

ОГЛАВЛЕНИЕ

От авторов	5
ФИЗКУЛЬТУРА ЗИМОЙ	7
Выбор лыж и санок	9
Первые спуски на санках	11
На лыжах	15
Дополнительные задания и игры	30
Родителям	44
На коньках	49
ПЛАВАНИЕ	65
Родителям	68
Умываемся	70
Упражнения в домашней ванне	72
Упражнения на дыхание	73
К воде	77
Игры, способствующие развитию уме- ния продвигаться в воде	83
Погружения в воду	86
Упражнения на плавучесть	93
Дополнительные задания, связанные с всплыванием и лежанием на воде	97
Снова упражнения на дыхание	98
Изучение кроля на груди	100

Памятка для родителей о мерах безопасности при занятиях плаванием . . .	106
Игры и развлечения, способствующие закреплению навыков в плавании . .	111
Игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду . .	116
Игры на воде с мячом	125
Игры, направленные на совершенствование отдельных элементов техники плавания	128
Развлечения и аттракционы в воде .	131
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРЕДМЕТНОЙ ЛОВКОСТИ	
Упражнения с мячом	144
Подвижные игры во дворе	158
Другие упражнения на развитие ловкости	162
Литература	172