

Физическая культура

Младшая группа

8.02-12.02.2021г

Задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Основные виды движений		Игры малой подвижности
Общеразвивающие упражнения		Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижная игра		
1	2	3	4	5
Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног, сохранять равновесие при ходьбе по доске; упражнять в мягком приземлении-при прыжках с продвижением вперёд, в отбивании мяча о пол, в прокатывании мяча друг другу, стоя на коленях, в подлезании под палку	Ходьба парами, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом вперёд; ходьба и бег с остановкой по сигналу	ОРУ с косичкой (короткий шнур): 1. И. п.: ноги на ширине плеч. Натянутая косичка в обеих руках внизу, руки прямые. Поднять натянутую косичку вперед, вверх и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в двух согнутых перед грудью руках. Вынести руки вперед и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, косичка внизу в обеих руках. Поднять натянутую косичку вперед, руки прямые. Полуприсесть и вернуться в и. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, в обеих руках натянутая косичка. Руки вытянуты вперед. Поворот туловища вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, косичку натянуть. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. И наоборот.	Равновесие: ходьба по ребристой доске, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте. Метание: отбивание мяча о пол; перекатывание мяча друг другу двумя руками в парах, стоя на коленях (расстояние между детьми 1,5 м). Лазание: подлезание под палку (высота палки от пола 40-50 см). Подвижная игра «Лягушки» Посередине площадки чертят большой круг или кладут толстый шнур в форме круга – это болотце. Дети-лягушки располагаются по краю болотца, а другие дети садятся на стулья, расставленные вдали от болотца. Инструктор вместе с детьми, сидящими на скамейках, говорит следующие слова:	«Скажи и покажи» Дети стоят перед взрослым, произнося слова «Вот так!» и показывают движения в соответствии с текстом, который произносит взрослый. «Как живешь?» Вот так! Показывают большой палец. Как плывешь? Вот так! Имитируют движение. Как идешь? Вот так! Ходьба на месте. Вдаль глядишь?

		<p>6. И. п.: о. с. - косичка на полу, руки на поясе. Прыгнуть через косичку на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через косичку вперёд и т. д.</p>	<p>Вот лягушки по дорожке Скачут, вытянувши ножки, Ква-ква-ква, ква-ква-ква, Скачут, вытянувши ножки. Дети, стоящие по кругу, прыгают, продвигаясь вперед, изображают лягушек. По окончании текста дети, сидящие на стульях, хлопают в ладоши – пугают лягушек; дети-лягушки прыгают через черту – в болотце и садятся на корточки. Затем игра повторяется.</p>	<p>Вот так. Приставляют ладонь ко лбу. Машешь в след. Вот так! Машут кистью руки. Как шалишь? Вот так! Ударяют кулачками по надутым щекам.</p>
--	--	---	---	--

Младшая группа

15.02.-19.02.2021г

Задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
		Основные виды движений		
		Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижная игра
1	2	3	4	5
Закреплять умение ходить с перешагиванием через набивные мячи; упражнять в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий инструктора по его сигналу (ходьба на носках, с приседанием, с перешагиванием предметов); бег врассыпную	ОРУ с детскими гантелями: 1. И. п.: о. с. - в руках детские гантели, руки опущены вниз. Повороты головы влево, вправо, вверх, вниз. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, в руках гантели, руки опущены вниз. Сгибание и разгибание в локтях. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Не сгибая коленей наклониться вперед, одну руку вытянуть вперед, вернуться в и. п. То же другой рукой. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Поднять гантели через стороны вверх и вернуться в и. п. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Присесть, постучать поочередно гантелями по полу, вернуться в и. п. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями перед грудью, согнуты в локтях. Руки попеременно резко вытягивать вперед, от себя - к себе	Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны (расстояние между мячами 10-15 см). Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте. Метание: катание мяча по полу друг другу в положении стоя (расстояние между детьми 1,5 м); прокатывание мяча по скамейке, придерживая его двумя или одной рукой. Лазание: ползание на четвереньках (на расстояние 4-5 м). Подвижная игра «Воробышки и кот» Цель: упражнять детей действовать в соответствии с текстом стихотворения, выполнять бег в прямом направлении одновременно всей группой, использовать всю площадь зала. Ход игры: «Кот» располагается на одной стороне зала (площадки), а дети – «воробышки» -	Ходьба в колонне по одному с движением рук

		<p>(«бокс») и возвращаться в и. п.</p> <p>7. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз спереди. Наклониться вниз, гантели опустить вдоль ног до пола.</p> <p>8. И. п.: о. с. - руки на поясе, гантели лежат на полу. Прыгать на двух ногах вокруг гантелей.</p> <p>9. И. п.: о. с. - руки опущены вниз, гантели на полу. Ходить вокруг гантелей с высоким подниманием коленей</p>	<p>на другой. Дети – «воробышки» приближаются к «коту» вместе с воспитателем, который произносит: Котя, котенька, коток, Котя – черненький хвосток, он на бревнышке лежит, притворился, будто спит. На слова «Будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!» - и начинает ловить «воробышков», которые убегают от него в свой домик (за черту).</p>	
--	--	---	--	--

Средняя группа

8.02-12.02.2021г

Задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Основные виды движений		Игры малой подвижности
		Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижная игра	
1	2	3	4	5
<p>Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в прыжках в высоту, в спрыгивании с высоты, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой руками и ловле после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с попаданием в</p>	<p>Ходьба на носочках, руки в стороны, на пятках, подскоки, «раки» (сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади, на руках и ногах с приподнятыми ягодицами над полом с продвижением вперёд ногами или руками), «обезьянки», в полуприседе, обычная ходьба; боковой галоп вправо, влево;</p>	<p>ОРУ с кубиками: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга и вернуться в и. п. 2. И. п.: стоя на правом колене, левая нога на ступне. Поменять кубики под коленом и вернуться в и. п. 3. И. п.: сидя, кубики зажать между ступнями. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны. 4. И. п.: сидя «по-турецки», руки перед грудью. Встать без помощи рук. 5. И. п.: о. с., оба кубика поставить на правую ладонь. Поворачиваться вокруг себя, смотреть на кубики. Повторить то же, поменяв руки. 6. И. п.: о. с. Подбросить кубик, поймать его двумя руками. 7. И. п.: о. с., кубики лежат на полу. Переворачивать кубик пальцами. 8. И. п.: о. с., кубик зажать между ступнями. Шагать вперёд, стараясь не потерять кубики.</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке, по веревке боком. Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 50-60 см); спрыгивание с высоты 25 см; прыжки в высоту до предмета (предмет на высоте 10-15 см от поднятой руки ребёнка). Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание о пол и ловля двумя руками; прокатывание мяча двумя руками, правой и левой руками перед собой по полу; скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. Лазание: пролезание в обруч прямо и боком (обруч приподнят над полом на 10 см).</p>	<p>«Зимние забавы» Возьмём снега мы немножко, Снежки слепим мы в ладошках. Дружно ими побросались - Наши руки размялись. А теперь пора творить, Бабу снежную лепить. Ком за комом покатали, Друг на друга водрузили. Сверху третий малый ком. Снег стряхнули с рук потом. Движения выполняются по</p>

<p>предмет; закреплять умение выполнять основные виды движения в быстром темпе; учить катать мяч двумя руками</p>	<p>бег спиной вперед, лёгкий бег</p>	<p>9. И. п.: о. с., кубики на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через кубики и т. д., чередуя с ходьбой правой ноги. То же повторить левой ногой</p>	<p>Подвижная игра «Ловишка с ленточкой» Цель: развивать быстроту, ловкость, глазомер; совершенствовать ориентировку в пространстве, бег врассыпную. Ход игры: дети стоят в кругу, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу дети разбегаются в разные стороны, а ловишка старается вытянуть у них ленточки. На сигнал остановки дети собираются в круг, водящий подсчитывает ленточки.</p>	<p>стихотворному тексту.</p>
---	--	---	---	----------------------------------

