ПЛАНЫ И КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

Библиотека программы воспитания и обучения в детском саду

3+

Л. И. Пензулаева

Физкультурные занятия в детском саду

вторая младшая группа

МОЗАИКА
СИНТЕЗ
МОСКВА • 2012

ПЛАНЫ И КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

Библиотека **программы** воспитания и обучения в детском саду

3+

Л. И. Пензулаева

Физкультурные занятия в детском саду

вторая младшая группа

МОЗАИКА
СИНТЕЗ
МОСКВА • 2012

Людмила Ивановна Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 3–4 лет. Конспекты занятий

Библиотека «Программы воспитания и обучения в детском садупод» общей редакцие

М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой

Пензулаева Людмила Ивановна*кандидат – педагогических наук, автор научных стат*

методических пособий по физическому воспитанию детей.

Введение

Физическое воспитание детей дошкольного возраста представляет собой единую сис воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую ежедне проведение утренней гимнастики, физкультурных занятий, подвижных игр и развлечений помещении и на свежем воздухе под непосредственным руководством воспитателя.

Для более четкого соблюдения основных педагогических принципов (доступнос посильности и др.) на занятиях с детьми 3–4 лет педагогу необходимо знать особенности развития. Именно период от 3 до 4 лет считается первым «критическим» возрастом в жи ребенка.

Физкультурные занятия направлены на то, чтобы научить их ориентироваться пространстве, действовать сообща, особенно в играх, проявлять индивидуальные двигат способности. Однако самое главное – это постепенное овладение жизненно важными вид движений – ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием и равновесием, которые им прикладное значение.

В настоящем пособии раскрываются особенности организации и планирова физкультурных занятий с детьми 3–4 лет в определенной последовательности в течение не месяца и года.

В соответствии с требованиями программы по развитию движений последовательно д различные виды ходьбы и бега, помогающие детям по мере их усвоения научи ориентироваться в пространстве, двигаться в заданном направлении, действовать сообща.

Упражнения в равновесии связаны с освоением ходьбы и бега на уменьшенно приподнятой от пола (земли) площади опоры; они воспитывают у малышей смело решительность. Дети учатся более уверенно действовать в изменившейся обстановке.

Обучение прыжкам ведется от простых упражнений в подпрыгивании на месте продвижением вперед и к более сложным – прыжкам с небольшой высоты, в длину с мес т. д.

Игры и упражнения с мячом еще трудны для освоения малышами, но постепенно д осваивают некоторые несложные задания. Важны последовательность и постепеннос обучении – так, ребята с удовольствием прокатывают мячи в прямом направлении и друг д выполняют броски в цель и на дальность. Все упражнения с мячом (используются мячи раз диаметра) требуют ловкости, быстроты реакции, хорошей координации движений. Эти каче у детей 3–4 лет еще слабо развиты, поэтому основное условие – упражнения должны посильными и доступными.

Упражнения в лазании воспитывают ловкость, укрепляют мускулатуру различных мышеч групп. Несложные задания в ползании, переползании сменяют более сложные упражнени лазание по гимнастической стенке, лесенке.

Подбор основных видов движений для физкультурных занятий имеет большое значение как малыши постепенно овладевают физическими качествами и двигательными навык Поэтому в данном пособии предлагается определенная последовательность и соче основных видов движений для каждого занятия по каждой неделе месяца, включая подви игры. Такой системный подход позволяет гармонично развивать основные жизненно важ виды движений младших дошкольников. Самое главное в работе с малышами – не упусти «золотое время» когда пластичность всех функций и систем детского организма создает ос для благоприятного развития физических качеств и двигательных навыков.

Примерные конспекты занятий построены по общепринятой структуре и включают обуче основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различн предметами и подвижные игры. Все физкультурные занятия проводятся в игрово занимательной форме.

После каждого месяца дается примерный перечень упражнений и подвижных игр повторения и закрепления на физкультурных занятиях, освоенных детьми; педагог може своему усмотрению изменять или дополнять предложенный материал.

Методически правильно организованные физкультурные занятия, игры и развлечения свежем воздухе всей группой, небольшими группами, индивидуально под руководс воспитателя создают основу не только для удовлетворения естественной потребности д движении, но и способствуют своевременному овладению двигательными навыкам умениями, готовят ребят к более сложным заданиям на последующих этапах в средн старших группах.

Особенности развития детей 3–4 лет

Для физического воспитания детей 3–4 лет в оптимальном варианте и в соответствии двигательными возможностями педагогу необходимы элементарные знания анато физиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, так и всего органи в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет определенную специфику разв

Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной кл состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень разви моторики, то есть их физической подготовленности.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыду периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10–12 3 годам – на 10 см, то к 4 годам – всего на 6–7 см. В 3 года средний рост мальчиков ра 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показа почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с разви основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бе быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополня высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется т индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данн возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаков детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 3 года вес маль составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответств составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница меж мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина состав

52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды де является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдел костей черепа и его окончательное формирование. К 3–4 годам завершается срас затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, заверш формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к годам 80 % объема черепа взрослого человека.

К 2–3 годам у детей заканчивается прорезывание молочных зубов, их количе приближается к 20. Их здоровье, рост и развитие во многом зависят от питания. Ребенок 3–4 в среднем затрачивает в день 1000–1600 калорий. В рацион входят белки, жиры, углев минеральные соли, витамины и вода. Для построения костей скелета и зубов необход кальций и фосфор. Ребенок должен получать за сутки с молочными, рыбными и друг продуктами 1 г кальция, 1,5–2 г фосфора и 15–20 мг железа. До полутора лет позвоноч ребенка растет равномерно, затем замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. В вновь все отделы позвоночника начинают расти равномерно. Гибкость и подвижно позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой тка Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы лег подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если

м часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформирова Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес реб Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы впер вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очере отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равном на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использ различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнен упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка «ноги вмест неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опор двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог п выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, пор 1–1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке де их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превыш 20–25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести дет положение сидя).

При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правил используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катан перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организ что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занят целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4–5 и повторяется 4– Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленно детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный т (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выде несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр м увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение м характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменен шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная с ребенка 3–4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в ч года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг.

В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. По детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.). Но постепенн строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенству движения кисти, пальцев. Дети осваивают складывание башенок, пирамидок и т. д.

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исход положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – вс ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Накло приседания педагог выполняет 2–3 раза и задает темп выполнения заданий. Далее действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниями воспитателя.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие прос трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенност нежелательным явлениям.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объем важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800—1100 раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у мал преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать е движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполн упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бе прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозиро выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15–20 секунд (с повторением). Для малы полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажны изделиями.

Помещение, в котором находятся дети, нужно проветривать 5–6 раз в день (каждый ра 10–15 минут). Температура воздуха в групповом помещении должна составлять +18–20 (летом) и +20–22 °С (зимой). Относительная влажность – 40–60 %. Для контроля за изменени температуры воздуха термометр в помещении подвешивается на уровне роста ребенка недоступном для детей месте). Физкультурные занятия проводятся в хорошо проветрива помещении или на участке детского сада.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, л приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомлен отвлекаемостъ, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и наруш координации движений.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом завис морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжа совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так функциональное.

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтез дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих проце значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью кото обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающ обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в мом объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. Педагог должен б и умело переключать их внимание на учебное задание. При проведении упражнений след учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многокра повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Воспитатель снач выполняет упражнение 2–3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем следит за тем малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это при детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполне упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует ока непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положен т. д.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультур занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

Физкультурные занятия

Занятия во второй младшей группе детского сада проводятся два раза в недел продолжительность составляет до 20 минут. Помещение (зал, групповая комн проветривается, предварительно проводится влажная уборка. Поверхность пола должна сухой после влажной уборки во избежание травм. Дети занимаются в соответствующ общепринятой одежде (трусы, майка или футболка). Если условия не позволяют, то упражн в положении сидя и лежа следует заменить другими.

Прежде чем дети начнут заниматься, желательно познакомить их с залом: показать посо оборудования, место их хранения. Можно показать им фрагмент физкультурного занят средней или старшей группе, обратить их внимание на то, как дети выполняют различ упражнения.

Физкультурные занятия во второй младшей группе построены по общепринятой структу состоят из вводной, основной и заключительной частей. Для каждой части занятия характе свои задачи.

Вводная часть(2 –3 минуты) включает упражнения, которые мобилизуют внимание дете подготавливают к выполнению предстоящей двигательной нагрузки, являясь небол разминкой. Это упражнения в ходьбе, беге, построениях, с различными заданиями, иногд музыкальным сопровождением.

Упражнения в ходьбе и беге, как правило, проводятся в чередовании. Сначала предла ходьба – примерно половину и треть «круга», а затем – бег полный «круг», и зада повторяются. Понятие «круг» условное, кроме специальной ходьбы и бега действительн кругу. Можно по углам зала поставить ориентиры (небольшие предметы – кубики, кегли (кро флажков на палочке)), чтобы детям легче было ориентироваться.

Построения и перестроения развивают у детей ориентировку в пространстве, помо осмысливать свои действия.

В начале года, на первых занятиях не стоит предлагать организованного построения, могут упражняться в совместных действиях в игровой форме, например, при передвижен одной стороны зала на другую, в виде игры – «Пошли в гости к кукле (мишке)». Через неско занятий воспитатель предлагает построение в шеренгу, колонну небольшими группами по кр используя ориентиры (кубики, мячи, шнуры и т. д.)

Основная часть(12–15 минут) включает гимнастические упражнения общеразвивающе характера с различными предметами и без них; основные виды движений (упражнени равновесии, прыжках, лазании и метании), подвижную игру.

Для выполнения*общеразвивающих упражнений*построения могут быть различными выполняться по ориентирам (кубики, мячи, кегли), особенно в начале обучения (рис. 1).

Особое внимание воспитатель уделяет правильному исходному положению ног, так как определяет общую нагрузку на организм и отдельные группы мышц.

