

**Планирование подвижных игр в повседневной жизни дошкольников
5-6 лет.**

Месяц	Подвижные игры	Спортивные игры и упражнения, игры-эстафеты
сентябрь	Разучить игры: «Мышеловка» (бег), «Не оставайся на полу» (прыжки), «Ловля оленей» (бег цепочкой), «Шлепанки» (отбивание мяча). Закрепить игру «Самолеты» (бег, ориентирование в пространстве). Усложнить игру «Лиса в курятнике» (ввести в игру вторую лису, закрепить прыжки)	«Огородники», «Эстафета парами», «Городки», упражнения с мячом (элементы баскетбола). «Мяч через сетку» (веревку), «Поймай мяч» (подбрасывание и ловля мяча, перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди). «Сядь — встань», «Выпрыгни из обруча», «Пропусти мяч», «Не урони монету», «Выдуй шарик из чашки»
октябрь	Разучить игры: «Пожарные на учении» (лазание по гимнастической лестнице), «Охотники и зайцы» (метание в цель), «Ловишки» (бег в разном направлении), «Прятки» (бег, ориентирование в пространстве). Закрепить игру «Ловля оленей» (бег цепочкой). Усложнить игру «Зайцы и волк» (прыжки, ввести в игру второго волка)	«Веселые соревнования», «Городки», упражнения с мячом «Попади мячом в корзину» (двумя руками от груди), «Кто сумеет?», «Удержись», «Перешагни палку», «Попади в кеглю», «Пятнашки»
ноябрь	Разучить игры: «Караси и щука» (бег), «С кочки на кочку» (прыжки), «Сбей мяч» (метание в цель), «Гуси-лебеди» (рус. нар. игра), «Мы — веселые ребята» (бег). Закрепить игру «Пожарные на учении» (лазание). Усложнить игру «Ловишка» (ввести в игру двух ловишек)	Упражнения с мячом (элементы футбола). Игры: «Прокати мяч правой и левой ногой», «Сделай пас», «Пробеги “змейкой”», «Бирюльки», «Блошки», «Пролезь в обруч», «Бой петухов», «Не теряй свой домик», «У кого больше предметов»
декабрь	Разучить игры: «Мы — веселые ребята» (бег в одном направлении), «Кто сделает меньше прыжков» (прыжки), «Мороз — Красный нос» (бег), «Стадо» (рус. нар. игра, бег). Закрепить игру «С кочки на кочку» (прыжки толчком с одной ноги или двух ног, с выбором маршрута по желанию, нельзя становиться ногой меду кочками). Усложнить игру «Гуси-лебеди» (волк подлезает под дугу или обручем)	Упражнения с клюшкой и шайбой (элементы хоккея). Игры: «Гонки с шайбой», «Загони льдинку в ворота», «Пролезь через руки», «Покружись в обруче». Скольжение по ледяным дорожкам с разбега, ходьба на лыжах скользящим шагом
январь	Разучить игры: «Охота на куро-паток» (игра народов Севера, бег), «Хитрая лиса» (бег в разном направлении), «Снежные круги» (метание в цель), «Пингвины с мячом» (прыжки с мячом между ногами), «Ловишки с мячом» (ме-	Скольжение по ледяным дорожкам с разбега (присесть и вставать во время скольжения), катание на горке по двое. Игры: «Попади в лунку», «Веселый снеговик» (метание в цель), «Саный городок — эстафета», «Быстрые упряжки»,

