

## **Спортивные упражнения на прогулке**

### **2-ая младшая группа**

Спортивные упражнения:

1. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, с поворотами, по кругу.
2. Ходить на лыжах ступающим шагом.
3. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.
4. Катать на санках кукол, друг друга, катание с невысоких горок.

# Спортивные упражнения на прогулке

## Средняя группа

1. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо, налево.

2. Ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты направо, налево переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полувелочкой.

Проходить на лыжах до 500м. Участвовать в играх на лыжах «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

3. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

4. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

# Спортивные игры и упражнения на прогулке

## Старшая группа

### Спортивные упражнения:

1. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты на спуске.
2. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.
3. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1 – 2 км. Участвовать в играх: «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».
4. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево, направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

### Элементы спортивных игр:

Баскетбол: Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон: Отбивать волан ракеткой, направлять его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Футбол: Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов, закатывать в лунки, ворота. Передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Хоккей: Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Волейбол: Обучать элементам «Школы мяча». Перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу, от груди. Перебрасывать мяч через шнур, сетку вдаль из-за головы. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди через сетку.

## Спортивные игры и упражнения на прогулке

Подготовительная группа

### Спортивные упражнения:

1. Катание на санках: Поднимать во время спуска с горки заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх – эстафетах с санками.
2. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.
3. Ходить скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2 - 3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой сойке, тормозить. Участвовать в играх: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета», «Не задень».
4. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

### Элементы спортивных игр:

**Баскетбол:** Передавать мяч друг другу двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Усвоить основные правила игры.

**Футбол:** передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Хоккей (без коньков – на снегу, на траве):** Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон: Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса: Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Волейбол: Продолжать осваивать элементы «Школы мяча», усложняя задания. Выполнять передачи мяча в парах, тройках двумя руками от груди, из-за головы. Перебрасывать мяч через сетку в парах и вдаль (как можно выше и сильнее). Передавать мяч через сетку в колоннах с переходом в конец своей и противоположной колонны. Играть в игры «У кого меньше мячей», «Пионербол», «Мяч через сетку», «Три на три», «Лапта волейболистов», «10 передач». Знакомить с правилами игры в волейбол по упрощенным правилам, обучать игре.