Исходные положения предлагаются самые разнообразные: стойка ноги на ширине ступни ширине плеч, стойка на коленях, лежа на спине и животе. Важен последовательный перехо одного исходного положения к другому. Так, если нужно перевести детей из положения сто положения лежа, то сначала их переводят в положение сидя (плавно опускаясь), а за положение лежа. Для перехода из положения стоя в положение стойка на

коленях требу чтобы дети сначала присели и затем плавно опустились на колени (не ударяясь о пол).

При проведении общеразвивающих упражнений в положении стоя, как правило, использ две позиции – стойка ноги на ширине ступни и на ширине плеч. Наклоны и поворот воспитатель выполняет с детьми 1–2 раза. Далее малыши продолжают выполнять упраж самостоятельно по указанию педагога.

Рис. 1

В основном упражнения воспитатель показывает сам и некоторые из них может показ наиболее подготовленный ребенок. После показа и объяснения дети самостоятельно выпол прыжки, а ритм задает воспитатель – это могут быть удары в бубен, хлопки в ладоши музыкальное сопровождение.

В течение одной недели каждого месяца желательно проводить общеразвиваю упражнения без предметов. На остальных занятиях используется различное оборудование делает упражнения более интересными и позволяет варьировать одни и те же задания.

При подборе предметов необходим принцип оптимальной организации занятий. Так, если основной части занятия включаются упражнения с мячами – прокатывание или перебрасыва то и общеразвивающие упражнения желательно провести с мячами.

Составляя перспективный план занятий, воспитатель намечает упражнения для обуче повторения и закрепления. На выполнение обучающих упражнений отводится больше врем на повторение знакомого материала не требуется детального объяснения, а предполагается некоторые уточнения или частичный показ.

Во второй младшей группе обычно планируется два вида основных движений на од занятии. Увеличение набора основных движений может снизить качество усвоения упражнений.

Правильная организация занятий предполагает продуманное расположение посо поэтому в плане или конспекте занятия желательно обозначить схему их размещения, а так местоположения детей и педагога.

Условием, обеспечивающим освоение детьми двигательных навыков и умений, явля подбор основных движений для каждого занятия с учетом их сочетаемости и постепенн усложнения. Это достигается двукратным повторением каждого занятия в течение неде небольшими изменениями и правильным подбором второго основного движения, которо данном случае выступает как средство дополнения двигательного опыта детей, подготовки новому заданию. Например, на первой неделе каждого месяца вторым движением планиру прыжки, а на следующей неделе прыжки являются первым основным движением: т последовательность способствует их лучшему усвоению.

Систему планирования основных видов движений можно представить в следующем вид первой неделе каждого месяца детей обучают равновесию и упражняют в прыжках; на вт неделе обучают прыжкам и упражняют в метании (все упражнения с мячом обознач термином «метание»): на третьей – обучают метанию и упражняют в лазании, на четверто обучают лазанию и упражняют в равновесии. Такая система последовательности при обуч дошкольников основным видам движений разработана автором данного пособия. В прак работы данная система названа воспитателями «круговой».

Подвижная игра — кульминационный момент занятия в плане физической и эмоционально нагрузки на организм ребенка.

Заключительная часть (2–3 минут). После подвижной игры детей надо привести в относительно спокойное состояние и только после этого можно перейти к другим видам деятельности. Как правило, в заключительную часть занятия входят простые упражнения, игры малой подвижности, хороводы.

Подвижные игры

Подвижные игры имеют огромное значение для всестороннего развития ребенка. И развивают не только физически, в процессе овладения различными движениями у д формируется способность проявлять выдержку, волю, уверенно действовать в колл ориентироваться в пространстве, оценивая при этом меняющуюся ситуацию.

Во второй младшей группе подвижные игры проводятся помимо занятий ежедневн помещении и на прогулке. Продолжительность игры от 8 до 10 минут. Содержание и желательно сочетать с предшествующей и последующей деятельностью детей. После спок занятий (рисование, развитие речи и т. д.), как правило, проводятся игры большой подвижно после физкультурных и музыкальных занятий – средней и малой подвижности.

Перед проведением подвижных игр воспитателю необходимо подготовить весь игро материал – это могут быть различные пособия (стойки, дуги, шнуры) или мелкие предмет атрибуты – шапочки цыплят, котят, птичек и т. д. Следует также продумать ход иг перемещение детей, распределение ролей.

У детей 3–4 лет воспитывают умение действовать сообща. Они могут начинать и заканчи действия по указанию воспитателя и в соответствии с сюжетом игры. В основном в и используются простые сюжеты, понятные детям. Далее проводятся игры более слож содержания, в которых уже выделяется ведущая роль – наседка, кот, а остальные дети - цыплята и т. д. Каждую игру следует проводить не менее 2–3 раз; это способствует закрепл освоенных ранее навыков. В этом возрасте осознанность действий недостаточна, по указания воспитателя имеют ведущее значение. Например, в игре «Наседка и цыпл дети «цыплята» обычно «теснятся» друг к другу, воспитатель приглашает «цыплят» поис зернышки в разных местах: «и здесь есть зернышки, и вот там...» Дети переходят с одного м на другое, тем самым меняя направление движения. По мере усвоения движений игры мо усложнять, используя различные варианты.

Подвижные игры организуются воспитателем и проводятся под его непосредствен руководством. В свободное от занятий время (утром, на прогулке, после дневного воспитатель может провести игру с небольшой группой ребят и даже индивидуально. Это м быть игровые упражнения с мячами, кубиками, обручами и т. д. Такое проведение иг упражнений дает возможность обратить внимание малышей на отдельные элементы движе исправить ошибки у тех детей, которые нуждаются в совершенствовании движений, поощрить ребят у которых не получалось ранее какое-либо упражнение.

Игровые упражнения с различными предметами необходимы детям четвертого года жи так как они позволяют развивать мышечные ощущения – взять погремушку, позво прокатить мяч, обруч и т. д. Подвижные игры сопровождаются высоким эмоциональн подъемом, что положительно сказывается и на развитии моторики и последующей деятельн детей на протяжении дня.

Планирование подвижных игр для физкультурных занятий имеет принципиальное значен Именно последовательное повторение игр в определенной системе способствует лучше усвоению. После того как основной вид движения освоен на занятии, на следующей недел переносится в подвижную игру отдельным элементом. Это тем более важно для повторен закрепления пройденного, так как в подвижных играх упражнения выполняются более свобо естественно и занимательно. Например, если в течение недели детей обучали подлезанию шнур, то на следующей неделе подлезание можно ввести в

подвижную игру «Мыши в кладо предоставив тем самым возможность для закрепления и повторения знакомого задания.

Основные виды движений

Упражнения в ходьбе и беге

Дети 3–4 лет выполняют ходьбу достаточно уверенно. У некоторых ребят наблюда хорошая координация движений рук и ног, правильная осанка. Однако у большинства д походка по-прежнему остается тяжелой, они шаркают ногами, слабо размахивают руками прижимают их к туловищу. Детям свойственны неравномерный темп ходьбы и неодинако длина шага. Согласованность движений рук и ног в беге у детей этого возраста неско лучшая по сравнению с ходьбой. Быстрый темп передвижения ребенку дается легче медленный, однако и в беге координация движений еще недостаточно развита. Малыши бе на всей стопе, работа рук выражена нечетко, иногда руки прижаты к туловищу.

Во второй младшей группе детей учат выполнять ходьбу со свободными движениями ру шаркать ногами, смотреть вперед, ориентироваться в пространстве, согласовывать свои действия с действиями других детей и т. д. Ходьба и бег органично входят во все основные движений, но имеют и свою специфику, поэтому обучение программным видам ходьбы и б проводится на каждом занятии.

Программа детского сада предусматривает обучение следующим видам ходьбы и бега: ходьба и бег небольшими группами и всей группой в прямом направлении; ходьба и бег в колонне одному; по кругу; со сменой направления по сигналу воспитателя; с переходом ходьбы на б обратно; с остановкой после ходьбы; врассыпную небольшими группами и всей группой хо с перешагиванием через предметы.

Ходьба и бегнебольшими группами в прямом направлении – это первое упражнение ходьбе и беге на занятии. Дети должны научиться ориентироваться в сравнительно больш площади, но ограниченном пространстве, действовать совместно. Участие небольшой гр детей позволяет воспитателю видеть каждого ребенка, наиболее робких подбодрить слов иногда взять за руку и повести за собой.

На первых занятиях малышам сложно по сигналу воспитателя переходить от ходьбы к б обратно. Это связано с тем, что перейти на ходьбу им пока трудно, но в процессе повтор постепенно им удается выполнить предлагаемое воспитателем задание.

Ходьба и бегвсей группой в прямом направлении. Это упражнение проводится после то как дети освоят ходьбу и бег небольшими группами. Помимо двигательных, решаются занятии и воспитательные задачи: педагог следит, чтобы дети не только сохраняли нуж направление движения, но и не мешали, не толкали друг друга. Обычно ходьба и небольшими группами и всей группой проводится в игровой форме.

Ходьба и бег в колонне по одномувсей группой. Упражнение проводится в виде игр Вначале дети становятся в одну шеренгу (по ориентиру). Воспитатель объясняет: «Сегод все будете вагончиками поезда и пойдете друг за другом», – и встает впереди. Обойдя прим полкруга, воспитатель объявляет остановку. После небольшой паузы дает следующее за «Теперь вагончики будут двигаться быстро-быстро». Дети переходят на бег в среднем т Затем выполняется переход на ходьбу, и далее ходьба и бег в чередовании. Следует учи что малыши еще не могут соблюдать равное расстояние друг от друга, особенно в беге.

Ходьба и бег по кругу проводится по ориентирам (кубики, кегли, погремушки и т. д.). Пере началом занятия воспитатель раскладывает предметы по кругу (эти предметы з используются для проведения общеразвивающих упражнений). Дети входят в зал в колон одному и становятся в одну шеренгу лицом к кругу. Воспитатель обращает внимание реб круг, обозначенный предметами. Затем встает впереди колонны и ведет детей по кругу. Пр

примерно половину круга, подает сигнал к бегу (полный круг) и снова к переходу на ходь
Подает сигнал к повороту в другую сторону, и упражнения в ходьбе и беге по кругу повторяются.

