

A decorative border surrounds the text, consisting of a grid of blue rounded squares. Each square contains a white icon representing a winter sport: cross-country skiing, downhill skiing, ice skating, curling, and snowflakes. The icons are arranged in a repeating pattern around the central text.

*Спортивная площадка
МДОУ «Детский сад №116
комбинированного вида»*



Снежный лабиринт



Снежная крепость



Ворота для игры в хоккей



Горизонтальная мишень для метания



Лыжня



Упражнения на лыжах (переступающий шаг)



Выносное спортивное оборудование



Режим дня (холодный период)

Утверждаю
Заведующая МДОУ «Детский сад №116
комбинированного вида»
Е.М.Апраткина
Приказ № 101 от 31.08.2023 г.

Режим дня (холодный период)

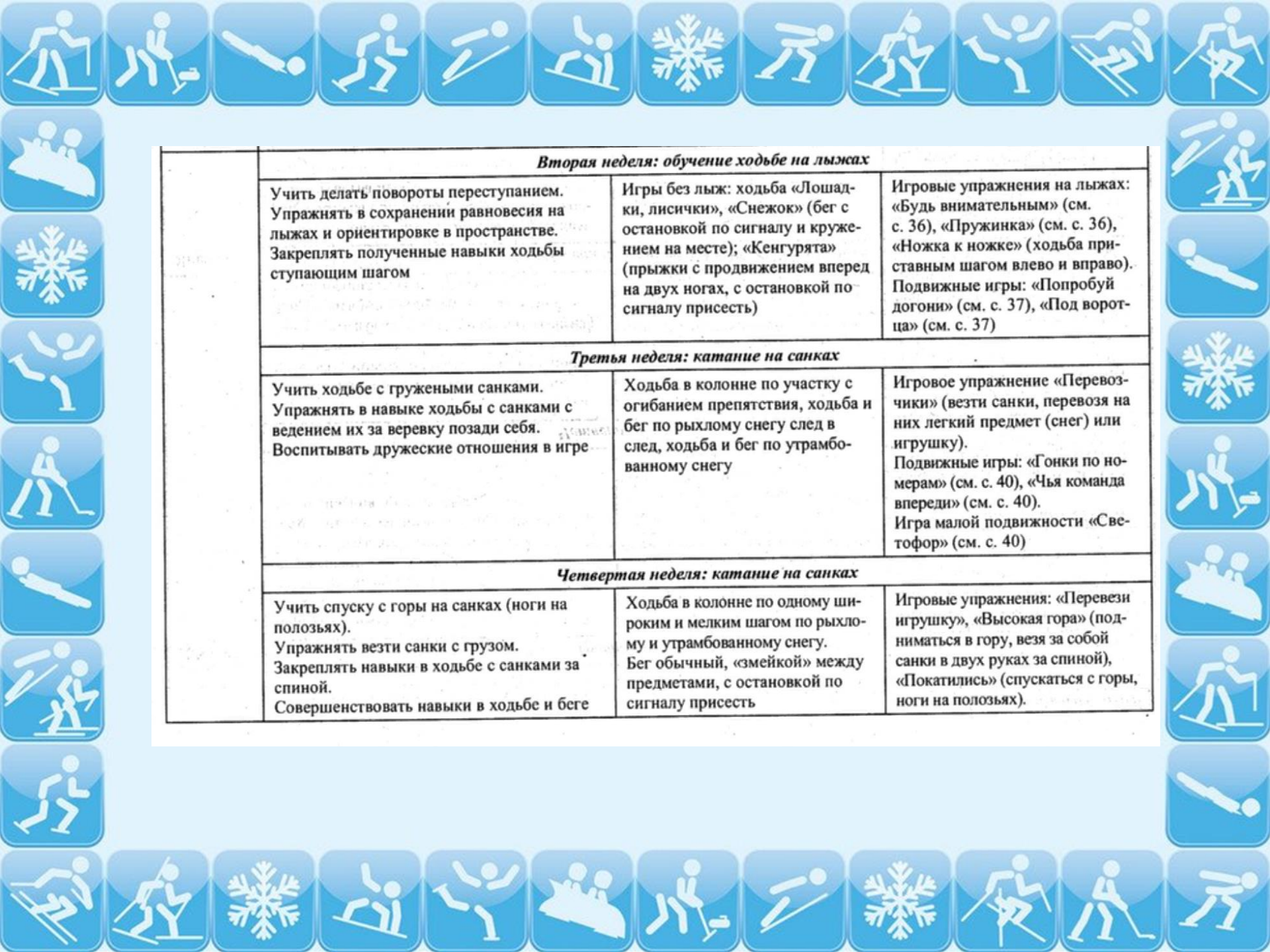
Режимные моменты	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Прием, осмотр детей в группе, игры	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.20	7.00-8.10	7.00-8.10
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	8.00-8.10	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20
Утренний круг	8.10-8.20	8.15-8.25	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50	8.25-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
Самостоятельная игровая деятельность	8.50-9.15	8.40-9.15	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Подготовка к занятиям					
Занятия	9.15-9.25	9.15-9.30	9.00-9.50	9.00-10.00	9.00-10.50
Самостоятельная игровая деятельность	9.25-9.50	9.30-10.10	9.50-10.10	10.00-10.10	10.10-10.20
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак					
Подготовка к прогулке, прогулка	9.50-11.25	9.30-11.50	10.10-12.00	10.10-12.10	10.50-12.40
Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры	11.25-11.35	11.50-12.10	12.00-12.15	12.10-12.30	12.40-12.55
Подготовка к обеду, обед	11.35-12.05	12.10-12.40	12.15-12.45	12.30-13.15	12.55-13.20
Подготовка ко сну, сон	12.05-15.00	12.40-15.00	12.45-15.00	13.15-15.00	13.20-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, водные, гигиенические процедуры	15.00-15.25	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.40	15.20-15.30	15.20-15.30	15.20-15.30	15.20-15.30
Занятия	15.40-15.50	15.30-15.45	-	-	-
Самостоятельная игровая и художественная деятельность, дополнительное образование, прогулка	15.50-16.50	15.45-16.55	15.30-16.50	15.55-16.55	15.30-17.00
Вечерний круг	16.50-17.00	16.55-17.05	16.50-17.10	16.55-17.15	17.00-17.20
Подготовка к ужину, ужин	17.00-17.20	17.05-17.25	17.10-17.25	17.15-17.30	17.20-17.35
Самостоятельная игровая деятельность.	17.20-19.00	17.25-19.00	17.25-19.00	17.30-19.00	17.20-19.00
Уход детей домой.					

Календарно-перспективный план работы (зимний период)

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Месяц	Задачи	Разминка	Игры и игровые упражнения
1	2	3	4
Декабрь	<i>Первая неделя: обучение ходьбе на лыжах</i>		
	<p>Заинтересовать ребенка предстоящими лыжными занятиями. Научить надевать и снимать лыжи, стоя на параллельно лежащих лыжах. Помочь детям освоить новое для них чувство — отягощение ног лыжами. Дать попытку сделать несколько шагов на лыжах</p>	<p>Ходьба обычная; широким шагом (перешагивая сугробы); мелким шагом. Бег «Снежок» (пробежка с кружением); прыжки с продвижением вперед на двух ногах</p>	<p>Игра без лыж «Кто скорее к лыжам?» (см. с. 36). Игровое упражнение «На одной ножке» (см. с. 36). Игры на лыжах: «Пружинка» (см. с. 36), «Идите ко мне» (см. с. 36)</p>
	<i>Вторая неделя: обучение ходьбе на лыжах</i>		
	<p>Учить находить свои лыжи; брать их и переносить к месту занятия. Учить ходить ступающим шагом. Упражнять в ходьбе на лыжах. Учить уверенно стоять на лыжах. Развивать чувство равновесия при передвижении («чувство лыж»)</p>	<p>Ходьба обычная; перешагивание лыж, лежащих на полу. Бег обычный вокруг лыж с остановкой по сигналу. Упражнение на развитие статического равновесия «Аист» (см. с. 61)</p>	<p>Игры без лыж: «Снег, ветер, вьюга», «Кто скорее к лыжам?» (см. с. 36). Упражнение на лыжах «Где же ваши ручки, где же ваши ножки?» (см. с. 36). Подвижная игра «Лошадки» (см. с. 36)</p>

Декабрь	<i>Третья неделя: катание на санках</i>		
	<p>Заинтересовать предстоящим катанием на санках. Учить проявлять самостоятельность в ходьбе с санками. Воспитывать дружеские отношения. Упражнять в умении ходьбы с санками без наталкивания друг на друга</p>	<p>Ходьба в колонне. Бег врассыпную с заданиями: по сигналу изобразить самолет, лягушку, лошадку, медведя, зайца</p>	<p>Игровое упражнение «Мы саночки возем» (ходьба шеренгой с санками за веревку с одной стороны площадки на другую). Подвижные игры: «Светофор» (см. с. 40), «Кто быстрее?» (см. с. 40). Игра малой подвижности «Вокруг снежной бабы» (см. с. 40)</p>
	<i>Четвертая неделя: катание на санках</i>		
	<p>Учить вести санки за веревку обеими руками и правой и левой рукой поочередно. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Упражнять в быстром реагировании на сигнал. Закреплять умение ходьбы с санками без наталкивания друг на друга</p>	— // —	<p>Подвижные игры: «Лошадки и конюхи» (см. с. 40), «Светофор» (см. с. 40), «Гонки санок» (см. с. 40). Ходьба «запряженных лошадок» врассыпную</p>
Январь	<i>Первая неделя: обучение ходьбе на лыжах</i>		
	<p>Способствовать овладению динамическим равновесием при ходьбе на лыжах и освоению «чувства лыж». Упражнять в передвижении на лыжах ступающим шагом. Закреплять умение раскладывать лыжи на снегу и снимать их</p>	<p>Игры без лыж: «Веребочка» (ходьба по узкой дорожке), «Снежок» (бег с остановкой по сигналу и кружением на месте), «Большие и маленькие шаги» (ходьба широким и мелким шагом)</p>	<p>Упражнения на лыжах: хлопок над головой, «пружинка» (поднимание ног). Подвижные игры: «Идите ко мне» (см. с. 36), «Под воротца» (см. с. 37)</p>



Вторая неделя: обучение ходьбе на лыжах

Учить делать повороты переступанием.
Упражнять в сохранении равновесия на лыжах и ориентировке в пространстве.
Закреплять полученные навыки ходьбы ступающим шагом

Игры без лыж: ходьба «Лошадки, лисички», «Снежок» (бег с остановкой по сигналу и кружением на месте); «Кенгурята» (прыжки с продвижением вперед на двух ногах, с остановкой по сигналу присесть)

Игровые упражнения на лыжах: «Будь внимательным» (см. с. 36), «Пружинка» (см. с. 36), «Ножка к ножке» (ходьба приставным шагом влево и вправо).
Подвижные игры: «Попробуй догони» (см. с. 37), «Под воротца» (см. с. 37)

Третья неделя: катание на санках

Учить ходьбе с грузными санками.
Упражнять в навыке ходьбы с санками с ведением их за веревку позади себя.
Воспитывать дружеские отношения в игре

Ходьба в колонне по участку с огибанием препятствия, ходьба и бег по рыхлому снегу след в след, ходьба и бег по утрамбованному снегу

Игровое упражнение «Перевозчики» (везти санки, перевозя на них легкий предмет (снег) или игрушку).
Подвижные игры: «Гонки по номерам» (см. с. 40), «Чья команда впереди» (см. с. 40).
Игра малой подвижности «Светофор» (см. с. 40)

Четвертая неделя: катание на санках

Учить спуску с горы на санках (ноги на полозьях).
Упражнять везти санки с грузом.
Закреплять навыки в ходьбе с санками за спиной.
Совершенствовать навыки в ходьбе и беге

Ходьба в колонне по одному широким и мелким шагом по рыхлому и утрамбованному снегу.
Бег обычный, «змейкой» между предметами, с остановкой по сигналу присесть

Игровые упражнения: «Перевези игрушку», «Высокая гора» (подниматься в гору, везя за собой санки в двух руках за спиной), «Покатились» (спускаться с горы, ноги на полозьях).

1	2	3	4
Январь	по рыхлому и утрамбованному снегу с огибанием препятствия		Подвижные игры: «Гонки санок тройками» (см. с. 41), «Гонки по номерам» (см. с. 40), «Светофор» (см. с. 40)
Февраль	<i>Первая неделя: обучение ходьбе на лыжах</i>		
	<p>Учить скользящему шагу по прямой. Упражнять в навыке поворота на лыжах. Закреплять чувство отягощения ног лыжами. Совершенствовать умение надевать / снимать лыжи, стоя на параллельно лежащих лыжах</p>	<p>Ходьба «Лошадки, лисички». Игра без лыж «Снег кружится». Подвижная игра «Беги — сядь — беги»</p>	<p>Хлопки руками и притопывание ногами. Упражнение «Прыгаем вместе» (стоя на месте, подпрыгнуть на лыжах, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую). Подвижные игры: «Кто дальше?» (см. с. 37), «Под воротца» (см. с. 37)</p>
	<i>Вторая неделя: обучение ходьбе на лыжах</i>		
	<p>Учить спуску с пологого склона. Упражнять в навыке передвижения ступающим и скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги при скольжении. Закреплять навыки поворота на лыжах и ориентировки в пространстве</p>	<p>Игры без лыж: «Бабочки, лягушки, цапли», «Кругом». Подвижная игра «Кто впереди?»</p>	<p>Упражнения на лыжах: «Где же наши ручки, где же ваши ножки?» (см. с. 36), «Прыгаем вместе» (см. с. 36), «А ну-ка, повернись» (поворачиваться на месте вокруг пяток лыж на горизонтальной площадке), «Прокатись, не упади!» (спускаться с пологого склона в правильной позе, пригнувшись)</p>