Старшая группа

8.02.-12.02.2021г

Задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Основные виды движений		Игры малой подвижности
		Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижная игра	
1	2	3	4	5
Учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперёд	Ходьба на носках; на пятках; с высоким подниманием колен; «кошечки»; «муравьишки»; «раки»; с разведением носков, пяток врозь; «канатоходцы»; в полу-приседе; обычная ходьба; бег спиной вперёд; быстрый бег; лёгкий бег змейкой	ОРУ с обручем: 1. И. п.: о. с., обруч в руках внизу (хват с боков обеими руками). Обруч поднять вперёд, вверх и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., обруч в руках внизу. Обруч поднять вверх, наклониться вправо (руки прямые) и вернуться в и. п. То же влево. 3. И. п.: о. с., обруч перед грудью в согнутых в локтях руках. Присесть, обруч вынести вперёд и вернуться в и. п. 4. И. п.: сидя на полу, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперёд к пальцам правой ноги и вернуться в и. п. То же к левой ноге. 5. И. п.: лёжа на спине, обруч в прямых руках над головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться их ободом обруча и вернуться в и. п. 6. И. п.: стоя, обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой. 7. И. п.: о. с., руки на поясе, обруч на полу. Прыгнуть в обруч на двух ногах,	Равновесие: ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см). Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд на расстояние 6 м. Метание: метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м. Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт, не пропуская реек. Подвижная игра «Мышеловка» Дети на две группы. 1 группа образует круг – это «мышеловка», остальные изображают «мышей» и располагаются за кругом. Ах, как мыши надоели! Все погрызли, все поели. Берегитесь же, плутовки, Доберемся мы до вас. Вам поставим мышеловки, Переловим всех сейчас. На 2 последние фразы «мышеловка», останавливается и опускает понятия	Эстафета с передачей мяча в колонне или ходьба в колонне по одному

		развернуться, прыгнуть из обруча и т. д. 8. И. п.: стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами ног, пятками	вверх сцепленные руки.	
--	--	--	------------------------	--

Старшая группа

15.02.-19.02.2021г

Задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Основные виды движений		Игры малой подвижности
		Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижная игра	
1	2	3	4	5
Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо; развивать ловкость, глазомер	Ходьба на носках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «кошечки»; «обезьянки»; с разведением носков, пяток врозь; в полуприседе; скрестным шагом; с высоким пониманием колен; обычная ходьба; подскоки; боковой галоп правым и левым боком;	ОРУ с палкой: 1. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять палку вперёд, поднести к груди и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять палку вверх, наклониться к правой ноге и вернуться в и. п. То же с левой ноги. 3. И. п.: о. с., палка на плечах. Присесть (спину и голову держать прямо), вернуться в и. п. 4. И. п.: о. с., палка в правой руке. Подбросить палку вверх, поймать её за середину правой рукой. То же повторить левой рукой. 5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка в руках. Поднять ноги, перенести их через палку, вернуться в и. п. 6. И. п.: лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, палку вынести вперёд и вернуться в и. п. 7. И. п.: стоя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступнёй (от	Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, находящихся на расстоянии 40 см друг от друга (6-8 обручей). Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5 м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м). Лазание: влезание на гимнастическую тсенку и спуск вниз, не пропуская реек; Подвижная игра «Горелки» В игре принимают участие нечетное количество детей, которые становятся парами и держатся за руки. Впереди колонны находится водящий, который смотрит вперед. Дети хором повторяют слова: Гори, гори ясно, Чтобы не погасло, Глянь на небо —	«Летает - не летает» Ход игры: Дети стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает вверх руки. Например, воспитатель говорит: Птица летает, стул летает, самолет летает» и т. д. дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет.

	<p>дыхательные упражнения; быстрый бег; лёгкий бег змейкой, бег с сильным захлёстыванием ног назад</p>	<p>пальцев до пятки). То же левой ногой. 8. И. п.: стоя, палка лежит на полу. Ходить по палке прямо, носки врозь. 9. И. п.: стоя перед палкой, руки вдоль туловища. Прыгать вокруг палки, чередуя с ходьбой</p>	<p>Птички летят, Колокольчики звенят! Раз! Два! Три! Беги! Как только участники произнесут слово «Беги!», стоящие в последней паре в колонне отпускает руки и бегут вдоль колонны вперед, один с правой стороны, другой — с левой. Их задача — выбежать вперед, встать перед водящим и снова взяться за руки. Водящий, в свою очередь, должен поймать кого-то из этой пары до того момента, как они возьмутся за руки. Если получится поймать, то водящий с пойманным образует новую пару, а участник, оставшийся без пары, теперь будет водить.</p>	
--	--	--	---	--