Ходьба и бег с остановкойне только воспитывают реакцию на сигнал, но и помогаю ориентироваться в пространстве. Эти упражнения часто используются на занятиях различных построениях и перестроениях, в подвижных играх и т. д.

В ходе игры малыши быстрее реагируют на сигнал, но в игре не всегда удается т выявить, кто как справляется с заданием. На физкультурном занятии воспитателю п отметить для себя, кто как справляется с заданием.

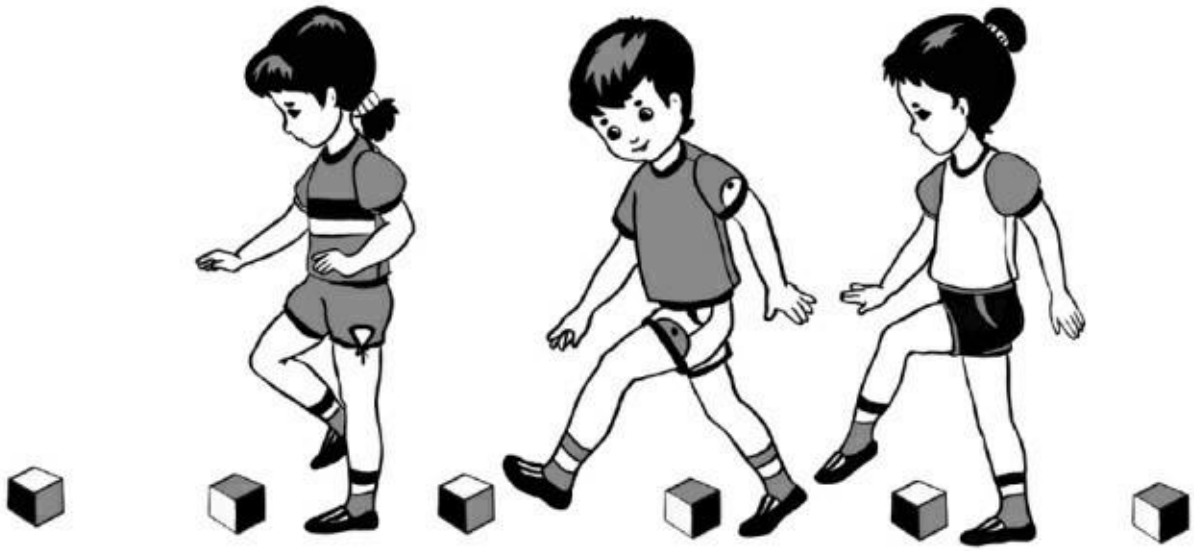

Рис. 2

Перед началом занятия воспитатель выстраивает детей в одну шеренгу и объясняет за «Вы пойдете в колонне по одну, а когда я произнесу „воробышки“, вы остановитесь и ска громко: „Чик-чи-рик“, потом ходьба будет продолжена. Когда я произнесу „гуси“, вы оп остановитесь и скажете „га-га-га“». Игровой прием не только делает понятным см выполняемого задания, но и вызывает интерес к разучиваемому упражнению.

Ходьба парамиприучает детей к совместным действиям и имеет прикладное значени ходе пребывания детей в детском саду. Сначала дети строятся в одну шеренгу, затем воспи помогает малышам перестроиться в пары, предлагает каждому второму ребенку в шеренге встать рядом с первым и взять его за руку. Когда все дети построятся, воспитатель подает сиг ходьбе парами в колонне – «пошли на прогулку».

Чтобы дети выполняли ходьбу в определенном темпе, воспитатель идет рядом с пе парой (непродолжительное время) в одну сторону, затем дети останавливаются (по си педагога), поворачиваются кругом и продолжают ходьбу в другую сторону.

Ходьба парами в колонне представляет для детей 3–4 лет определенные трудности нелегко соблюдать расстояние между парами, выдерживать темп ходьбы. Это приводит к что иногда первая и последняя пары приближаются друг к другу и получается ходьба по к Постепенно в процессе повторения задания малыши приобретают некоторые умения в этом виде ходьбы. Для того чтобы детям было проще понять и выполнить задание, воспитателю след углам зала поставить ориентиры (лучше кубики), которые надо обогнуть.

Ходьба и бег врассыпную – самый удобный вид ходьбы и бега, довольно часто использу в играх. Малыши еще плохо ориентируются в пространстве, не могут использовать всю пло

зала и обычно теснятся в одном месте, мешая друг другу. Воспитатель помогает д
предлагая ходьбу и бег в разных концах зала (комнаты).

Ходьба и бег с изменением направления движениянаправлены на формировани
ориентировки в пространстве, развитие реакции на сигнал воспитателя, умения слуша
понимать его объяснения. При ходьбе в колонне по одному у ребенка-ведущего в руках к
Через некоторое время воспитатель подает сигнал, и дети останавливаются, выполняют
по кругом и продолжают ходьбу за тем, кто был в колонне последним, а стал первым – в
рук него мишка. Таким образом, по сигналу воспитателя дети идут за Катей (у нее кукла), а
повороте кругом – за Колей (у него мишка). Ходьба и бег чередуются.

Ходьба, перешагивая через предметы (шнуры, кубики, бруски и т. д.) (рис. 2), развивает глазомер, координацию движений, приучает не шаркатъ ногами. Предметы для перешагивания раскладываются воспитателем в соответствии с длиной шага ребенка (25–30 см). Иногда при выполнении упражнения дети выполняют приставные шаги. Воспитатель показывает и объясняет, что перешагивать надо попеременно правой и левой ногой без остановки, без паузы. Задание выполняется в среднем темпе.

Упражнения в равновесии

Во второй младшей группе детского сада упражнения в равновесии также проводят протяжении всего года.

Для формирования устойчивого равновесия используются упражнения на уменьше площади – ходьба и бег по узкой дорожке (ширина 25–30 см). Данное упражнение явля довольно сложным для детей четвертого года жизни, и не все вначале справляются с заданием. Как правило, ошибки при выполнении упражнения типичны – неуверенная поход покачивания тела, опущенная голова. Упражнения в ходьбе и беге по узкой доро повторяются в различных вариантах и здесь особенно важна игровая форма – «пойде мостику, по тропинке» и т. д. Постепенно у детей появляется уверенность, улучшаются р движений и понимание поставленных воспитателем задач.

По мере усвоения упражнений на развитие функции равновесия задание усложняе повышается площадь опоры – это ходьба по гимнастической скамейке высотой 15–20 Проводятся упражнения со сменой положения тела в пространстве – остановиться по сиг воспитателя и выполнить задание: присесть, «как лягушки», попрыгать, «как зайки», похлоп в ладоши и т. д.

Детям 3–4 лет еще трудно следить за всеми компонентами ходьбы, особенно за положе корпуса, головы. Воспитатель должен напоминать ребятам о необходимости держать с прямо. В конце скамейки (или дорожки) ставят стул, на который кладут игрушку (мишку, зайк Когда дети выполняют упражнение в ходьбе, то смотрят на предмет, и это позволяет дер голову и спину прямо.

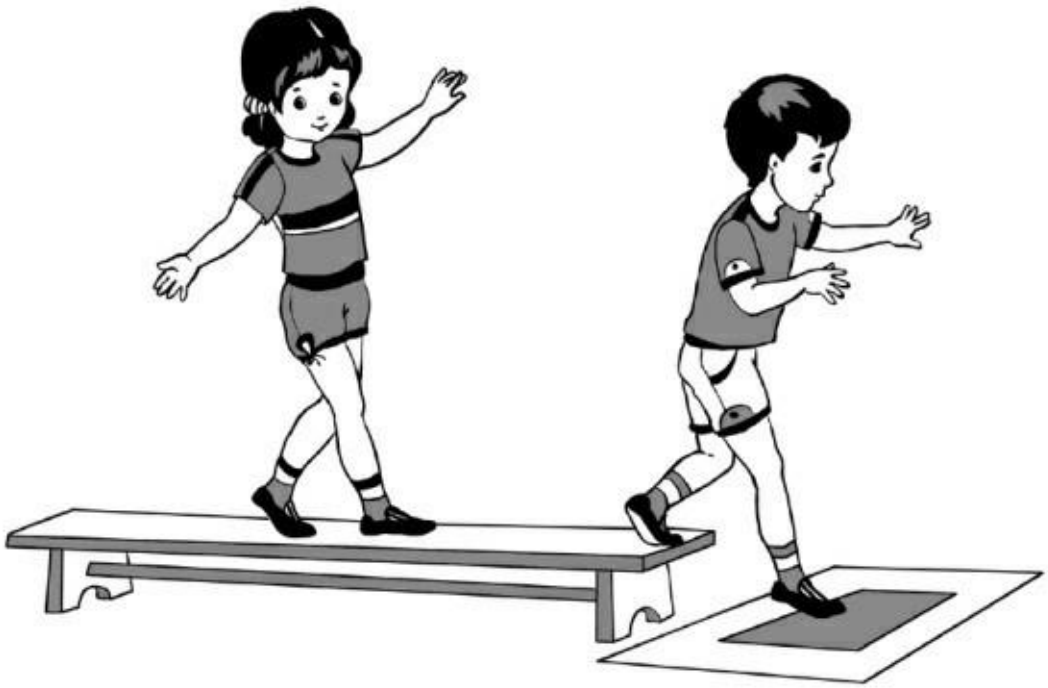

Рис. 3

Как правило, при выполнении упражнений на повышенной опоре (доска, скамейка) рекомендуется спрыгивать со скамейки, лучше сделать шаг вперед – вниз (рис. 3). Стра воспитателем обязательна. По мере овладения упражнениями в равновесии можно предл детям прыжки со скамейки, но обязательно на мягкую опору – коврик или мат.

При выполнении упражнений в равновесии воспитатель все время находится рядом с де помогает, подбадривает, осуществляя страховку. Положение рук может быть различ например, руки на пояс, но в основном – в стороны для балансирования.

Одним из сложных заданий является ходьба по шнуру, положенному прямо и по кр приставляя пятку одной ноги к носку другой, а также, ходьба по доске, положенной накло (высота 25–30 см), и по бревну.

Упражнения в равновесии проводятся поточным способом в колонне по одному или двумя колоннами (в зависимости от задач занятия и наличия пособий). Они способствуют развитию смелости, уверенности, ловкости, ориентировке в неожиданных ситуациях.

Упражнения в прыжках

Детям 3–4 лет доступны разные виды прыжков, они умеют прыгать на месте и продвига вперед на определенное расстояние; прыгать с небольшой высоты; прыгать в длину с перепрыгивать через предметы (кубики, шнуры) (рис. 4).

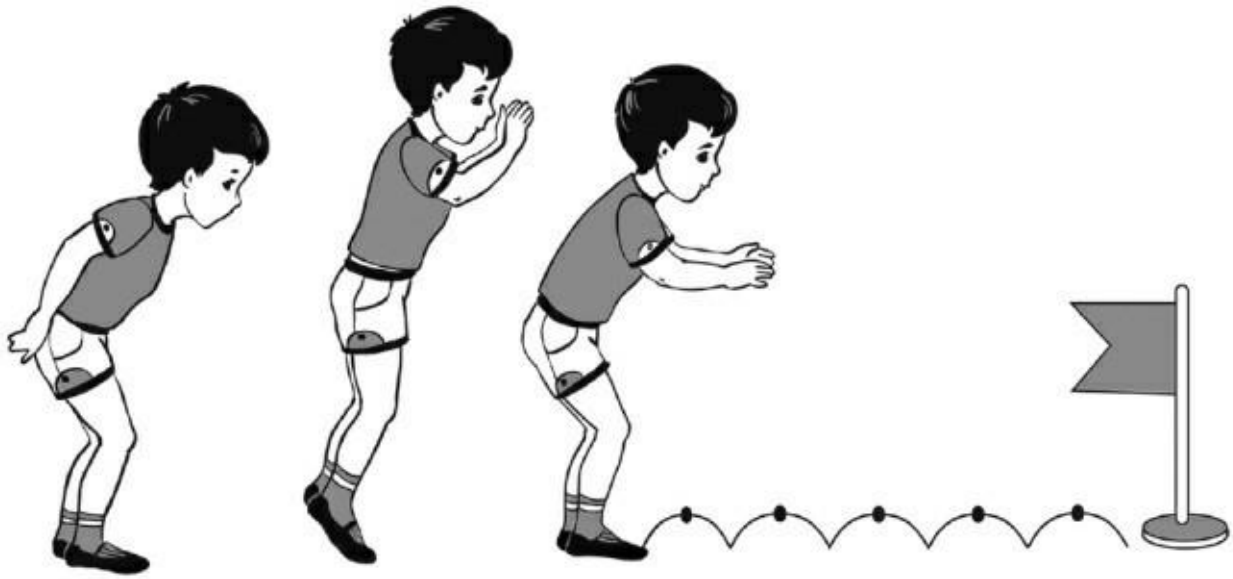

Рис. 4

В прыжках на месте дети делают частые и невысокие подскоки, с удовольствием подраж зайчикам, белочкам и т. д. Обычно воспитатель предварительно показывает, как выпол упражнение. Задает ритм и темп прыжков, ударяя в бубен, ритмично приговарива используя музыкальное сопровождение. Педагог выполняет вместе с детьми неск прыжков затем ребята прыгают самостоятельно.

Прыжки с продвижением вперед дают высокую двигательную нагрузку. Не все дети хор справляются с заданием: недостаточно сгибают ноги в коленях, что ведет к приземлени прямые ноги, руки при этом мало участвуют в движении. Однако у некоторых малыше прыжках с продвижением вперед наблюдается явная согласованность рук и ног свидетельствует о хорошей врожденной координации движений.

Во втором квартале значительное место отводится прыжкам с небольшой высоты. Осн задача – приземление на носки, сгибая колени (лучше на резиновую дорожку или ковр Упражнения в прыжках с небольшой высоты проводятся с небольшими группами, так воспитателю важно видеть основные ошибки детей, исправлять их, по возможно осуществлять помощь и страховку в случае необходимости. Желательно также исполь игровые задания – «воробышки прыгают с заборчика», «зайки прыгают с пеньков» и т. д.

Прыжки в длину с места – через ручеек, канавку. Ширина ручейка, канавки небольшая – 20 см, так как у детей 3–4 лет нет еще навыка в этом виде прыжков. Основное внима уделяется правильному исходному положению – необходимо, чтобы перед прыжком д хорошо сгибали ноги в коленях и приземлялись одновременно на обе полусогнутые но дальнейшем их выпрямлением и удерживая устойчивое равновесие. Движения рук при эт детей еще несогласованны.

Программные упражнения распределяются с учетом постепенного усложнения. От занятия к занятию дети приобретают двигательный опыт, который позволяет им осваивать отдельные элементы техники в определенной последовательности. Требования к выполнению

упражнений в прыжках к детям второй младшей группы еще невысоки, в соответствии с их умениями.

Упражнения в метании

Дети 3–4 лет с удовольствием играют с мячом, если упражнения с ним не требуют слож действий, простые по своей структуре и задачам. Наиболее простые и доступные зада прокатывание мячей в прямом направлении, друг другу, в ворота, бросание мячей воспита Более сложные упражнения – бросание мяча о землю, вверх и ловля его двумя руками. Наи трудные – метание мячей в цель и на дальность. Все эти упражнения развивают ловк быстроту, глазомер.

Прокатывание мячей в прямом направлении и друг другу являются наиболее прост упражнениями, однако для их выполнения ребенок должен оттолкнуть мяч с определен силой и в нужном направлении. Кроме того, при проведении упражнений возникаю затруднения в организации детей. Например, дети должны располагаться на расстоянии 1 метров в двух шеренгах – одна напротив другой. Для обозначения исходного положения м применять рейки, шнуры и другие предметы, которые затем быстро и легко убираю Прокатыванием мячей друг другу, между предметами дети овладевают не без трудно Воспитатель повторяет эти упражнения, чтобы у малышей закрепились мышечные ощущ способствующие формированию необходимых навыков.

Дети 3–4 лет учатся бросать мяч воспитателю и ловить его обратно. Основные ошибки выполнении этого упражнения – слабый бросок, неуверенные движения, отсутст инициативы. Иногда ребенок не решается бросить мяч, и воспитателю приходится несколько раз сказать малышу: «Бросай!»

При ловле мяча дети, как правило, заранее готовят руки, выставляя их вперед, прижи мяч к груди. После неоднократных повторений и индивидуальных занятий ребята лу справляются с заданием. Бросок получается более уверенный, иногда достаточно сил выдерживается направление движения и улучшается общая координация, но упражнение тр частого повторения, так как навык еще не стойкий. Обычно упражнения повторяются занятий, на прогулке.

Одним из трудных упражнений для детей четвертого года жизни является бросание м вверх и о землю и ловля его. Малышам трудно подбросить мяч на нужную высоту, такую, ч легко было поймать, и бросают его гораздо выше. При бросании мяча о землю дети такж могут дифференцировать мышечные усилия, а недостаточно развитой глазомер не позволя сделать точный бросок около ног (у носков). В помощь детям предлагаются зрител ориентиры – плоские обручи небольшим диаметром (25–30 см), цветные квадраты и т. д.

В летний период значительное место отводится упражнениям в бросании мячей, мешоч шишек вдаль, горизонтальную цель.

Упражнения в лазании

Разнообразные упражнения в лазании развивают силу, ловкость, координацию движе укрепляют мелкие крупные группы мышц. У детей 3–4 лет эти качества развиты еще слабо.

В первом квартале проводятся упражнения в ползании на четвереньках, преимуществе опорой на ладони и колени. Вначале дети выполняют ползание вперед произвольным спосо а некоторые ребята подтягивают обе ноги. Если у ребенка не получается упражнение воспитатель занимается с ним отдельно. Обычно после нескольких повторений индивидуальном порядке дети лучше справляются с заданием.

Для выполнения подлезаний под дугу шнур педагог обращает внимание детей не тольк правильное исходное положение, то и на обозначенную линию (начальную черту), от кото следует начинать упражнение. Ориентиром могут служить шнуры, рейки, цветные полосы и т. д.

На наклонную лесенку малыши влезают произвольным способом. Основное вним уделяется правильному хвату рук за рейку – большой палец снизу, остальные све постановке стопы (серединой). При этом воспитатель должен осуществлять страх Упражнения в ползании, подлезании проводятся поточным и фронтальным способами, влеза на наклонную лесенку и гимнастическую стенку – небольшими группами. Остальные дети в время могут поиграть с мячами, находясь в поле зрения воспитателя.

Примерное содержание физкультурных занятий

Сентябрь

Занятие 1

Задачи.Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.

1-я часть.Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитател Ребята входят в зал вместе с воспитателем, без построения – «стайкой». По двум сторона расставлены стулья (по количеству детей). Воспитатель предлагает ребятам сесть на стул занять свои «домики». Проводится игра «Пойдем в гости». Воспитатель подходит к пер группе детей, предлагает им встать и пойти вместе с ней «в гости». Подойдя ко второй гру детей, малыши здороваются и показывают свои ладошки. На слова: «Дождик пошел!» – бегут к своим «домикам» и занимают любые места.

Затем воспитатель приглашает детей второй группы пойти «в гости». Игра повторяется.

2-я часть.Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). Из шнуров (реек) воспита выкладывает вдоль зала две дорожки длиной 2,5–3 м, параллельно одна другой. Расс между дорожками не менее 3 метров (рис. 5).

Рис. 5

«Пройдем по дорожке». «Дождик кончился, – говорит воспитатель, – выглянуло солныш но кругом лужи. Пойдем по дорожке, чтобы не замочить ноги». Затем подводит одну гру детей к дорожке, они становятся друг за другом (колонной), и предлагает пройти по доро Дети проходят по первой дорожке, затем ходьба по второй, и после этого они садятс стульчики (или скамейку). Приглашается вторая группа малышей для ходьбы по дорожке.

Подвижная игра «Бегите ко мне». В данной игре развивается умение детей действоват сигналу педагога, бежать в прямом направлении одновременно всей группой. Убрав р (шнуры), воспитатель предлагает детям встать на одной стороне зала, так, чтобы не мешат другу, а сам переходит на противоположную сторону зала и говорит: «Лужи высохли, бегит мне, все бегите!» Дети бегут, воспитатель приветливо встречает их, широко раскрыв руки. К малыши соберутся, педагог переходит на другую сторону зала и вновь говорит: «Бегите

ко Игра повторяется 3–4 раза. Перед началом игры воспитатель напоминает детям, что бе можно только после слов: «Бегите ко мне!»

3-я часть.Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у педагога игрушка (ми зайка или кукла).

Занятие 2

Задачи.Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.

1-я часть.Ходьба и бег всей группой «стайкой» за воспитателем. Дети входят в зал построения «стайкой». Воспитатель обращает их внимание на мишку, сидящего на стуле в ко зала, и приглашает пойти к нему в гости. Дети направляются к мишке, разговаривают с н затем поворачиваются кругом и выполняют ходьбу к кукле, на другой конец зала. После хо в одну и другую сторону воспитатель предлагает ребятам побежать к мишке, а затем к ку гости. После выполнения упражнений в ходьбе и беге дети строятся в круг.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. Исходная позиция – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести впер вернуться в исходное положение (4–5 раз).
2. И. п. [1] – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, руки вниз, коснуться кол вернуться в исходное положении (5 раз).
3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуть в исходное положение (4–5 раз).
4. И. п. – ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуть исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на мест счет 1–8. Повторить 2 раза.

Основные виды движений.

Прыжки на двух ногах на месте (2–3 раза). Воспитатель берет мяч большого диамет показывает детям, как он хорошо отскакивает от пола (отбивает мяч одной рукой о пол), з приглашает детей подойти к ней и попрыгать на двух ногах, «как мячики». Дети подпрыгиваю а педагог приговаривает: «Прыг-скок, прыг-скок», задавая ритм прыжков. «Покажем мишке, мы умеем прыгать», – говорит воспитатель. Дети направляются к мишке и прыгают около н Затем переходят в другой конец зала и прыгают около куклы. Педагог следит за тем, чтобы не бегали, а переходили от одной игрушки к другой.

Игровое задание «Птички». Педагог объясняет, что дети будут изображать птичек, кото готовятся к отлету в теплые края. По звуковому сигналу воспитателя все дети поднимают (крылья) в стороны и разбегаются (разлетаются) по всему залу. На сигнал: «Птички отдыха дети останавливаются и приседают. Игра повторяется 2–3 раза. **3-я часть.** Игровое задание «Найдем птичку».

Занятие 3

Задачи. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталки мяч при прокатывании.

1-я часть.Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Ворона!» – на остановиться, сказать: «Кар – кар – кар!» – и продолжить ходьбу. По сигналу педаг «Стрекозы!» – легкий бег, расставив руки в стороны – «расправили крылышки».

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с мячом.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуть посмотреть на него. Медленным движением опустить мяч вниз – вернуться в исход положение (4–5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться мяч пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон к правой (левой) но коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, мяч перед собой в обеих руках. Прокатывание мяча во туловища с поворотом в обе стороны. Повторить по 2–3 раза.

Основные виды движений.

Прокатывание мячей. «Прокати и догони». Дети подходят к стульям (скамейке), на котор заранее разложены мячи большого диаметра, берут их и становятся на исходную ли обозначенную шнуром. По команде воспитателя: «Покатили!», оттолкнув мяч двумя рука прокатывают его в прямом направлении и догоняют. На исходную линию малыши возвращаю шагом. Упражнение повторяется.

Подвижная игра «Кот и воробышки». «Кот» располагается на одной стороне з (площадки), а дети-«воробышки» – 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 «воробышк которые убегают от него в свой домик (за черту).

3-я часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 4

Задачи.Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигн группироваться при лазании под шнур.

1-я **часть.**Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход бег – полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. Темп упражне умеренный. Упражнение заканчивается ходьбой.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с кубиками.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через сторон вверх, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – ноги слегка расставлены, кубики у плеч. Медленно присесть, коснуться кубика пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. П.п. – сидя, ноги скрестно, кубики в обеих руках на коленях. Наклониться впра положить кубик справа (подальше); выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же (2–3 раза в каждую сторону).

4. И. п. – стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубико обе стороны, с небольшой паузой (2 раза в каждую сторону).

Основные виды движений.

Ползание с опорой на ладони и колени. Воспитатель ставит две стойки (они должны б абсолютно устойчивы, во избежание травм) натягивает шнур на высоте 50 см от пола (мо использовать обычные стулья). Пособия располагают таким образом, чтобы все участвовали в выполнении упражнения. Если условия и количество детей не позвол использовать фронтальный способ, то упражнение выполняется подгруппами. С одной стор от стоек на расстоянии 2–2,5 м, кладется шнур для обозначения начала движения, а с д стороны ориентиром могут служить погремушки (рис. 6).

Задание дается в игровой форме: «Доползи до погремушки». Сначала педагог предл одному ребенку показать, как нужно подлезать под шнур, и при этом объясняет: «Лена подх к шнуру, становится на четвереньки (с опорой на ладони и колени) и выполняет ползание, „жучок“, голову наклоняет так, чтобы не задеть за шнур. Доползла до погремушки, встала, погремушку и погремела ею». После показа и объяснения воспитатель предлагает детям з исходное положение и по сигналу приступить к выполнению задания. Упражнение повторяет

3 раза.

Подвижная игра «Быстро в домик». Дети располагаются в «домике» (на гимнастичес скамейках или стульчиках). Воспитатель предлагает им пойти на лужок – цветочка полюбоваться, на бабочек посмотреть – ходьба врассыпную, в разных направлениях. На с «Быстро в домик, дождь пошел!» – малыши бегут занимать место в «домике» (любое место). **3-я часть.** Игра «Найдем жучка».

Материал для повторения

Закрепление пройденного в основных видах движений проводится в свободное от зан время. То, что освоено детьми на первой неделе, переносится в игровые упражнения на вт неделю и так далее. Воспитатель привлекает к игровым упражнениям всю группу де небольшие подгруппы, а может позаниматься индивидуально.

*1-я неделя.*Игровые упражнения: с мячом – прокати мяч, броски вперед и т. д. У детей лет еще слабый навык игры с мячом, поэтому для его формирования желательно каждый проводить различные упражнения, игры с бегом «Догоните меня, «Бегите ко мне».

Рис. 6

*2-я неделя.*Игровые упражнения на равновесие – «Пойдем по мостику» (по доске, ширин

25 см). Подвижные игры с мячом, с прыжками.

*3-я неделя.*Игровые упражнения с мячами – катание мячей в прямом направлении, д другу, бросание мячей вперед. Подвижные игры «Пузырь», «Мой веселый звонкий мяч», «На свой домик» и др.

4-я неделя. Игровые упражнения и подвижные игры на весь пройденный материал.

Октябрь

Занятие 5

Задачи.Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опо развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.

1-я часть.Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Лягушки 1» – де останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; колонне по одному и врассыпную.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Хлопок в ладоши перед соб опустить руки, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, хлопнуть в ладоши перед соб вернуться в исходное положение.
3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон к правой (левой) ноге, хлопнуть ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).
4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо (влево), хлопну ладоши; вернуться в исходное положение (5 раз).
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворото обе стороны (3–4 раза).

Основные виды движений.

Равновесие «Пойдем по мостику». Из двух параллельно положенных досок (ширина 25 длина 2 м) сделан «мостик через речку». Игровое задание после показа воспита выполняется в колонне по одному – ходьба детей по первому «мостику», затем по второму.

Прыжки. Воспитатель строит детей в две шеренги одну напротив другой, перед каж шеренгой кладет шнур и объясняет упражнение: «Надо подойти близко к шнуру, сле расставить ноги, согнуть их в коленях и перепрыгнуть через шнур, приземлившись полусогнутые ноги». Дети перепрыгивают по сигналу воспитателя, поворачиваются круго снова прыгают 4–5 раз подряд.

Упражнения проводятся фронтальным способом.

Подвижная игра «Догони мяч».

3-я часть. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

Занятие 6

Задачи.Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергично отталкивании мяча при прокатывании друг другу.

1-я часть.Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба (примерно половина кру затем бег (полный круг), переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повтор задания.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуть исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуть в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо (влево), вернуться в исход положение (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу, опуст вернуться в исходное положение (4–6 раз).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом кру на счет воспитателя (или под бубен).

Основные виды движений.

Прыжки из обруча в обруч. Дети становятся перед обручами (плоские обручи из фанеры картона), а воспитатель объясняет задание: «Слегка расставить ноги, согнуть колени и пры в обруч на полусогнутые ноги мягко, как зайки». Упражнение выполняется по команд «Прыгнули!», фронтальным способом, то есть одновременно всеми детьми. Повернув кругом, дети повторяют задание несколько раз подряд.

«Прокати мяч». Обручи разложены в две линии на расстоянии 2,5 м. Воспитатель де детей на две группы и предлагает каждому ребенку одной группы взять мяч (большой диам Обе группы занимают исходное положение – сидя в обруче, ноги врозь. По сигналу педа дети энергичным движением рук прокатывают мяч друг другу несколько раз подряд.

Игра «Ловкий шофер». Дети располагаются произвольно по всему залу, в руках у каж ребенка руль (обруч). По сигналу воспитателя: «Поехали!» – дети-«машины» разъезжаютс всему залу в разных направлениях, стараясь не мешать друг другу. Если педагог подн флажок красного цвета, то все машины останавливаются. Если зеленый – продол движение.

3-я часть. Игровое задание «Машины поехали в гараж».

Занятие 7

Задачи.Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Разви ловкость в игровом задании с мячом.

1-я часть.Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педаг «Стрекозы» – бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. следующий сигнал: «Кузнечики» – прыжки на двух ногах – «кто выше». Упражнени повторяется.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с мячом.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Выпрямляя руки, подня мяч вверх, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч внизу. Присесть, мяч в согнутых руках к гру Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывание мяча кругом в обе сторо попеременно (по 3 раза) (рис. 7).

4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки на двух н вокруг мяча в обе стороны (по 2–3 раза).

5. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.*Основные виды движений.*

Прокатывание мячей в прямом направлении (рис. 8).

Игровое упражнение «Быстрый мяч». Дети становятся на исходную линию, обозначенн чертой или шнуром. В руках у каждого ребенка мяч (большой диаметр). По сигналу воспита

дети занимают исходное положение (после показа) – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых ру у груди. По следующей команде дети наклоняются и, энергичным движением оттолкнув м прокатывают его вперед, а затем бегут за ним. На исходную линию возвращаются ш Упражнение повторяется 2–3 раза.

Ползание между предметами, не задевая их.

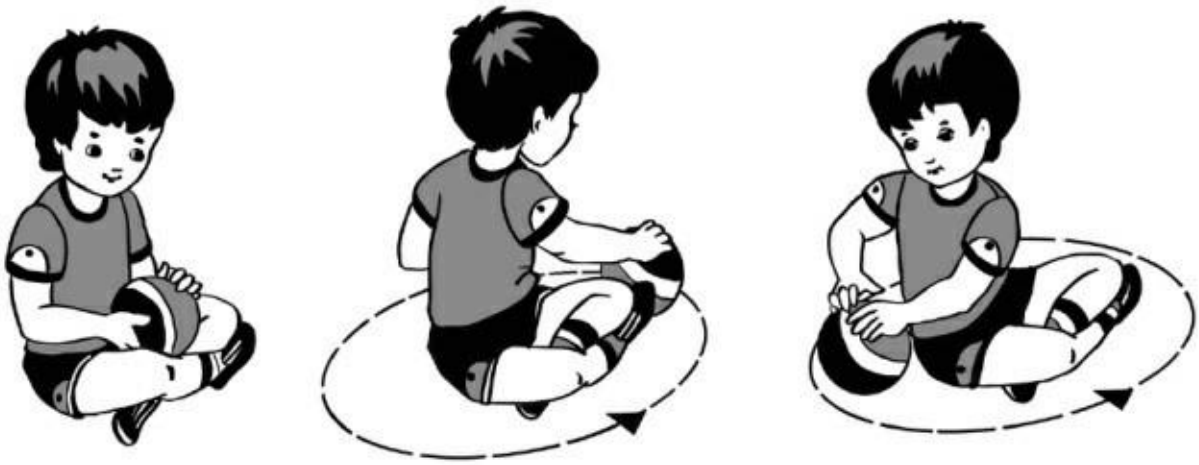

Рис. 7

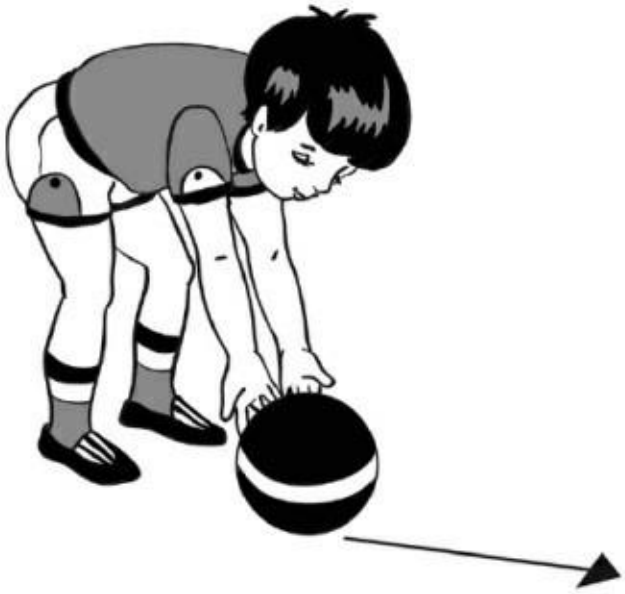

Рис. 8

Игровое упражнение «Проползи – не задень». На полу в две линии на расстоянии 1,5 м д от друга выложены набивные мячи (по 4–5 штук). Дети двумя колоннами выполняют полза между мячами на четвереньках с опорой на ладони и колени («змейкой»). Поднимают подходят к обручу – шаг в обруч и хлопок в ладоши над головой. Для повторения упражн дети обходят мячи с внешней стороны. Подвижная игра «Зайка серый умывается».

становятся перед воспитателем полукругом и все вместе

произносят: Зайка серый умывается, Зайка в гости собирается.

Вымыл носик, вымыл хвостик, Вымыл ухо, вытер сухо.

В соответствии с текстом стихотворения дети выполняют движения, прыгают на двух но продвигаясь вперед – «направляются в гости».

3-я часть. Игра «Найдем зайку». **Занятие 8**

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигн воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнени равновесии.

1-я часть.Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигн воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, упражнения умеренный.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения на стульчиках.*

1. И. п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, к пле в стороны и в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – сидя на стуле, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны; наклон к правой (ле ноге, коснуться носка ноги: выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

3. И. п. – сидя на стуле, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево), выпрями вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. – стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в стороны (между сериями прыжков небольшая пауза).

Основные виды движений.

Ползание «Крокодильчики». Лазание под шнур (высота – 50 см от линии пола) (рис. Стойка со шнуром (вместо стойки можно поставить стулья) ставится так, чтобы все дети м участвовать в выполнении упражнения. Линия старта располагается на расстоянии 1,5 шнура. Дети-«крокодильчики» должны преодолеть препятствие, чтобы попасть к себе домо реку). На исходной линии дети встают на четвереньки с опорой на ладони и колени проползают под шнуром, стараясь не задеть его. Затем поднимаются и хлопают в ладош головой. Упражнение повторяется 2–3 раза.

Равновесие «Пробеги – не задень». Ходьба и бег между предметами (5–6 шт.), положенн в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга. Дети становятся в две колонны и после по и объяснения воспитателем выполняют упражнение: ходьба между предметами, затем Упражнение повторяется 2–3 раза.

Подвижная игра «Кот и воробышки».

3-я часть. Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».

Материал для повторения

1-я неделя. Игровые упражнения «Мышки», «Цыплята» (высота шнура – 50–40 см); с мячо докати мяч до кегли (до кубика). Подвижные игры «Мой веселый звонкий мяч», «Пойм комара», «Бегите ко мне» и др.

Рис. 9

2-я неделя. Игровые упражнения «Пойдем по мостику», «Побежим по дорожке» (ходьба и б между двумя линиями), «Попрыгаем, как зайки (как мячики)». Подвижные игры «Поезд», «К и воробышки», «Найди свой домик».

*3-я неделя.*Игровые упражнения: прыжки – «перепрыгнем канавку»; (прыжки через шну положенный на пол, землю); с мячом – «Докати до кегли», «Чей мяч дальше!». Подвижные и «Поезд», «Найдем игрушку».

4-я неделя. Игровые упражнения с мячом – катание мячей друг другу, «Прокати мяч по дорожке». Прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры «Поймай комара», «Догони мяч», «По мостику», «Наседка и цыплята».

Ноябрь

Занятие 9

Задачи.Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.

1-я часть.Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигн воспитателя: «Мышки!» – дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шаг руки на поясе. По сигналу: «Бабочки!» – к бегу. Ходьба и бег проводятся в чередовании.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с ленточками.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вве помахать ими, опустить; вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постуча палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Поворот вправо (влево), правую р вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в стороны опустить, вернутся в исходное положение (5 раз).

Основные виды движений.

Равновесие «В лес по тропинке». На пол положены параллельно друг другу две д (ширина 25 см, длина 2–3 м) – «тропинки в лес». Ходьба в умеренном темпе по одной тропин затем по второй, балансируя руками для поддержания равновесия.

Прыжки «Зайки – мягкие лапочки». Дети-«зайки» становятся в одну шеренгу. Воспитате предлагает «зайкам» на мягких лапах попрыгать до опушки. По сигналу воспитателя д прыжками на двух ногах передвигаются к опушке (расстояние 3–4 м). Обратно, на исход линию, дети возвращаются шагом.

Подвижная игра «Ловкий шофер».

3-я часть. Игра «Найдем зайчонка».

Занятие 10

Задачи.Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер.

1-я часть.Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободн шагом; руки на пояс – «лошадки». Бег, руки в стороны – «стрекозы». Ходьба и бе чередовании. Для выполнения общеразвивающзих упражнений с обручем воспитатель пом детям построиться в виде буквы «П».

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с обручем.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах – «воротничок». Подня обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч; опустить его, вернуться в исходное положен раз).

2. И. п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять о обеими руками (хват с боков), выпрямиться, обруч поднять до пояса. Присесть, положить о на пол, встать, руки убрать за спину (4–5 раз) (рис. 10).

3. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола обо обруча, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

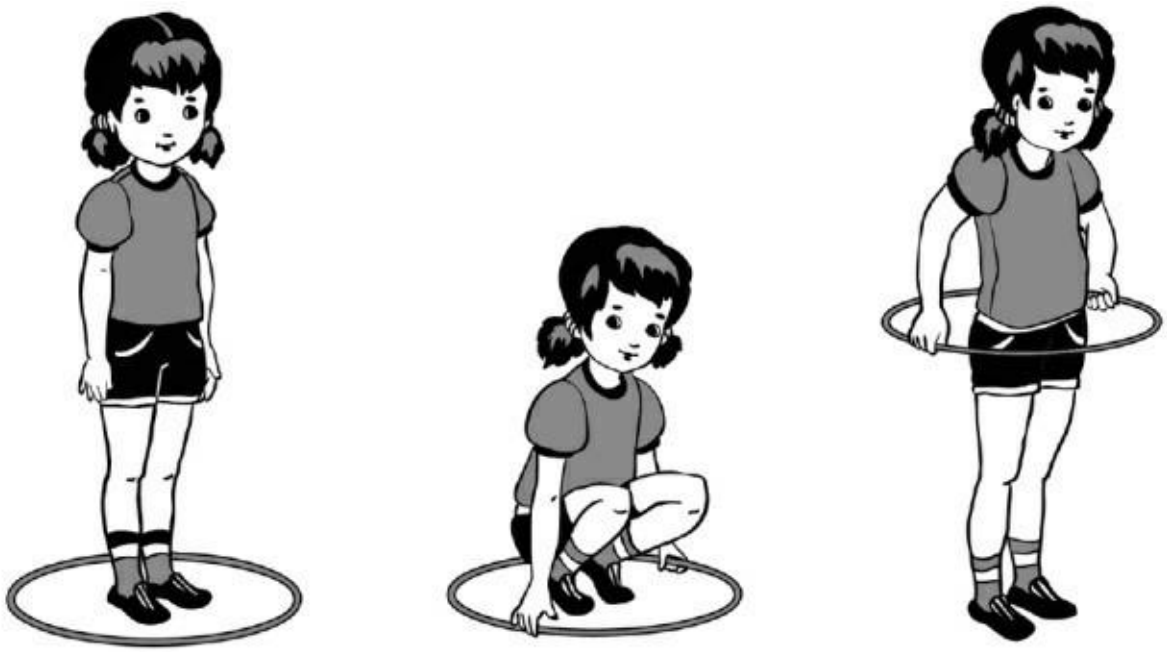

Рис. 10

4. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (вле медленным движением; выпрямиться, вернуться в исходное положение.

Основные виды движений.

Прыжки «Через болото». Из 8—10 плоских карточных обручей (или шнуров) диаметром 3 40 см по двум сторонам зала выкладываются в шахматном порядке «кочки». Дети становя две колонны. Воспитатель предлагает перебраться через «болото», прыгая на двух ногах с «кочки» на другую. Прыжки выполняются поочередно, друг за другом. Воспитатель напомин что прыгать надо, сгибая колени, и приземляться на полусогнутые ноги (между детьми дол быть определенное расстояние).

После того как все ребята «переберутся через болото», следует небольшая пауза, и и задание повторяется. Количество повторений зависит от условий и физичес подготовленности детей. Темп упражнений умеренный.

Прокатывание мячей «Точный пас». Дети становятся в две шеренги по ориентирам (шн цветным меткам). Расстояние между шеренгами 2 м. Одна шеренга получает мячи (или берут мячи из корзины). По сигналу воспитателя: «Покатили!» – дети прокатывают мя энергичным движением обеими руками в сторону партнера из другой шеренги (па определяются заранее). Игровое задание повторяется 8—10 раз подряд.

Подвижная игра «Мыши в кладовой». Дети-«мышки» сидят в «норках» – на скамейк поставленных вдоль одной стены зала. На противоположной стороне зала протянута верев высоте 50 см от уровня пола, за ней находится «кладовая».

Сбоку от играющих сидит воспитатель – «кошка». «Кошка» засыпает, а «мътти» бегу кладовую. Проникая в кладовую, они наклоняются, чтобы не задеть веревку. Там они присе на корточки и «грызут сухари». «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышами». С убегают в «норки» (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). И возобновляется. Через некоторое время при повторении игры роль кошки может выпол наиболее подготовленный ребенок.

3-я часть. Игра «Где спрятался мышонок?».

Занятие 11

Задачи.Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координ движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.

1-я часть.Игровое упражнение «Твой кубик». По кругу выложены кубики (по количеств детей). Ходьба по кругу. После того дети пройдут половину круга, воспитатель подает кома «Взять кубик!» Дети поворачиваются лицом в круг, каждый ребенок берет кубик, котор находится поближе к нему, и поднимает его над головой.

На следующую команду педагога: «Круг!» – дети кладут кубики на место, и ходьба по кру другую сторону. Упражнение повторяется. После ходьбы выполняется бег по кругу снача одну, а затем в другую сторону.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуть присесть, положить руки на колени (5 раз).

2. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу впе вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (по 3 раза каждой ногой).

3. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Понять руки вперед-вверх, ногичуть поднять – «рыбка». Вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон туловища вправо (вле выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

Основные виды движений.

Игровое задание с мячом «Прокати – не задень». Дети становятся в две шеренги, у каж ребенка мяч среднего диаметра. Воспитатель раскладывает вдоль зала в две линии куби набивные мячи), на расстоянии 1 м один от другого (по 5–6 штук). По одному ребенку из кажд шеренги становятся на исходную линию и начинают прокатывать мяч между предмета подталкивая его двумя руками, не отпуская от себя далеко. Воспитатель приглашает следу пару детей, как только предыдущие ребята пройдут треть дистанции, и так, последовате друг за другом дети выполняют упражнение. После выполнения задания дети подходят к об делают шаг и поднимают мяч высоко над головой. Вернуться в свою шеренгу ребенок дол ее внешней стороны.

«Проползи – не задень». Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) ме предметами, не задевая их («змейкой»). Игровое задание «Быстрые жучки» выполняется д колоннами (организация примерно так же, как и в предыдущем упражнении, после ползан встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой).

Подвижная игра «По ровненькой дорожке». Воспитатель заводит детей в круг и предлагает поиграть. Читает стихотворение:

По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки:
Раз, два, раз, два,
По камешкам, по камешкам….
В яму – бух!

Дети выполняют ходьбу, а на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух н слегка продвигаясь вперед, на слова «в ямку – бух!» присаживаются на корточки. «Вылез

ямы», – говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игра повторяется. Для того чтобы прод тот или иной вид движения детей, воспитатель может повторить каждую строчку стихотворе несколько раз.

3-я часть. Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.

Занятие 12

Задачи.Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакци сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.

1-я часть.Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одно Воспитатель объясняет детям задание: на слово: «Лягушки!» – присесть, руки положит колени, затем встать и продолжить ходьбу. Переход на бег по сигналу воспитателя и снов ходьбу. На слово: «Бабочки!» – остановиться и помахать руками, как крылышками. Ходьба проводится в чередовании.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с флажками.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, ру прямые; опустить флажки, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо, правую руку впра выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной. Наклониться вперед-вниз помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки внизу. Взмах флажками вперед-назад-впер Опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

5. Ходьба в колонне по одному. Дети кладут флажки в указанное педагогом место (б флажками следует исключить ввиду возможных травм).

Основные виды движений.

Ползание. Игровое задание – «Паучки». Две доски положены параллельно одна друго двум сторонам зала. Дети двумя колоннами проползают по доске с опорой на ладони и ко быстро – «как паучки». Воспитатель регулирует расстояние между детьми, чтобы они наталкивались друг на друга. После ползания ребенок подходит к шнуру, перешагивает него и хлопает в ладоши над головой (повторить 3 раза).

Равновесие. Сбоку от каждой доски, примерно на середине, на полу ставят кубик (или лю предмет). Выполняется ходьба в умеренном темпе на небольшом расстоянии друг от др руки в стороны, свободно балансируют, помогая устойчивому равновесию. Около кубика остановиться, выполнить присед (не очень глубокий) и продолжить ходьбу. Воспитат напоминает детям, что по окончании упражнения доску надо обойти с внешней стороны пройти в свою колонну (2–3 раза).

Подвижная игра «Поймай комара». Играющие становятся в круг на расстоянии поднять стороны рук. Воспитатель находится в центре круга и вращает на расстоянии примерно 12 от пола в обе стороны палочку с длинной веревкой, к концу которой прикреплен ком (вырезанный из картона). Дети по мере приближении комара подпрыгивают на двух ногах вверх стараясь коснуться (поймать) комара.

3-я часть.Ходьба в колонне по одному за «комаром». Палочку с «комаром» несет во гл колонны ребенок, которому в игре чаще других удавалось его поймать. **Материал для повторения**

*1-я неделя.*Игровые упражнения: лазание под дугу (шнуры); с мячом – «Прокати мя дополди», «Прокати и догони мяч; равновесие – «Пробеги по мостику (по дорожке Подвижные игры «Мыши в кладовой», «Поезд», «По ровненькой дорожке».

*2-я неделя.*Игровые упражнения: равновесие – ходьба из обруча в обруч; прыжк «Перепрыгни из ямки в ямку (из обруча в обруч). Подвижные игры «Наседка и цыплят «Догони мяч».

*3-я неделя.*Игровые упражнения: прыжки – до кубика, до обруча, до игрушки; «Перепрыг ручеек»; с мячом – «Прокати до мяч до кегли и сбей ее». Подвижные игры «Поймай комар «Кот и мыши», «Найди свой домик».

4-я неделя. Игровые упражнения с мячом – катание мячей в парах; «Прокати в ворота»; ползание – «Дополди до зайки (на ладонях и коленях), лазание под дугу («мышки», «котята»). Подвижные игры «Пузырь», «Поймай комара», «Зайка серый умывается».

Декабрь

Занятие 13

Задачи.Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировк пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.

1-я часть.Ходьба и бег в колонне по одному. Через некоторое время воспитатель по команду к ходьбе врассыпную: «На прогулку! Идем смотреть на цветочки, на летающих стр и бабочек». Ходьба врассыпную по всему залу, затем бег врассыпную, переход к ход колонне по одному и построение к выполнению общеразвивающих упражнений.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с кубиками.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через сторон вверх, стукнуть один о другой; опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Наклониться, поставить кубики на пол носков ног, подняться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (3–4 раза).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики внизу. Поворот вправо (влево), отвести прав (левую) руку в сторону. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в ка сторону).

4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кубики на по носков ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбо месте (3–4 раза).

Основные виды движений.

Равновесие. Игровое упражнение «Пройди – не задень». Кубики (6–8 шт.) расставлены в линии на расстоянии 40 см друг от друга. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу ме кубиками, руки свободно балансируют (2–3 раза).

Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки». На одной стороне зала на по лежит шнур – это «болотце». Дети-«лягушки-попрыгушки» становятся на другой стороне за одну шеренгу на исходную линию. Воспитатель произносит текст:

Вот лягушки по дорожке скачут,
Вытянувши ножки,
Ква-ква, ква-ква-ква, скачут,
Вытянувши ножки.

