**ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ**

**СРЕДНЯЯ ГРУППА**

**Ноябрь**

**4-я неделя — скольжение по ледяным дорожкам:**

* скольжение по наклонной дорожке при поддержке за руки;
* скольжение по горизонтальной дорожке после раз­бега;
* игра **«Присядь в конце».** Дети вначале проходят по ледяным дорожкам, стараясь не упасть, 1 -2 раза, затем с разбега скользят по ледяным дорожкам, приседая в конце.

**Зимний период**

**Декабрь**

**1 -я неделя — ходьба на лыжах** скользящим шагом;

**2-я неделя — катание на санках:**

* катать санки, перевозя друг друга;
* кататься с невысокой горки самостоятельно;
* знать правила подъема с санками на гору;

**3-я неделя — ходьба на лыжах** скользящим шагом;

— игра **«Карусель».** Вокруг сооружений на участке про­кладывается лыжня. Дети встают на лыжню на ровном расстоянии друг от друга. По сигналу они одновременно идут по лыжне, старясь сохранять расстояние между собой. Через 2-3 часа они останавливаются и после не­ большого отдыха «заводят карусель» в другую сторону;

**4-я неделя — скольжение по ледяным дорожкам:** по горизонтальной дорожке после разбега;

— игра **«Кто дальше проскользит».** Дети перестраива­ются в две колонны напротив двух длинных ледяных дорожек. Один за другим они разбегаются и скользят по дорожкам, стараясь как можно дальше проскользить, отодвигая во время скольжения пластмассовый кубик, лежащий на дорожке. Побеждает команда, которой уда­лось дальше отодвинуть кубик. Если кубик скользит по  
инерции, от толчка ногой, то его возвращают на место, где ребенок закончил скольжение. Игра повторяется.

**Январь**

**1 -я неделя — ходьба на лыжах:**

* ходьба скользящим шагом;
* свободная ходьба на лыжах (5-8 мин);
* игра **«Чем дальше, тем лучше».** Ребенок совершает 5-6 шагов энергичного разбега и, оттолкнувшись на последнем шаге как можно сильнее, скользит на двух лыжах до полной остановки;

**2-я неделя — катание на санках:**

* катать санки, перевозя друг друга;
* кататься с невысокой горки самостоятельно;
* знать правила подъема с санками на гору;
* игра **«На санки!».** Санки расставляют параллельно друг другу на расстоянии 3 шагов (при этом число санок на 2-3 меньше, чем играющих). Дети произвольно бегают по площадке. По сигналу педагога «На санки!» дети быстро бегут до санок и садятся на них. Опоздавшие остаются без места;

**3-я неделя — ходьба на лыжах:**

* ходьба скользящим шагом; -
* свободная ходьба на лыжах (5-8 мин);

**4-я неделя — катание на санках:** кататься с невысокой горки самостоятельно.

**Февраль**

1-я **неделя** — **ходьба на лыжах:**

* ходьба скользящим шагом;
* повороты переступанием; игра **«Кто первый повер­нется».** Дети становятся на одной линии на расстоянии нескольких шагов друг от друга лицом к воспитателю. По его команде «Кругом!» дети поворачиваются, пере­ступая на месте вокруг себя. Выигрывает закончивший поворот первым. Дети должны стараться повернуться так, чтобы на снегу образовался рисунок звездочки;
* свободная ходьба на лыжах (5-8 мин);

**2-я неделя — катание на санках:**

* кататься с невысокой горы, тормозить;
* игровые задания;

— везти одни санки вдвоем;

— игра **«Гонки санок тройками».** Дети разделяются на группы по 3 человека. Первые номера каждой тройки везут санки, вторые садятся на санки, а третьи встают сзади для подталкивания. По сигналу играющие везут санки до установленного ориентира, огибают его и возвращаются к стартовой линии. Затем дети меняются ролями. Игра заканчивается, когда каждый ребенок из тройки побывает во всех ролях. Выигрывает тройка, быстрее всех закончившая игру;

— игра **«Кто быстрее провезет санки».** Дети перестраи­ваются в три колонны и встают около шнура. У стоящих впереди — санки. По команде педагога они быстро катят санки перед собой, упираясь в них руками.

**3-я неделя — ходьба на лыжах:**

* ходьба скользящим шагом;
* повороты переступанием;
* свободная ходьба на лыжах (5-8 мин);
* игра **«Догони меня».** Играющие становятся в одну шеренгу. По сигналу все дети скользят за педагогом, стараясь его догнать. Взрослый бежит так, чтобы дети могли его догнать.

**4-я неделя — скольжение по ледяным дорожкам:**

* скольжение по горизонтальной дорожке после разбега;
* игра **«Не задень воротца».** Дети один за другим раз­бегаются и скользят по ледяным дорожкам 2 круга. Затем посередине дорожек устанавливают воротца из перекрещенных лыжных палок. Дети, скользя по дорожке, должны присесть и проехать в воротца, не задев палок.