Третья неделя: катание на санках

Учить спуску с горы, управляя санками.
Упражнять в спуске с горы (ноги на полозьях).
Закреплять умение везти санки с грузом.
Совершенствовать навык ходьбы с санками за спиной.
Совершенствовать психофизическое развитие ребенка (чувство равновесия, координацию движений, силу)

Ходьба друг за другом, везти санки за спиной.
Игровое упражнение «Перевозчики» (везти санки, перевозя на них легкий предмет (снег) или игрушку).
Подвижная игра «Чья команда впереди» (см. с. 40)

Игровые упражнения: «Санки вперед» (толкать санки вперед, следуя за ними), «В ворота» (см. с. 42), «Быстрые санки» (см. с. 40).
Подвижная игра «Кто быстрее?» (см. с. 40).
Игра малой подвижности «Вокруг снежной бабы» (см. с. 40)

Четвертая неделя: катание на санках

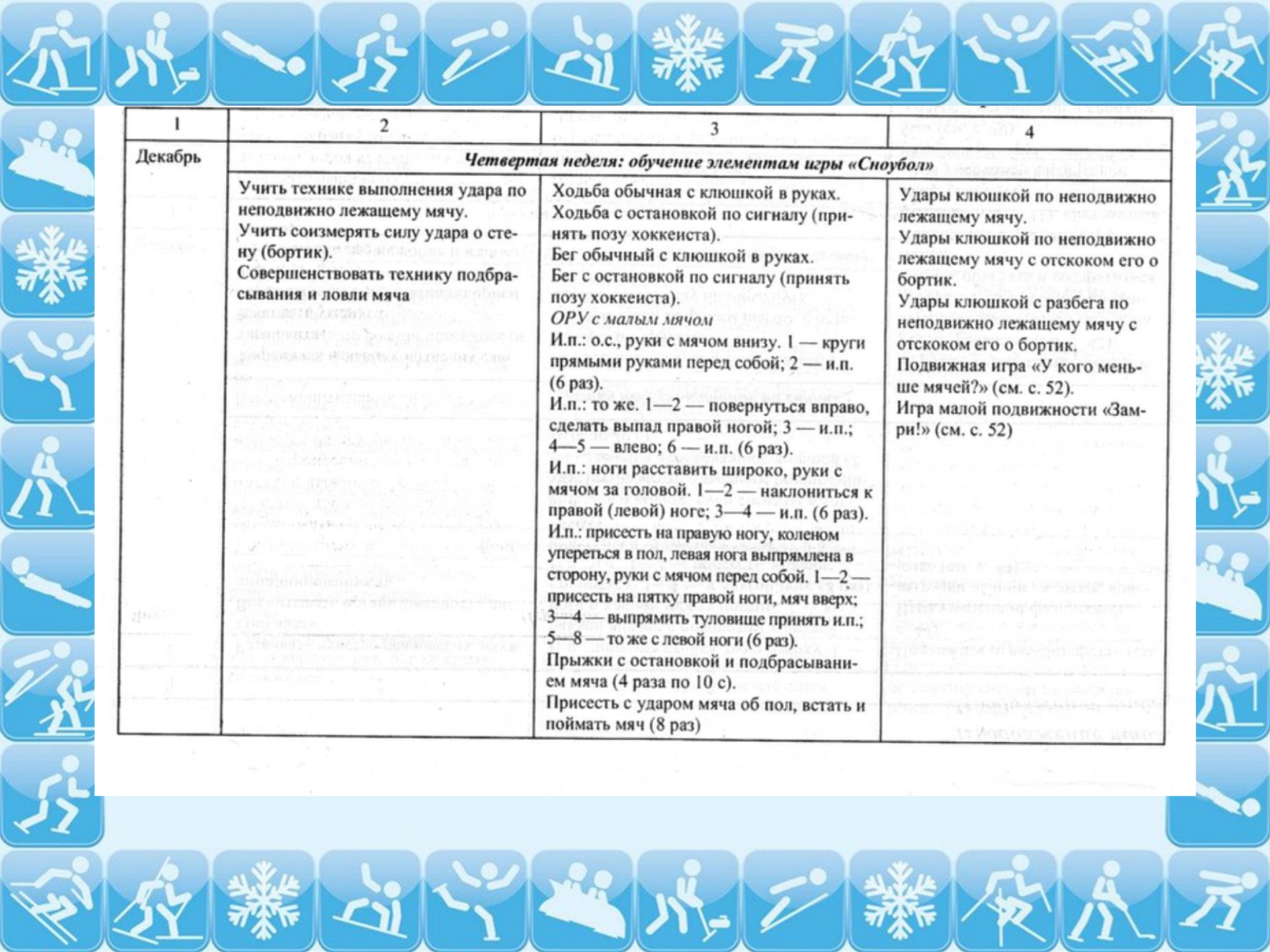
Учить спуску с горы с торможением ногами.
Способствовать более активному овладению ходьбы в управлении с санками.
Совершенствовать умение толкать санки впереди себя и следовать за ними.
Приучать проявлять волю, преодолевать трудности и препятствия, помогать друг другу

