|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 21.01.16 | Закреплять у детей навык скользящего шага ,упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы. | Первая часть:  Небольшая пробежка без лыж(10-12м). Ходьба на лыжах скользящим шагом на расстояние 30м.  Вторая часть:  Игровые упражнения  «Снежная карусель» см. кар. игр.  «Прыжки к елки» см .кар. игр.  Третья часть:  Катание на санках друг друга. Скольжение по ледяным дорожкам. |
| 28.01.16 | Упражнять детей в прыжках на двух ногах при перепрыгивании через предметы; закреплять умение метать снежки на дальность. | Первая часть:  Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу прыгают на двух ногах, приближаясь к ней, затем шагом возвращаются на исходное положение.  Ходьба и бег врассыпную.  Вторая часть:  Игровые упражнения  «Кто дальше бросит?» см. кар. игр.  «Перепрыгни и не задень» см .кар. игр.  Третья часть:  Катание на санках друг друга. |
| 04.02.16 | Закреплять умение играть в разнообразные игры с санками. | Первая часть:  Инструктор предлагает каждому встать около санок .По сигналу они на двух ногах прыгают вокруг санок сначала в одну сторону, затем остановка и прыжки в другую сторону(2-3 раза).  Вторая часть:  Игровые упражнения  «Змейкой между санками» см. кар. игр.  «Добрось до кегли» см.кар. игр.  Третья часть:  Поочередное катание друг друга на санках, катание на санках с горки. |
| 11.02.16 | Повторять игровые упражнения с бегом , прыжками, на санках. | Первая часть:  Дети встают вокруг снежного кома и по сигналу прыгают на двух ногах , приближаясь к нему.  Вторая часть:  Игровые упражнения  «Метелица» см. кар. игр.  «Покружись» см.кар. игр.  «Кто дальше бросит»см. кар. игр.  Третья часть:  Катание по ледяным дорожкам и на санках. |
| 18.02.16 | Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки. | Первая часть:  Дети разбегаются по всей площадке лепят по 3-4 снежка. По команде инструктора встают в две шеренги одна за одной на расстоянии двух шагов.  Вторая часть:  Игровые упражнения  «Кто дальше бросит снежок?» см. кар. игр.  «Найдем снегурочку» см.кар. игр.  Третья часть:  Катание на санках с горки. Ходьба в колонне по одному между постройками. |
| 25.02.16 | Закреплять умение в метании снежков в вертикальную цель. | Первая часть:  Дети выстраиваются в колонну по одному, и инструктор предлагает пройти по снежному валу, держа руки стороны вокруг Снеговика.  Вторая часть:  Игровые упражнения  «Точно в цель!» см. кар. игр.  «Туннель» см.кар. игр.  П/и «Ловишки со Снеговиком»см. кар. игр.  Третья часть:  Игра малой подвижности «Найди зайку» |
| Март  (1) | Упражнять в детей в беге и прыжках , в умении действовать по сигналу. | Первая часть:  Игровые упражнение «Ловишки».Играющие располагаются на одной стороне площадки, выбирается ловишка. По сигналу инструктора дети перебегают с одной стороны площадки на другую, а ловишка догоняет их.  Вторая часть:  Игровые упражнения  «Быстрые и ловкие » см. кар. игр.  «Сбей предмет» см.кар. игр.  П/и «Зайка беленький»см. кар. игр.  Третья часть:  Игра малой подвижности «Найди зайку». |
| Март  (2) | Упражнять детей в ходьбе чередуя с прыжками ,в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе с чередованием с ходьбой ; закреплять умение подбрасывать и ловить мяч, перебрасывать в парах. | Первая часть:  Ходьба в колонне по одному по сигналу инструктора перепрыгнуть через  5-6 шнуров ,положенных на расстоянии 40 см один от другого. Бег в медленном темпе в чередовании с ходьбой .  Вторая часть:  Игровые упражнения  «Подбрось-поймай» см. кар. игр.  «Прокати –не задень» см.кар. игр.  П/и «Ловишки»см. кар. игр.  Третья часть:  «Угадай ,кто кричит». |
| Март  (3) | Упражнять детей в спокойном и ритмичном беге в чередовании с ходьбой ,бег и ходьба между предметами ;  закреплять умение прыгать на одной ноге. | Первая часть:  Ходьба в колонне по одному и бег в медленном темпе. Ходьба и бег между предметами, поставленными заранее , бег врассыпную по всей площади  Вторая часть:  Игровые упражнения  «На одной ножке вдоль дорожки » см. кар. игр.  «Брось через веревочку» см.кар. игр.  П/и«Прятки»см. кар. игр.  Третья часть  Игра малой подвижности. |
| Март  (4) | Упражнять детей в ходьбе и беге мелкими шагом; упражнять в прыжках в длину с места ,закреплять умение сохранять равновесие в беге по дорожке. | Первая часть:  Ходьба и бег мелким и широким шагом, через шнуры ,положенные на расстоянии 60 см один от другого .Ходьба и бег врассыпную.  Вторая часть:  Игровые упражнения  «Перепрыгни ручеек » см. кар. игр.  «Бегом по дорожке» см.кар. игр.  «Будь ловким»см. кар. игр.  П/и«Самолеты»см. кар. игр.  Третья часть:  Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |