гр.)

1 часть. Построение в колонну по одному. Ходьба и бег со сменой ведущего.

Игра на внимание «Запрещенное движение».

2 часть. Игровые упражнения:

а) «Догони обруч».

Дети делятся на 2-3 колонны и прокатывают обруч до определенного места. Чья команда быстрее?

б) «Кто быстрее».

Дети делятся на две команды. По сигналу воспитателя, дети выполняют прыжки на одной ноге, держась за руки, до обозначенного места.

в) «Встречные перебежки».

Дети строятся в шеренгу на противоположных сторонах площадки, лицом друг к другу. На середине площадки чертится линия. По сигналу, дети обеих команд бегут к линии. Кто быстрее?

г) «Поезд».

Дети стоят в колонне по одному, ведущий – «паровоз», остальные – «вагончики». Ведущий добегают до флажка, возвращается за «вагончиком» и т.д. чтобы получился состав.

3 часть. Ходьба друг за другом.

Апрель. Занятие №1 (подг. гр.)

1 часть. Игра – разминка

«Сокол и голуби».

Дети стоят на одной стороне площадке, «Сокол» стоит между двух площадок. На сигнал воспитателя, «Голуби летите!», дети должны пробежать мимо «сокола» так, чтобы он не дотронулся до них. Тот, кто будет осален, продолжает игру в роли «сокола».

2 часть. Игровые упражнения.

а) «Удав стягивает кольца».

Дети образуют длинную шеренгу, держась за веревку. Первый в шеренге – «голова удава», он пытается поймать детей, бегающих по площадке. Пойманный, становится в конец шеренги.

б) «Эстафета с палочкой».

Дети делятся на колонны. В 10-15см. Впереди каждой колонны ставят по кубику. Первые дети с эстафетными палочками бегут к кубику, оббегают его, возвращаются к своей колонне, передают палочку следующему, сами встают в конец колонны.

в) «Второй лишний».

Дети встают в круг. С внешней стороны круга стоят двое детей, один ребенок водит, другой от него убегает. Убегая от водящего, игрок может встать в круг перед любым игроком. Тот должен выйти из круга и убежать.

г) «Бой петухов».

Подвижная игра «Мы веселые ребята».

3 часть. Игра «Шалтай - Болтай».

Апрель. Занятие № 2 (подг. гр.)

1 часть. Игра-разминка

«Делай, как я». Воспитатель выполняет различные упражнения (бег, прыжки, силовые упражнения). Дети повторяют эти упражнения. Дети поочередно выполняют роль воспитателя.

2 часть. Игровые упражнения:

а) «Медведь спит».

Чертится круг. Дети в кругу танцуют вокруг «медведя» напевая: «Спит медведь, спит медведь в берлоге». По сигналу «медведь» пытается схватить играющих. Те, до кого он дотронется, становятся «медведями» и помогает ловить остальных.

б) «Передача мяча в колонне».

Дети делятся на колонны. В руках у первого игрока мяч. По сигналу воспитателя дети передают мяч назад двумя руками над головой. Как только последний игрок получает мяч, он бежит вперед колонны и так же передает мяч.

в) «Перебрось и поймай».

Дети делятся на пары. В руках у одного мяч. Дети перебрасывают мяч друг другу (баскетбольный вариант).

г) Эстафета с прыжками

«Кто быстрее до флажка».
Подвижная игра «Гуси-лебеди».
3 часть. Игра малой подвижности
«Кто ушел?»

Апрель. Занятие №3 (подг. гр.)

1 часть. Игра – разминка

«С кочки на кочку».

На земле чертятся несколько кругов. Все дети «лягушата», они прыгают с кочки на кочку стараясь побыстрее перебраться с первой на последнюю.

Отталкиваться необходимо обязательно двумя ногами: присесть, согнув ноги в коленях, затем прыжок. Кто не соблюдает правила, выбывает из игры.

2 часть. Игровые упражнения.

«Успей запятнать».

Дети встают в круг, на расстоянии вытянутых рук. В центре круга стоит водящий. Все дети перебрасывают мяч друг другу, а водящий стремится запятнать того, у кого мяч оказался в руках. В игре надо быстро сообразить, к кому летит мяч, и успеть коснуться его, пока ребенок не успел избавиться от мяча.

б) «В руке ложка, в ложке – картошка».

Дети бегут на перегонки с соперником. В ложке несут картошку.

в) «Где водятся кенгуру?».

Они водятся только в Австралии. Но мы сами станем такими прыгучими, как кенгуру. Берем мяч, зажимаем его коленями и прыгаем.

г) «Удочка». Дети стоят по кругу, «рыбак», старается поймать рыбок. Рыбки должны вовремя подпрыгнуть.

3 часть. М/п игра «Найди и промолчи».

Апрель. Занятие №4(подг. гр.)

Игра – разминка «Схвати змею».

Один из детей приводит в движение канат, чтобы он извивался. Тот, кто схватит канат, становится владельцем «змеи».

2 часть. Игровые упражнения

а) «Курочка и горошинка».

Дети встают в круг, берутся за руки – это птичий двор. Один из игроков держится в стороне – это водящий, «курочка» или «петушок». Трое других – «горошинки», они в круге – на «птичьем дворе». Курочка должна пробраться в круг и склевать, т.е. поймать «горошину». Спасти от «хохлатки» можно, если быстро присесть на корточки, пока «курочка» не осалила. Ну, а уж если той удалось «склевать» горошину – делать нечего. Ребенок, изображавший «горошину», становится «курочкой» и игра возобновляется.

б) «Своя тень».