Подготовительная группа

8.02.-12.02.2021г

Задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Основные виды движений		Игры малой подвижности
		Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижная игра	
1	2	3	4	5
<p>Упражнять в равновесии; закреплять умения выполнять основные виды движений в быстром темпе, вести мяч, развивать зрительное восприятие, устойчивость созданных конструкций из кубиков, ориентировку в пространстве; укреплять мелкие мышцы рук</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках; спиной вперёд; в полуприседе; «слоники»; скрестным шагом; боком; «крабики»; с перекатом с пятки на носок; обычная ходьба; построение в звенья; прямой галоп правой и левой ногами; дыхательные упражнения; прыжки на правой и левой ноге; лёгкий</p>	<p>ОРУ с кубиками: 1. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз. Совершать круговые движения головой в разные стороны. 2. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Руки с кубиками поднять через стороны вверх, встать на носочки, постучать кубиками друг о друга, вернуться в и. п. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками разведены в стороны. Выполнять круговые движения прямыми руками в одну и другую сторону. 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками разведены в стороны. Наклониться вперёд, стукнуть кубик о кубик за одной из ног, вернуться в и. п. То же за другой ногой. 5. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики в виде пирамидки на одной руке. Поворачиваться вокруг себя в одну и другую сторону, смотреть на кубики. То же с другой рукой. 6. И. п.: о. с., кубик положить на голову,</p>	<p>Равновесие: ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой вперёд. Прыжки в высоту с разбега (высота перекладины 50 см от уровня пола); впрыгивание на предмет с разбега в три шага (высота предмета 40 см). Метание: ведение мяча одной рукой с продвижением между предметами. Подвижная игра «Поезд» Дети становятся в колонну по одному (не держась друг за друга). Первый - "паровоз", остальные - "вагоны". Воспитатель даёт гудок, и "поезд" начинает двигаться вперёд сначала медленно, потом быстрее, наконец, дети переходят на бег. После слов воспитателя "Поезд подъезжает к станции" дети постепенно замедляют движение - поезд останавливается. По сигналу дети снова собираются в колонну - и поезд начинается двигаться.</p>	<p>«Узнай по голосу» Водящему не открывать глаза, пока не назовет позвавшего. В это время всем соблюдать тишину. «Мы немножко порезвились, По местам все разместились. Ты,...(имя), отгадай, Кто позвал тебя, узнай». Ведущий закрывает глаза. Дети идут по кругу, водящий стоит в середине круга. С окончанием слов дети останавливаются. Воспитатель показывает на кого-нибудь из</p>

	<p>бег на носках; быстрый бег (3 круга); бег спиной вперёд; бег с заданиями (с разбега подпрыгнуть вверх, достать до бубна и продолжать бег) (2—3 раза)</p>	<p>руки на поясе. Поворачиваться вокруг себя в одну и другую сторону. 7. И. п.: о. с., кубик в руке. Подбросить кубик вверх, поймать его после хлопка. 8. И. п.: стоя на коленях, кубики в руках внизу. Согнуть одну ногу в колене, поменять кубики под согнутым коленом, вернуться в и. п. То же с другой ногой. 9. И. п.: сидя на полу, прямые ноги вместе, кубики в руках внизу. Поднять прямые ноги вверх, постучать кубиками под ними, вернуться в и. п. 10. И. п.: сидя на полу, кубики зажаты между ступнями ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги с кубиками вверх, руки развести в стороны, вернуться в и. п. 11. И. п.: лёжа на животе, ноги прямые, руки с кубиками разведены в стороны. Поднять голову, выполнять сильные взмахи руками вверх, вниз. 12. И. п.: о. с., кубики лежат на полу. Переворачивать кубики пальцами одной ноги. То же другой ногой. 13. И. п.: стоя, кубики зажаты между ступнями. Шагать вперёд, стараясь не потерять кубики. 14. И. п.: о. с., кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на одной ноге вперёд, повернуться, снова прыгнуть вперёд на одной ноге и т. д., чередуя с ходьбой</p>		<p>играющих.</p>
--	---	---	--	------------------