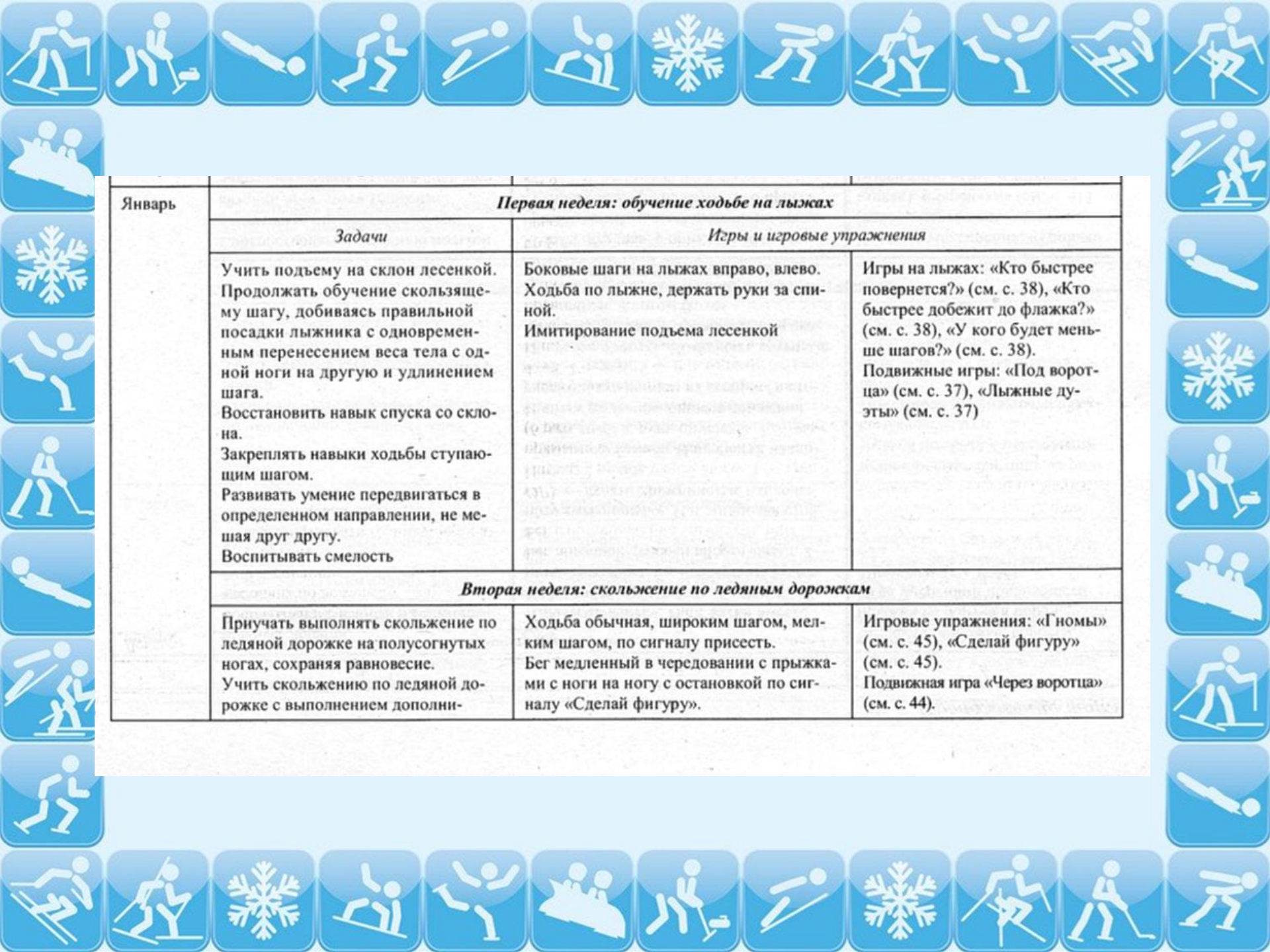
Ходьба друг за другом, везти санки за спиной.
Подвижная игра «Чья команда впереди» (см. с. 40)

Игровые упражнения: «Покатай меня!» (катать друг друга), «Санки вперед» (толкать санки вперед, следуя за ними).
Подвижные игры: «Чья команда впереди?» (см. с. 40), «Гонки санок» (см. с. 40).
Игра малой подвижности «Вокруг Снежной бабы» (см. с. 40)

СТАРШАЯ ГРУППА

Месяц	Задачи	Разминка	Игры и игровые упражнения
1	2	3	4
Декабрь	<i>Первая неделя: обучение ходьбе на лыжах</i>		
	<p>Восстановить полученные навыки передвижения на лыжах (скользящим, переступающим шагом), согласовывать движения рук и ног во время скольжения, учить обходить предметы.</p> <p>Учить делать повороты на месте переступанием.</p> <p>Развивать «чувство лыж» и «чувство снега».</p> <p>Способствовать овладению чувством ритмичной ходьбы на лыжах</p>	<p>Упражнения на лыжах: пройти по лыжне, держа руки за спиной, перешагнуть через параллельно лежащие на снегу палки, ходьба на лыжах на месте, при ходьбе на лыжах ритмично опускать и поднимать гимнастическую палку, поочередно выдвигать ноги с лыжей вперед-назад, поочередно поднимать правую и левую ногу с лыжей, пружинить ногами, ритмично поднимая носок, не отрывая пятки</p>	<p>Игры без лыж: «Веревочка», «След в след», «Под воротца» (см. с. 37).</p> <p>Подвижная игра «Кто быстрее добегит до флажка?» (см. с. 38)</p>
	<i>Вторая неделя: скольжение по ледяным дорожкам</i>		
<p>Учить сохранять равновесие на ограниченной скользящей площади опоры.</p> <p>Учить принимать правильное положение корпуса, рук, ног во время скольжения.</p>	<p>Ходьба обычная, быстрая с высоким подниманием коленей.</p> <p>Медленный бег.</p> <p><i>ОРУ</i></p> <p>И.п.: о.с., руки к плечам, локти в стороны.</p> <p>1—4 — круговое вращение плечевым суставом вперед, 5—6 — то же, назад (10 раз).</p>	<p>Произвольное скольжение.</p> <p>Чередование ходьбы по утрамбованному снегу и ледяной дорожке семенящим шагом.</p> <p>Чередование ходьбы по утрамбованному снегу и ледяной дорожке широким шагом.</p>	





Январь	Первая неделя: обучение ходьбе на лыжах		
	Задачи	Игры и игровые упражнения	
	Учить подъему на склон лесенкой. Продолжать обучение скользящему шагу, добиваясь правильной посадки лыжника с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую и удлинением шага. Восстановить навык спуска со склона. Закреплять навыки ходьбы ступающим шагом. Развивать умение передвигаться в определенном направлении, не мешая друг другу. Воспитывать смелость	Боковые шаги на лыжах вправо, влево. Ходьба по лыжне, держать руки за спиной. Имитирование подъема лесенкой	Игры на лыжах: «Кто быстрее повернется?» (см. с. 38), «Кто быстрее добежит до флажка?» (см. с. 38), «У кого будет меньше шагов?» (см. с. 38). Подвижные игры: «Под воротца» (см. с. 37), «Лыжные дуты» (см. с. 37)
	Вторая неделя: скольжение по ледяным дорожкам		
Приучать выполнять скольжение по ледяной дорожке на полусогнутых ногах, сохраняя равновесие. Учить скольжению по ледяной дорожке с выполнением дополни-	Ходьба обычная, широким шагом, мелким шагом, по сигналу присесть. Бег медленный в чередовании с прыжками с ноги на ногу с остановкой по сигналу «Сделай фигуру».	Игровые упражнения: «Гномы» (см. с. 45), «Сделай фигуру» (см. с. 45). Подвижная игра «Через воротца» (см. с. 44).	