Ведущий передвигается по площадке. Его преследует один из игроков – «тень», держащийся вплотную на расстоянии не больше шага от ведущего. Ведущий может делать различные обманные движения: резко останавливаться, идти шагом, переходить на бег. «Тень» должна в точности

копировать все маневры ведущего. Если ему все-таки удастся обмануть «тень» – он выигрывает.

в) Эстафета с мячом.

Подвижная игра «Мышеловка».

3 часть. М/п игра «Телефон».

Май. Занятие № 1 (подг. гр.)

1 часть. Игра-разминка «Атака со всех сторон».

На возвышении ставится кегля. В разные стороны отмеряется одинаковое расстояние (шагов 12-15). По сигналу дети бегут к кегли. Кто первый схватил кеглю, тот победил.

2 часть. Игровые упражнения:

а) «Пять в линию».

На земле в линию разложены 5 предметов. От ребенка до первого предмета 2м и от первого до следующего то же 2м и т.д. По сигналу дети обеих команд бегут, на бегу подбирают эти предметы и обратно несут их бережно, чтобы не выпали. Без добычи возвращаться не положено.

б) «По ниточке».

На земле проводят параллельные прямые линии, отмечающие дистанцию. На сигнал «Старт!» все бегут на перегонки. Важно не только прийти первым, но и пробежать дистанцию как по «ниточке» так, чтобы следы попадали на прочерченную прямую.

в) «Кто кого перепрыгает?»

На земле провести черту. Посчитать, кто будет первым. С черты, без разбега, стараться прыгнуть как можно дальше. А твой товарищ с того места, где ты приземлился, прыгает в противоположную сторону. Кто дальше?

П/и «Догони свою пару».

3 часть. Игра м/п.

Май. Занятие № 2 (подг. гр.)

1 часть. Игра – разминка

«По местам».

Перед первыми игроками каждой колонны ставится цветной кубик. Детям предлагают разбежаться по площадке. По сигналу воспитателя, дети должны быстро построиться и найти свое место в колонне.

2 часть. Игровые упражнения а) «Выбей чурку».

Проводятся две параллельные черты на расстоянии 2метра друг от друга. Внутри этого коридора лежат два кубика. Вокруг каждого чертится круг. Игроки стоят лицом друг к другу, каждый за своей чертой, с палкой в руках. Их задача: выбить кубик из круга соперника и в то же время сберечь свой кубик.

б) «На берегу».

Чертится линия это берег. Дети делятся на две колонны и строятся. Дети представляют, что они лодки, большие рыбы, крокодилы, что подскажет фантазия. По сигналу, обе команды шагом, бегом, на корточках или на одной

ножке начинают продвигаться вперед, стремясь быстрее, чем соперники. Важно не только стать первым, но и двигаться красиво друг за другом. Колонна не должна растянуться.

в) «Кто скорее по дорожке?».

Чертятся 2-3 дорожки шириной 15см. По сигналу, дети прыгают на одной ноге.

Подвижная игра «Гуси – лебеди»

3часть. Малоподвижная игра «Угадай, кого не стало?».

Май. Занятие № 3 (подг. гр.)

1часть. Построение и ходьба друг за другом. Игра - разминка «Семья».

2часть. Игровые упражнения

а) «Успей поймать».

Дети встают в круг, водящий в середине круга. Дети перебрасывают мяч друг другу, тот, кто стоит в середине, должен поймать мяч. Если мяч удастся поймать, ведущий становится в круг, а в середину идет тот, кто бросал мяч.

б) «Бой петухов».

Играющие прыгают на одной ноге и толкая друг друга правым или левым плечом, стараясь вывести из равновесия друг друга. Касаться руками не разрешается. Проигрывает тот, кто коснется второй ногой земли.

в) «Попади в кеглю».

Ребенок садится на скамейку и упирается сзади руками; ноги согнуты. Перед его ногами лежит мяч. Выпрямляя ноги, нужно оттолкнуть мяч так, чтобы он попал в кеглю, поставленную на расстоянии 3-4 шагов.

г) «Кто быстрее?».

Дети встают в две колонны, парами. По сигналу, дети должны прыжками преодолеть дистанцию 4метра, держась за руки.

Подвижная игра «Караси и щука».

Малоподвижная игра «Найди и промолчи».

Май. Занятие № 4 (подг. гр.)

1часть. Ходьба и бег друг за другом, на сигнал «зайцы» - прыжки на двух ногах, «аист» – стоять на одной ноге, «гуси» – ходить гусиным шагом. Построение в круг.

Игра на внимание.

«Сосед подними руку».

Дети стоят по кругу. Воспитатель подходит к одному ребенку и встает напротив него. Дети, рядом сидящие с этим ребенком поднимают руки вверх, но поднимают ту руку, которая находится ближе к ребенку.

2часть. Игровые упражнения.

а) «Маскировка в колоннах».

Дети строятся в колонны. На сигнал, «дорожка» - дети строятся в колонну друг за другом и руки на плечи друг другу. На сигнал «кочки» - присесть. На сигнал «копна» – встать в круг, руки поднять вверх. Дети бегают по залу, слушая сигнал.

б) «Кот идет».

Кот сидит и дремлет. Мышки бегают врассыпную по площадке, произнося.

«Тра – та – та, тра – та – та.

Не боимся мы кота».

На сигнал «кот идет», дети – «мышки» замирают, кто пошевелится, «кот» забирает. Чтобы выручить своих подружек «мышек», воспитатель загадывает загадки, а дети изображают повадки.

Зчасть. Ходьба друг за другом.