	<p>тание в цель), «Меткие и быстрые» (бег, метание), «Дружные пары» (бег в парах).</p> <p>Закрепить игру «Мороз — Красный нос» (бег).</p> <p>Усложнить игру «Стадо» (ввести в игру второго волка)</p>	<p>«Хоккеисты», «Скок-поскок».</p>
февраль	<p>Февраль Разучить игры: «Хейро» (игра народов Севера, бег с увертыванием), «Сбей кеглю» (метание в цель), «Удочка» (прыжки в высоту), «Белки в лесу» (лазанье по гимнастической лестнице), «Найди свой цвет» (бег).</p> <p>Закрепить игру «Снежные круги» (метание в цель на расстоянии 3 м).</p> <p>Усложнить игру «Пингвины с мячом» (прыжки с мячом до ориентира)</p>	<p>Упражнения: «Пройди по кругу», «Чем дальше, тем лучше», «Саннный поезд», «Снайпер» (снежки), «Сделай фигуру», «Веселое соревнование», «На ледяной дорожке», «Ловишки со снежком»</p>
март	<p>Разучить игры: «Уголки» (перебежки), «Филин и пташки» (рус. нар. игра, спрыгивание с высоты), «Куропатки и охотники» (игра народов Севера, бег, метание в движущуюся цель), «Сделай фигуру» (выполнение разных движений), «Пустое место» (перебежки).</p> <p>Закрепить игру «Белки в лесу» (лазанье по гимнастической стенке).</p> <p>Усложнить игру «Кто сделает меньше прыжков» (увеличить расстояние)</p>	<p>Упражнения с подъемом на лыжах на горку «лесенкой»: «Веселые старты», «Успей первым».</p> <p>Упражнения с санками на ровном месте: «Эстафеты с бегом», «Льдинки, ветер и мороз» (игра народов Севера)</p>
апрель	<p>Разучить игры: «Медведь и пчелы» (лазанье), «Классы» (прыжки на двух ногах и на одной ноге), «Бездомный заяц» (бег, ориентировка в пространстве), «Попади в обруч» (метание).</p> <p>Закрепить игру «Филин и пташки» (подражание голосу птицы и имитация движений).</p> <p>Усложнить игру «Куропатки и охотник» (ввести в игру второго охотника)</p>	<p>Упражнения с ракеткой и воланчиком: «Не дай упасть», «Из руки в руку», «Подбей волан», «Выпрыгни из обруча», «Я знаю пять названий» (игра с мячом), игра-эстафета «Встречная» (равновесие, подлезание, метание в цель)</p>
май	<p>Разучить игры: «Лягушки и цапля» (прыжки в высоту), «Парный бег» (бег парами), «Жмурки с колокольчиком» (бег), «Школа мяча» (разные упражнения с мячом).</p> <p>Закрепить игру «Медведи и пчелы» (лазанье по гимнастической лестнице, бег в разном направлении).</p> <p>Усложнить игру «Классы» (предложить разные виды классов)</p>	<p>Упражнения со скакалками «Кто дольше», «Удочка», «Пролезь — не задень». Игра-эстафета «Солнышко» (обруч, гимнастическая палка), «Эстафета парами», «Бадминтон», «Футбол», «Городки»</p>

**Планирование подвижных игр в повседневной жизни дошкольников
6-7 лет.**

Месяц	Подвижные игры	Спортивные игры и упражнения, игры-эстафеты
сентябрь	<p>Разучить игры: «День, ночь, огонь, вода» (бег, лазанье, ползание), «Хитрая лиса» (бег в разных направлениях), «С кочки на кочку» (прыжки), «Охотники и зайцы» (метание в цель).</p> <p>Закрепить игру «Ловля оленей» (игра народов Севера, бег цепочкой).</p> <p>Усложнить игру «Удочка» (быстрое вращение скакалкой)</p>	<p>«Эстафета по кругу» (бег с флажками), «Точный удар» (бросание мяча в обруч), «Тише едешь — дальше будешь» (выполнение разных движений по команде взрослого), «Игра-эстафета солнышко» (обруч, палка)</p>
октябрь	<p>Разучить игры: «Мяч над веревкой» (броски и ловля мяча, бег, прыжки), «Коршун и наседка», «Совушка» (бег), «Волк во рву» (прыжки), «Ловля обезьян» (лазанье), «Дедушка водяной» (ориентировка в пространстве). Закрепить игру «Меняемся местами».</p> <p>Усложнить игру «День, ночь, огонь, вода» (частая смена команд)</p>	<p>Игра-эстафета «Прыжки на двух ногах с мячом между коленей», «Лиса в курятнике» (бег, прыжки), «Прокати мяч левой и правой ногой», «Не урони мешочек» (формирование правильной осанки), «Фигурная ходьба», «Веселые соревнования» (лазанье), «Эстафета парами», «Ловля бабочек» (бег по сигналу, в парах)</p>
ноябрь	<p>Разучить игры: «Ловкие ребята» (бег, различные виды ползания), «Веселее играй и мяч не теряй», «Аисты и лягушки» (сохранение равновесия), «Охота на волка» (игра народов Севера), «Пятнашки», «Гуси-лебеди» (рус. нар. игра).</p> <p>Закрепление игры «Мяч над веревкой».</p> <p>Усложнение игры «Ловишки» (выбрать несколько ловишек)</p>	<p>Игра-эстафета «Прокатывание двух мячей», «Дорожка препятствий», «Беговая эстафета», «Мишень-корзинка» (мячи), «Повторяй движения и слова», «Прыжки на скакалках», «Проползи и не урони» (лазанье)</p>
декабрь	<p>Разучить игры: «Пожиратель рыб» (бег, ползание), «Бездомный заяц» (бег), «Король» (бег, воображение), «Ловишка с мячом» «Льдинки, ветер и мороз» (игра народов Севера), «Белки в лесу» (лазанье), «Накинь кольцо» (ловля кольца).</p> <p>Закрепление игры «Ловкие ребята».</p> <p>Усложнение игры «Охота на волка» (сделать несколько волков)</p>	<p>Игры-эстафеты: «Бег с двумя кубиками», «Ведение мяча между кеглями», «Самый ловкий ловишка» (бег), «Стоп» (игра на внимание).</p> <p>Эстафета на санках. «Бой петухов» (прыжки), «Веселая игра с колокольчиком» (развитие ловкости в передаче предмета).</p> <p>«Не давай мяч водящему» (перебрасывание мяча)</p>
январь	<p>Разучить игры: «Охотники и утки» (броски и ловля мяча, прыжки), «Ловишки парами» (бег), «Пожарные на учении» (лазанье), «Лиса в курятнике» (прыжки), «Охота на оленей» (игра народов Севера, метание), «Ловкие мыши» (лазанье).</p> <p>Закрепить игру «Пожиратель рыб».</p>	<p>«Гонка с шайбой», «Два Мороза» (бег), «Ловишки со снежком» (метание), «Легкая карусель» (скольжение по ледяной дорожке), эстафеты: «Заячьи бега», «Возведи башню» (бег, выполнение задания игры), «Горизонтальная мишень»</p>