1	2	3	4
Январь	<p>тельных заданий. Воспитывать смелость и решительность</p>	<p><i>ОРУ</i> «Проверка колес». И.п.: пятки вместе носки врозь, руки согнуты в локтях вдоль туловища. 1 — совершать круговые движения руками вперед-назад; 2 — и.п. «Накачаем шины». И.п.: широкая стойка. 1 — делать пружинистые наклоны вперед; 2 — и.п. «Промывка баков». И.п.: слегка наклониться вперед, руки опущены. 1 — выполнять раскачивающиеся движения руками и туловищем из стороны в сторону; 2 — и.п. «Автобус поехал». Выполнять круговые движения руками с продвижением сначала шагом, а потом бегом</p>	<p>Эстафета: дорожка, воротца, прыжки из обруча в обруч. Игра умеренной подвижности «Воротца» (см. с. 46)</p>
<i>Третья неделя: катание на санках</i>			
	<p>Способствовать овладению новыми двигательными действиями при катании друг друга тройками. Закреплять навык катания друг друга. Способствовать совершенствованию</p>	<p>Ходьба обычная, с прихлопываниями, притопыванием, с остановкой по сигналу (прыжок вверх из глубокого приседа). Бег обычный, прямым галопом, прыжками вперед с ноги на ногу.</p>	<p>Игровые упражнения: «Тройка» (вдвоем перевозить одного на санках), «Черепахи» (см. с. 41). Подвижные игры: «Эстафета пассажиров» (см. с. 41), «Гонки санок тройками» (см. с. 41).</p>

1	2	3	4
	<p>навыка катания на санках с отталкиванием ногами. Воспитывать положительные черты характера, морально-волевые качества</p>	<p>Ходьба с остановкой по сигналу (кружение вокруг себя)</p>	<p>Игра умеренной физической нагрузки «Змея» (см. с. 41)</p>
<i>Четвертая неделя: обучение элементам игры в «Сноубол»</i>			
	<p>Учить технике передачи мяча друг другу клюшкой. Учить технике выполнения удара в ворота. Закреплять умение удара клюшкой по неподвижно лежащему мячу</p>	<p>Ходьба обычная с высоким подниманием коленей, клюшкой над головой, носках, на пятках, с остановкой по сигналу (поза хоккеиста). Бег обычный, с захлестом голени, клюшкой над головой, с остановкой по сигналу (поза хоккеиста)</p>	<p>Удар по мячу клюшкой о стену. Удар по воротам. Передача мяча друг другу в паре. Подвижная игра «Передай другому» (см. с. 52). Ходьба по кругу с перешагиванием клюшек, лежащих на полу</p>
Февраль	<i>Первая неделя: обучение ходьбе на лыжах</i>		
	<p>Упражнять в ходьбе на лыжах боковым шагом. Развивать навыки ходьбы на лыжах скользящим и ступающим шагом ритмично. Закреплять навык поворота переступанием на месте и в движении, различные способы передвижения</p>	<p>Упражнения на лыжах: ходьба боковым шагом с перешагиванием на снегу гимнастических палок, стараться ставить лыжи параллельно друг другу, ходьба между кубами, под бубен по учебной лыжне (30 м)</p>	<p>Упражнения без лыж «Сделай пять шагов с закрытыми глазами, поворот и назад». Игровые упражнения: «Кто быстрее повернется?» (см. с. 38), «Вокруг флажка» (см. с. 38), «Кто пройдет и ни разу не упадет?» (см. с. 38)</p>

1	2	3	4
Февраль	<p>вперед, поворотов, преодоление подъемов. Закреплять навык подъема на склон «лесенкой». Совершенствовать навык передвижения на лыжах скользящим шагом, спуска и подъема на склон</p>		<p>Подвижная игра «Лыжные дуэты» (см. с. 37). Эстафета «Слалом» (см. с. 38)</p>
<i>Вторая неделя: скольжение по ледяным дорожкам</i>			
	<p>Учить скольжению по ледяной дорожке после разбега и энергичного отталкивания. Упражнять в умении при скольжении быстро присесть и выпрямиться. Воспитывать морально-волевые качества: смелость и решительность</p>	<p>Ходьба по утрамбованному снегу широким шагом, по ледяной дорожке мелким шагом. Бег обычный, с остановкой по сигналу (прыжок вверх с хлопком). <i>ОРУ</i> Попеременное поднимание рук. Наклоны вперед. Поочередное поднимание ног. «Пружинка»</p>	<p>Игровые упражнения: «Сделай фигуру» (см. с. 45), «Разбегись, не упали» (скользить по ледяной дорожке после разбега и отталкивания), «Эстафета» (см. с. 44), «Через воротца» (см. с. 44). Игра умеренной подвижности «Воротца» (см. с. 46)</p>