Подготовительная группа

15.02.-19.02.2021г

Задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Основные виды движений		Игры малой подвижности
		Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижная игра	
1	2	3	4	5
Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения с гимнастической палкой; укреплять мышцы кистей рук, стоп; закреплять умение правильно выполнять разнообразные хватки в упражнениях с гимнастической палкой; учить прыгать через длинную скакалку с места; развивать двигательные навыки в равновесии,	Ходьба на носках, на пятках, руки в стороны, на пятках, руки сзади, подскоки, с постановкой одной ноги на пятку, другой - на носок, с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой, «муравьишки», «слоники», с перекатом с пятки на носок, гусиным шагом, обычная ходьба;	ОРУ с гимнастической палкой: 1. И. п.: о. с., палка в руках на плечах сзади головы. Наклонить голову вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону. 2. И. п.: о. с., палка в руках внизу, потянуться, вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., руки с палкой внизу. Наклонить туловище вправо, правую ногу выставить в сторону на носок, руки с палкой поднять вверх, вернуться в и. п. 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках сзади за спиной. Наклониться вперёд-вниз, руки с палкой поднять вверх, вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с., палка в одной руке (держат за конец). Встать на носочки, поднять палку вверх («достать до потолка»), вернуться в и. п. То же другой рукой. 6. И. п.: о. с., палка в руках на плечах. Присесть, руки с палкой поднять вверх, вернуться в и. п. 7. И. п.: стоя на коленях, палка в руках, на бёдрах. Повернуть туловище	Равновесие: ходьба по верёвке с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой. Прыжки через длинную скакалку (взрослые вращают) с места, пробегание под скакалкой. Метание: броски мяча через волейбольную сетку в парах. Лазание: влезание на гимнастическую лестницу и спуск с неё в разном темпе (быстро, медленно) Подвижная игра «Дружба» Дети встают в круг, берутся за руки. По сигналу педагога начинают двигаться по кругу в правую сторону, произнося при этом: Мы идем по кругу. Найдем себе мы друга. Найдем себе мы друга, Найдем себе дружка. По окончании текста дети	«Море волнуется раз»

<p>в лазании по гимнастической лестнице; воспитывать волевые качества, умение ставить цель и достигать её в соревнованиях</p>	<p>дыхательные упражнения (вдох через нос, задержка дыхания, озвученный выдох: «Ах-х-х!»); боковой галоп, лёгкий бег, бег с захлёстыванием голени назад, бег с заданиями (взять два кубика, пробежать круг и положить обратно в корзину), быстрый бег (1,5 мин)</p>	<p>вправо, коснуться концом палки левой пятки, вернуться в и. п. То же в другую сторону. 8. И. п.: лёжа на спине, палка в руках за головой. Согнуть ноги в коленях, прижимая к груди, палку поместить под колени, свернуться в «клубочек», покачаться вперёд-назад, вернуться в и. п. 9. И. п.: о. с., палка в одной руке (хват рукой посередине палки). Подбросить палку вверх, поймать этой же рукой (хват посередине). То же другой рукой. 10. И. п.: о. с., палка на полу, пальцы одной ноги на палке. Раскатывать палку вперёд-назад всей ступнёй от пальцев до пятки. То же другой ногой. 11. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке прямо, носки врозь. 12. И. п.: о. с. около конца палки, палка лежит на полу. Прыгать через палку вправо-влево на двух ногах с продвижением вперёд, чередуя с ходьбой</p>	<p>останавливаются. Педагог говорит: «Раз, два, три — друга себе найди!» После этих слов дети должны встать по парам (найти себе друга). Игрок, которому пары не хватило, встает в центр круга. Включается музыка (например, русская народная песня «Ах вы, сени, мои сени» или др.), под которую игрок выполняет любые танцевальные движения, остальные игроки хлопают в ладоши. Педагог может подать и другие команды, например: «Раз, два, три, двух друзей себе найди!» — дети должны разбиться на тройки; «Раз, два, три, троих друзей себе найди!» — дети встают в кружки по 4 человека (оставшиеся «без друзей» игроки также выполняют любые танцевальные движения); при последнем повторении игры педагог может произнести: «Никому нельзя скучать, все мы будем танцевать!» В этом случае танцевальные движения выполняют дети всей группы.</p>	
---	---	---	---	--