	Усложнить игру «Ловкие ребята» (добавление новых видов ползания)	(метание)
февраль	Разучить игры: «Дракон» (бег с увертыванием, прыжки), «Удочка» (прыжки), «Круговорот» (перестроение в колонне), «Ловишки с ленточками» (бег), «Кегли» (метание), «Сделай фигуру» (равновесие), «Бег в снегоступах» (игра народов Севера), «Жмурки» (бег). Закрепить игру «Охотники и утки». Усложнить игру «Пожиратель рыб» (добавление новых команд)	«Меткие и быстрые» (метание снежков), «Хоровод с санками», «На ледяной дорожке», «Мороз — Красный нос», иг- ры-эстафеты: «Вперед с мячом», «Прыгай — метай», «Штурм снежной крепости» (рус. нар. забава), «Прыжки через нарты» (игра народов Севера)
март	Разучить игры: «Перестрелка» (броски и ловля мяча с элементами баскетбола), «Ловишки- перебежки» (бег), «Прыжки через веревку», «Разойдись — не упади» (сохранение равновесия), «Поймай мяч ловушкой» (ловкость, координация), «Платок» (рус. нар. игра). Закрепить игру «Дракон». Усложнить игру «Кегли» (увеличить расстояние до кеглей)	«Заведи мяч в воротики» (подлезание, по сигналу взрослого ногой вести мяч), «Охотники и звери» (бег), «Вышибалы с мячом», «Перетяжки». Игры-эстафеты: «Лягушки ни охоте», «Туннель», «Прой ди — не задень» (опыи на голосовую команду шро<щи о)
апрель	Разучить игры: «Ловцы и обезьяны» (лазанье, бег), «Медведь и пчелы» (лазанье), «Летает — не летает» (с мячом), «Караси и щука», «Найди свой цвет» (бег), «Не оставайся на полу» (прыжки), «Каюр и собаки» (игра народов Севера). Закрепить игру «Перестрелка». Усложнить игру «Сделай фигуру» (создание фигур на разные темы)	Эстафеты с бегом, мячом: «Не давай мяч», «Море волнуется», «Годки», «Игры с элементами бадминтона». Игры-эстафеты: «Прыжки в длину», «Передача мяча над головой», «Через холодный ручей» (сохранение равновесия), «Пройди по лестнице»
май	Разучить игры: «Ручейки — озера» (бег, перестроения), «Сбей грушу» (равновесие, бег, метание), «Через веревку» (прыжки), «Переправа» (бег), «Ловишки», «Большая черепаха» (ползание), «Забей гол в ворота» (с мячом), «Классики». Закрепить игру «Ловцы и обезьяны». Усложнить игру «Успей перебежать» (пробегать под вращающейся скакалкой парами)	Игры-эстафеты: «Ловкие белки», «Отбивание мяча» (с усложнением), «Змея», «Смелые гимнасты» (сохранение равновесия), «Пингвины с мячом», «Волшебная скакалка» (прыжки), «Замри» (ползание, бег). Эстафеты с прыжками, бегом