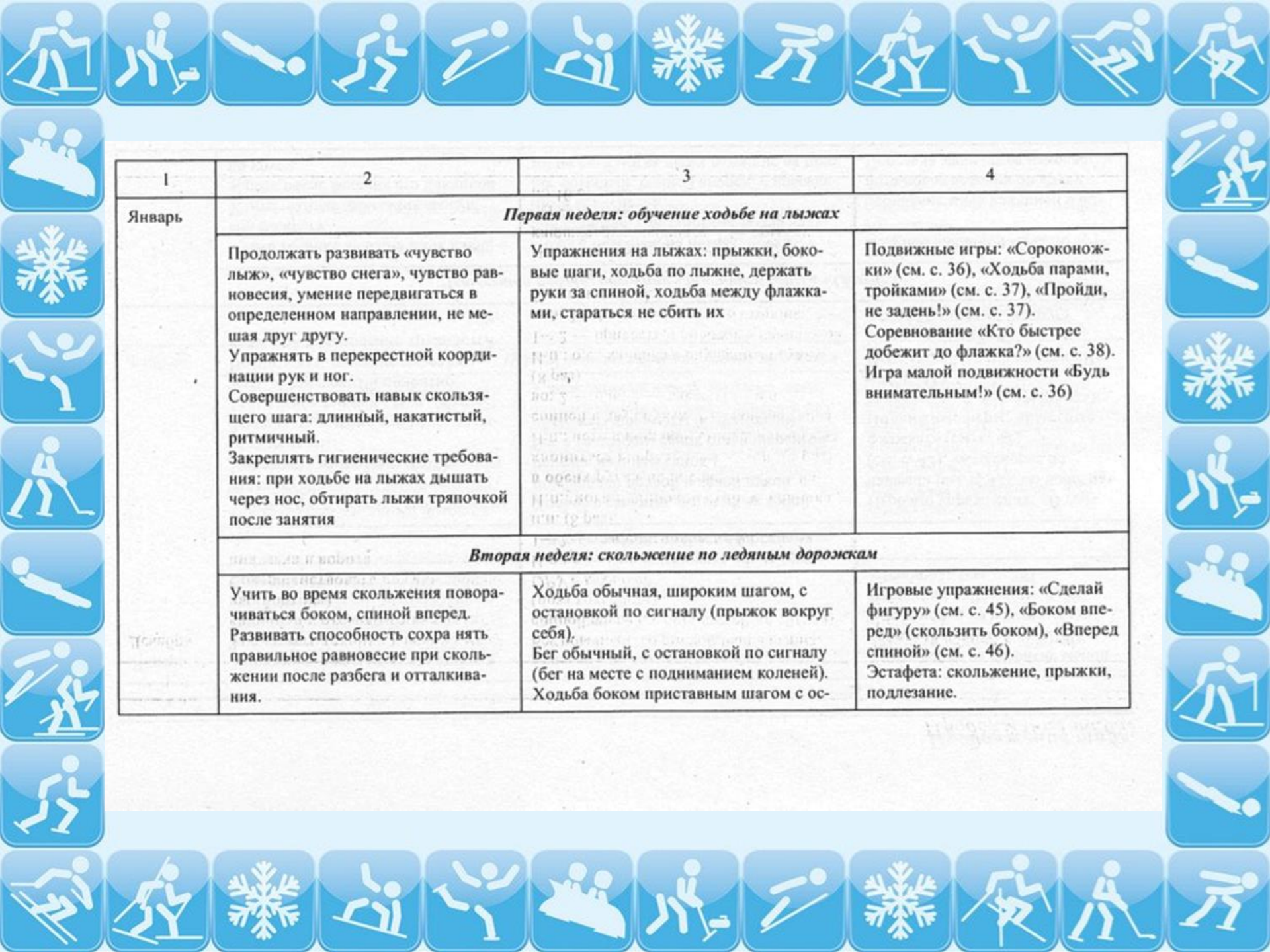
1	2	3	4
<i>Третья неделя: катание на санках</i>			
	<p>Учить спуску с пологого склона, сидеть на санках и тормозить ногами.</p> <p>Упражнять в навыке подъема в гору, везти за собой санки.</p> <p>Совершенствовать навык передвижения на санках, отталкиваясь ногами.</p> <p>Воспитывать дружеские отношения в игре</p>	<p>Ходьба с перешагиванием предметов (с выпадами), с остановкой по сигналу (присесть, прыжок вверх).</p> <p>Бег широким шагом</p>	<p>Игровые упражнения: «Черепашки» (см. с. 41), «Раки» (см. с. 42), «Быстрые санки» (см. с. 42).</p> <p>Подвижная игра «Эстафета пассажиров» (см. с. 42).</p> <p>Игра умеренной физической нагрузки «Лягушки и цапля» (см. с. 43)</p>
<i>Четвертая неделя: обучение элементам игры в «Сноубол»</i>			
	<p>Учить передаче мяча друг другу в паре в движении.</p> <p>Упражнять в ударе мячом клюшкой по воротам с разбега.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения удара клюшкой по мячу в ворота</p>	<p>Ходьба обычная, с перешагиванием клюшек.</p> <p>Бег обычный, с перешагиванием клюшек, лежащих на полу.</p> <p><i>ОРУ с клюшкой</i></p> <p>И.п.: о.с., клюшка внизу в опущенных руках. 1 — поднять клюшку вперед; 2 — вверх; 3 — вперед; 4 — и.п.</p> <p>И.п.: то же. 1 — повернуться вправо, руки с клюшкой вправо-вперед; 2 — и.п.; 3 — то же в левую сторону; 4 — и.п.</p>	<p>Удар клюшкой по неподвижно лежащему мячу в ворота.</p> <p>Удар клюшкой по мячу в ворота с разбега.</p> <p>Передача мяча друг другу в паре на месте.</p> <p>Передача мяча друг другу в паре в движении.</p> <p>Подвижная игра «У кого меньше мячей?» (см. с. 52).</p> <p>Ходьба с клюшкой в руках с остановкой по сигналу (поза сноуболиста)</p>

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

Месяц	Задачи	Разминка	Игры и игровые упражнения
1	2	3	4
Декабрь	<i>Первая неделя: обучение ходьбе на лыжах</i>		
	<p>Способствовать восстановлению навыка ходьбы на лыжах ступающим, скользящим шагом, навыка спуска и подъема «лесенкой» и овладению чувством ритмичной ходьбы.</p> <p>Развивать мышечную силу стопы и динамическое равновесие.</p> <p>Закреплять навыки скольжения на лыжах, поворота.</p> <p>Совершенствовать функции равновесия и координации движений при ходьбе на лыжах</p>	<p>Упражнения на лыжах: ходьба по лыжне под ритмичные удары бубна с приседанием и выпрямлением, боковые шаги вправо, влево, стоя на лыжах, поочередно поднимать правую и левую лыжу, чтобы пятка была на одном уровне с носком, подпрыгивание на лыжах, полные приседания, «Вокруг флажка» (см. с. 38)</p>	<p>Подвижные игры: «На одной лыжне» (см. с. 37), «Не урони» (см. с. 36), «Подними!» (см. с. 38), «Кто быстрее повернется?» (см. с. 36).</p> <p>Игра малой подвижности «Будь внимательным!» (см. с. 36)</p>
	<i>Вторая неделя: скольжение по ледяным дорожкам</i>		
	<p>Развивать способность удерживать правильное положение позвоночника во время скольжения по ледяной дорожке.</p> <p>Учить скользить по ледяной дорожке после быстрого разбега и энергичного отталкивания.</p>	<p>Ходьба обычная, широким шагом, скрестным шагом, с остановкой по сигналу и выполнением задания на статическое равновесие: «Кто дольше?», «Повернись».</p> <p>Бег обычный; бег быстрый и медленный с остановкой по сигналу (кругом).</p>	<p>Игровые упражнения: «Не упади!» (скользить по ледяной дорожке после быстрого разбега и отталкивания), «Сели-встали» (скользить, присесть, встать), «Сделай фигуру» (см. с. 45).</p> <p>Подвижная игра «Вперед спи-</p>

1	2	3	4
	<p>Побуждать детей к проявлению активности</p>	<p><i>ОРУ</i> «Снежинки падают на землю» (поднять руки вверх и опустить вниз). «Деревья гнутся» (раскачивать туловище из стороны в сторону). «Что делают дети, чтобы согреться?» (бег на месте)</p>	<p>ной» (см. с. 46). Упражнения на разгрузку позвоночника: «Дед» (см. с. 59), «Верблюд» (см. с. 58)</p>
<i>Третья неделя: катание на санках</i>			
	<p>Учить управлять санками во время спуска с небольшого склона. Способствовать совершенствованию движений, ловкости. Побуждать к проявлению активности при организации двигательной деятельности</p>	<p>Ходьба обычная, с остановкой по сигналу. Упражнения на развитие статического равновесия: «Повернись» (см. с. 60), «Аист» (см. с. 61) и смену направления. Бег в быстром темпе, с остановкой по сигналу (подпрыгивание вверх)</p>	<p>Игровые упражнения: «Кто скорее до флажка?» (см. с. 42), «Веселые перевозчики» (то же, только на санках сидит ребенок), «Быстрые санки» (см. с. 42) Упражнения на разгрузку позвоночника: «Дед» (см. с. 59), «Верблюд» (см. с. 58)</p>
<i>Четвертая неделя: обучение элементам игры в «Сноубол»</i>			
	<p>Учить технике выполнения удара по мячу клюшкой прицельно по предмету. Упражнять в передаче мяча друг другу в паре.</p>	<p>Ходьба обычная, с высоким подниманием коленей (доставая клюшку, находящуюся перед грудью в двух руках), «змейкой» между клюшками, лежащими на полу, спиной вперед.</p>	<p>Передача мяча в паре. Удар по мячу клюшкой о стену (бортик) с отскоком мяча. Удар по мячу клюшкой, стараться сбить кеглю, кубик.</p>

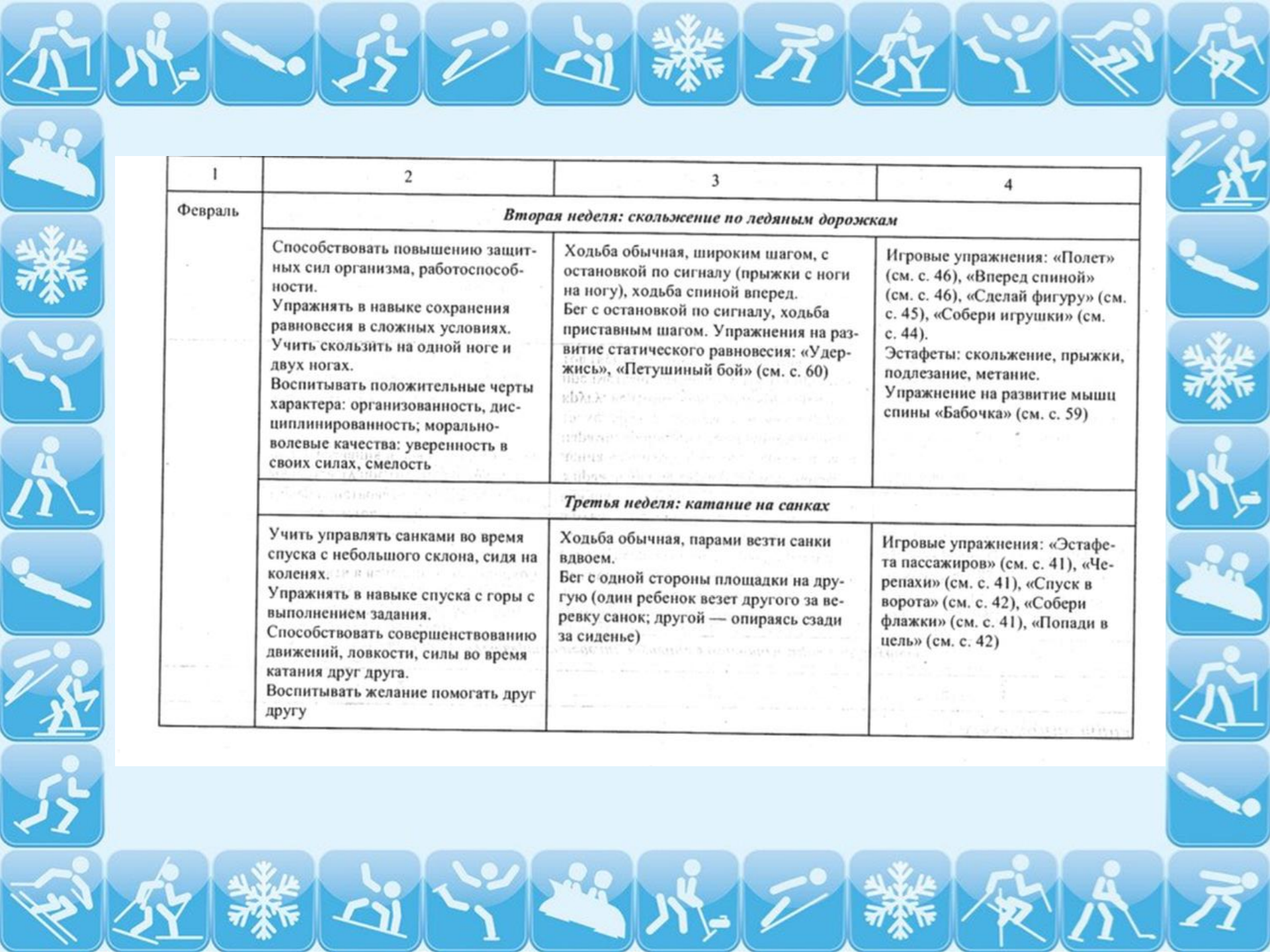
1	2	3	4
Декабрь	<p>Закреплять технику удара по мячу клюшкой с отскоком мяча от стены (бортика).</p> <p>Совершенствовать навыки забивания мяча в ворота</p>	<p>Бег обычный, со сменой направления, спиной вперед, с остановкой по сигналу (поза хоккеиста).</p> <p><i>ОРУ с клюшкой</i></p> <p>И.п.: о.с., клюшка внизу в обеих руках. 1—2 — клюшку поднять вверх; 3—4 — и.п. (8 раз).</p> <p>И.п.: ноги в широкой стойке, клюшка в обеих руках на плечах. 1—2 — наклониться вперед; 3—4 — и.п. (8 раз).</p> <p>И.п.: ноги в широкой стойке, клюшка за спиной в двух руках. 1 — поворот вправо; 2 — и.п.; 3 — влево; 4 — и.п. (8 раз).</p> <p>И.п.: о.с., клюшка в опущенных руках. 1—2 — присесть и положить клюшку на пол; 3—4 — встать, руки в стороны; 5—6 — присесть, взять клюшку; 7—8 — и.п. (8 раз).</p> <p>И.п.: о.с., боком к лежащей на полу клюшке, руки на поясе, 1 — прыжки через клюшку боком; 2 — и.п. (2 раза по 10 с)</p>	<p>Эстафета «Забей в ворота!» (см. с. 52)</p>



1	2	3	4
Январь	<i>Первая неделя: обучение ходьбе на лыжах</i>		
	<p>Продолжать развивать «чувство лыж», «чувство снега», чувство равновесия, умение передвигаться в определенном направлении, не мешая друг другу.</p> <p>Упражнять в перекрестной координации рук и ног.</p> <p>Совершенствовать навык скользящего шага: длинный, накатистый, ритмичный.</p> <p>Закреплять гигиенические требования: при ходьбе на лыжах дышать через нос, обтирать лыжи тряпочкой после занятия</p>	<p>Упражнения на лыжах: прыжки, боковые шаги, ходьба по лыжне, держать руки за спиной, ходьба между флажками, стараться не сбить их</p>	<p>Подвижные игры: «Сороконожки» (см. с. 36), «Ходьба парами, тройками» (см. с. 37), «Пройди, не задень!» (см. с. 37).</p> <p>Соревнование «Кто быстрее добежит до флажка?» (см. с. 38).</p> <p>Игра малой подвижности «Будь внимательным!» (см. с. 36)</p>
	<i>Вторая неделя: скольжение по ледяным дорожкам</i>		
	<p>Учить во время скольжения поворачиваться боком, спиной вперед.</p> <p>Развивать способность сохранять правильное равновесие при скольжении после разбега и отталкивания.</p>	<p>Ходьба обычная, широким шагом, с остановкой по сигналу (прыжок вокруг себя).</p> <p>Бег обычный, с остановкой по сигналу (бег на месте с подниманием коленей).</p> <p>Ходьба боком приставным шагом с ос-</p>	<p>Игровые упражнения: «Сделай фигуру» (см. с. 45), «Боком вперед» (скользить боком), «Вперед спиной» (см. с. 46).</p> <p>Эстафета: скольжение, прыжки, подлезание.</p>

1	2	3	4
Январь	Упражнять в навыке скольжения в полуприседе. Воспитывать морально-волевые качества: смелость, решительность, самостоятельность	тановкой по сигналу (поворот кругом) <i>ОРУ</i> См. с. 29	Упражнение на развитие мышц спины «Бабочка» (см. с. 59). Упражнения на разгрузку позвоночника «Дед» (см. с. 59), «Верблюд» (см. с. 58)
<i>Третья неделя: катание на санках</i>			
	Учить спуску с горы с выполнением задания. Упражнять взбираться на гору, везя санки вдвоем. Закреплять умение, опираясь за сиденье санок руками сзади, объезжать обозначенный ориентир. Воспитывать желание проявлять волю при преодолении трудностей	Ходьба с санками, везти их за собой поочередно правой и левой рукой, с перешагиванием санок. Бег с толканием санок сзади шеренгой, объезжать предметы (кубы, кегли)	Игровые упражнения: «В гору парами» (см. с. 42), «В ворота» (см. с. 42), «Кто скорее до флажка?» (см. с. 42). Подвижные игры: «Быстрые санки» (см. с. 42), «Черепашки» (см. с. 41). Игра малой подвижности «Веселые снежинки». Ходьба с санками по кругу
<i>Четвертая неделя: обучение элементам игры в «Сноубол»</i>			
	Учить технике ведения мяча клюшкой по кругу. Учить технике забивания мяча в ворота после ведения его клюшкой по кругу.	Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с остановкой по сигналу (поза хоккеиста). Бег обычный, спиной вперед, с прыжками на двух ногах через лежащие на полу	Ведение клюшкой мяча по кругу. Забивание мяча клюшкой в ворота после ведения по кругу. Передача мяча слева направо.

1	2	3	4
	<p>Закреплять навыки в передаче мяча справа налево и наоборот. Совершенствовать навыки ведения мяча «змейкой» между предметами</p>	<p>клюшки, с остановкой по сигналу (прыжки на месте с ноги на ногу). <i>ОРУ с клюшкой</i> (см. с. 27)</p>	<p>Ведение мяча «змейкой» между предметами. Подвижная игра «Стой!» (см. с. 53). Упражнение на развитие статического равновесия «Ласточка» (см. с. 60)</p>
Февраль	<i>Первая неделя: обучение ходьбе на лыжах</i>		
	<p>Продолжать совершенствовать технику передвижения ступающим шагом. Упражнять в устойчивом равновесии, координации, умении стабилизировать темп движения, преодолевая препятствия на пути. Закреплять умения овладевать правильным двигательным навыком: ступающим шагом, скользящим шагом в быстром темпе. Развивать пространственные ориентировки, ловкость</p>	<p>Упражнения на лыжах: боковые шаги, подпрыгивание на лыжах, проехать над палкой, которую держит инструктор над головой, ехать и сделать какую-нибудь фигуру, перешагивание через палки, лежащие на снегу</p>	<p>Подвижные игры: «Попробуй догони» (см. с. 37), «Попади в цель» (см. с. 37), «Поменяй флажки» (см. с. 37), «Пройди, не задень!» (см. с. 37). Игра малой подвижности «Не урони» (см. с. 36)</p>



1	2	3	4
Февраль <i>Вторая неделя: скольжение по ледяным дорожкам</i>			
	<p>Способствовать повышению защитных сил организма, работоспособности.</p> <p>Упражнять в навыке сохранения равновесия в сложных условиях. Учить скользить на одной ноге и двух ногах.</p> <p>Воспитывать положительные черты характера: организованность, дисциплинированность; морально-волевые качества: уверенность в своих силах, смелость</p>	<p>Ходьба обычная, широким шагом, с остановкой по сигналу (прыжки с ноги на ногу), ходьба спиной вперед.</p> <p>Бег с остановкой по сигналу, ходьба приставным шагом. Упражнения на развитие статического равновесия: «Удержись», «Петушиный бой» (см. с. 60)</p>	<p>Игровые упражнения: «Полет» (см. с. 46), «Вперед спиной» (см. с. 46), «Сделай фигуру» (см. с. 45), «Собери игрушки» (см. с. 44).</p> <p>Эстафеты: скольжение, прыжки, подлезание, метание.</p> <p>Упражнение на развитие мышц спины «Бабочка» (см. с. 59)</p>
<i>Третья неделя: катание на санках</i>			
	<p>Учить управлять санками во время спуска с небольшого склона, сидя на коленях.</p> <p>Упражнять в навыке спуска с горы с выполнением задания.</p> <p>Способствовать совершенствованию движений, ловкости, силы во время катания друг друга.</p> <p>Воспитывать желание помогать друг другу</p>	<p>Ходьба обычная, парами везти санки вдвоем.</p> <p>Бег с одной стороны площадки на другую (один ребенок везет другого за веревку санок; другой — опираясь сзади за сиденье)</p>	<p>Игровые упражнения: «Эстафета пассажиров» (см. с. 41), «Черепахи» (см. с. 41), «Спуск в ворота» (см. с. 42), «Собери флажки» (см. с. 41), «Попади в цель» (см. с. 42)</p>