В соответствии с ритмом стихотворения дети выполняют прыжки на двух ногах, продвига вперед (примерно 16 прыжков) до «болотца» и прыгают за шнур, произнося: «Плюх!» По паузы игровое упражнение повторяется. Если группа детей большая, то построение провод две шеренги и во избежание травм расстояние между шеренгами составляет примерно 1,5

Дети второй шеренги вступают в игру чуть позже и только по сигналу воспитателя.

Подвижная игра «Коршун и птенчики». Дети-«птенчики» сидят в «гнездышках» (н гимнастических скамейках или стульчиках). Ведущий-«коршун» располагается на дереве

(ст на некотором расстоянии от них. Воспитатель предлагает «птенчикам» полетать, поклев зернышек. Дети выполняют ходьбу врассыпную, не задевая друг друга, затем бег. По си «Коршун!» – «птенчики» быстро возвращаются в свои «гнездышки» (можно занимать лю свободное место), а «коршун» старается поймать кого-либо из них.

3-я часть. Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».

Занятия 14

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.

1-я часть.Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Самолеты!» – д выполняют бег врассыпную, покачивая руками, как крыльями, затем ходьбу врассыпную. Хо и бег проводятся в чередовании. Воспитатель следит за тем, чтобы дети использовали бо пространство зала, не наталкивались друг на друга.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с мячом.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые; поднять м вверх; мяч вперед, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза) (рис. 11).

2. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч у груди в согнутых руках. Поднять мяч вверх; наклони вперед, коснуться пола; выпрямиться, поднять мяч вверх, вернуться в исходное положени раз).

3. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывать мяч вправо и в вокруг, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).

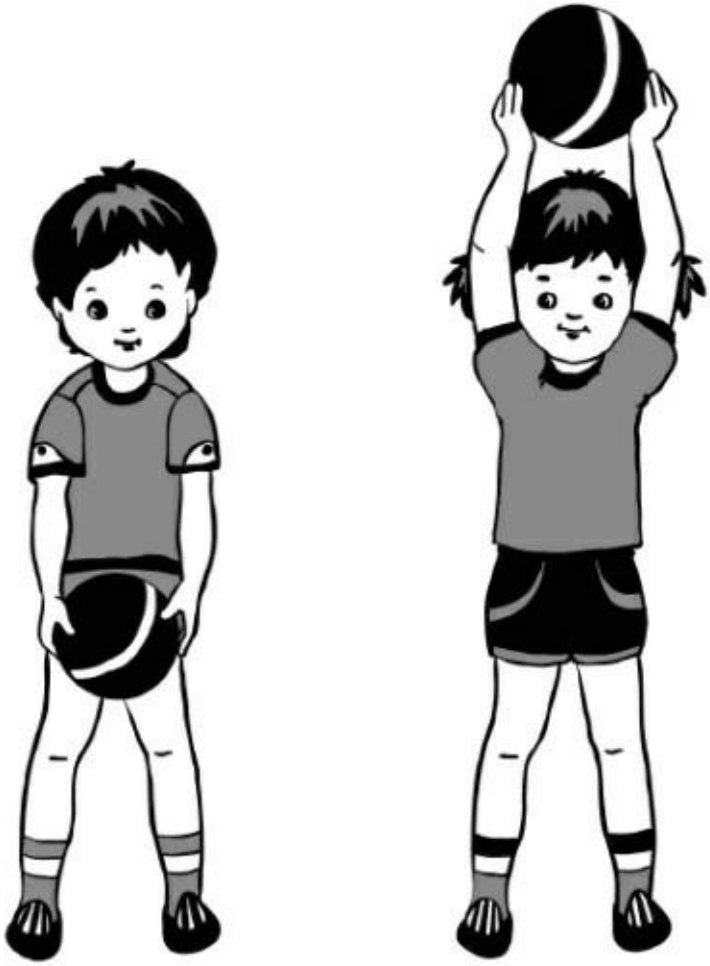

Рис. 11

4. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух нога поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Основные виды движений.

Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат. Воспитате показывает упражнение и объясняет: «Надо встать на скамейку, слегка согнуть ноги в колен прыгнуть легко на носочки, как зайки». Упражнение выполняется небольшими группами. Де встают на скамейку и по сигналу воспитателя прыгают со скамейки несколько раз под Приглашается вторая группа детей.

Прокатывание мячей друг другу. Дети распределяются на две шеренги, расстояние м ними 2 м. Воспитатель обозначает шнурами исходное положение для обеих шеренг. Исход положение – стойка на коленях, мяч на полу (у одной группы детей). По сигналу воспитате «Покатили!» – каждый ребенок энергично отталкивает мяч и прокатывает его партнеру, т поймав мяч, отправляет его обратно также по сигналу педагога (по 4–5 раз). Подвижная игра «Найди свой домик».

Занятие 15

Задачи.Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитате в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.

1-я часть.Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Воробышки!» – д останавливаются и произносят «чик-чирик», затем продолжают ходьбу; бег в колонне одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с кубиками.*

1. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики в стороны вынести вперед, стукнуть один о другой; кубики в стороны, опустить вниз, вернуться в исхо положение (4–5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклон вперед, постави кубики у носка правой (левой) ноги; выпрямиться, убрать руки за спину. Наклониться, вз кубики, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики впере встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – сидя на полу, ноги скрестно, руки в упоре сзади, кубики на полу перед соб Развести ноги в стороны, не задев кубики, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу у ног. Прыжки на дв ногах вокруг кубиков в обе стороны (по 2 раза); в чередовании с ходьбой на месте небольшой паузой между прыжками.

Основные виды движений.

Прокатывание мяча между предметами. Игровое задание «Не упусти!». По обеим сторо зала разложены кубики (набивные мячи, кегли и т. д.) по 5–6 штук с каждой стороны. Предм расположены на расстоянии 50–60 см один от другого. После показа и объяснения дети д колоннами выполняют упражнение: прокатывают мяч между предметами, подталкивая двумя руками снизу (руки «совочком») и стараясь не отпускать далеко от себя.

Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см). Воспитатель в две линии ст 3–4 дуги вдоль зала и дети двумя колоннами выполняют задание – подойти к дуге, присес пройти под дугой, не задев верхнего ее края. Выпрямиться, подойти к следующей дуге

далее. Выполнив упражнение, подойти к обручу, шагнуть в него, потянуться вверх, хлопн ладоши над головой. Пройти в конец своей колонны (2 раза).

Подвижная игра «Лягушки».

3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».

Занятие 16

Задачи.Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировк пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия ходьбе по доске.

1-я часть.Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» – всем де предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения на стульчиках.*

1. И. п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, вве стороны; вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. – сидя на стуле, руки на поясе. Наклон вправо (влево); выпрямиться, вернут исходное положение (4–6 раз).

3. И. п. – сидя на стуле, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (лев ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (раза в каждую сторону).

4. И. п. – стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в стороны (между серией прыжков небольшая пауза).

Основные виды движений.

Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». Две доски – «бревнышки» положены на небольшом расстоянии параллельно одна другой. После показа и объяснения (на при одного ребенка) воспитателем дети двумя колоннами выполняют задание. Дети-«жуч поочередно выполняют ползание по доске с опорой на ладони и колени. Выполнив зада возвращаются в свою колонну (3–4 раза).

Равновесие. «Пройдем по мостику». Дети становятся в две шеренги лицом друг к другу п досками, положенными на пол, на расстоянии 1 метра от них. Дети выполняют ходьбу по дос в умеренном темпе, боком приставным шагом (руки на поясе или в стороны). Воспитат напоминает детям, чтобы голову и спину держали прямо. По окончании упражнения кажд ребенок возвращается в свою шеренгу (3–4 раза).

Подвижная игра «Птица и птенчики». «Я буду птица, а вы – птенчики», – говори воспитатель и предлагает детям посмотреть на большой круг (из шнура) – это наше гне приглашает птенчиков в него. Дети входят в круг и присаживаются на корточки. «Полете полетели птенчики зернышки искать», – говорит воспитатель. Птенчики вылетают из гнезд «Птица-мама» летает вместе с птенцами по всему залу. По сигналу: «Полетели домой, в гнездо!» – все дети бегут в круг. Игра повторяется.

3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика». **Материал для повторения**

1-я неделя.Игровые упражнения: подлезание – «Пролезть в норку» (мышки, котята, лися (высота 40–50 см); равновесие – «пройти по дорожке», «Перешагни через кубик»; с мячо «Прокати и догони мяч», «Поймай мяч, брошенный воспитателем».

Подвижные игры: «Найди свой домик», «Бегите ко мне» и др.

2-я неделя.Игровые упражнения на равновесие «Пройди по мостику (снежному вал

(ширина 20 см); прыжки из обруча в обруч, «с кочки на кочку», «из ямки в ямку»; метани «попади снежком в корзину; накорми белку шишками. Подвижные игры «Наседка и цыплят «Пузырь», «Воробышки и кот».

3-я неделя.Игровые упражнения: прыжки – спрыгивание со скамейки (высота 20 см с мячом – прокатывание между предметами (кубики, кегли); друг другу, в прямом направле Подвижные игры с прыжками и бегом.

4-я неделя. Игровые упражнения с мячом. Подвижные игры «По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Птица и птенчики» и др.

Январь

Занятие 17

Задачи.Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновеси ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.

1-я часть.Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» – де выполняют ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с платочками.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед показать платочек, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помаха платочком вправо – влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынес вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахи платочком над головой (под счет воспитателя или музыкальное сопровождение), в чередов с ходьбой на месте.

Основные виды движений.

Равновесие «Пройди – не упади». Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по д (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2–3 раза). Воспитатель сл за тем, чтобы дети держали голову и спину прямо и смотрели вперед, и осуществляет стра
(рис. 12).

Прыжки «Из ямки в ямку». Плоские обручи (из плотного картона) выложены параллельн два ряда (по 5–6 штук, на расстоянии 40 см друг от друга) – это «ямки».

Дети строятся в две колонны и выполняют прыжки на двух ногах из ямки в ямку (остановки или с небольшой паузой перед ямкой), с приземлением на полусогнутые ноги (раза).

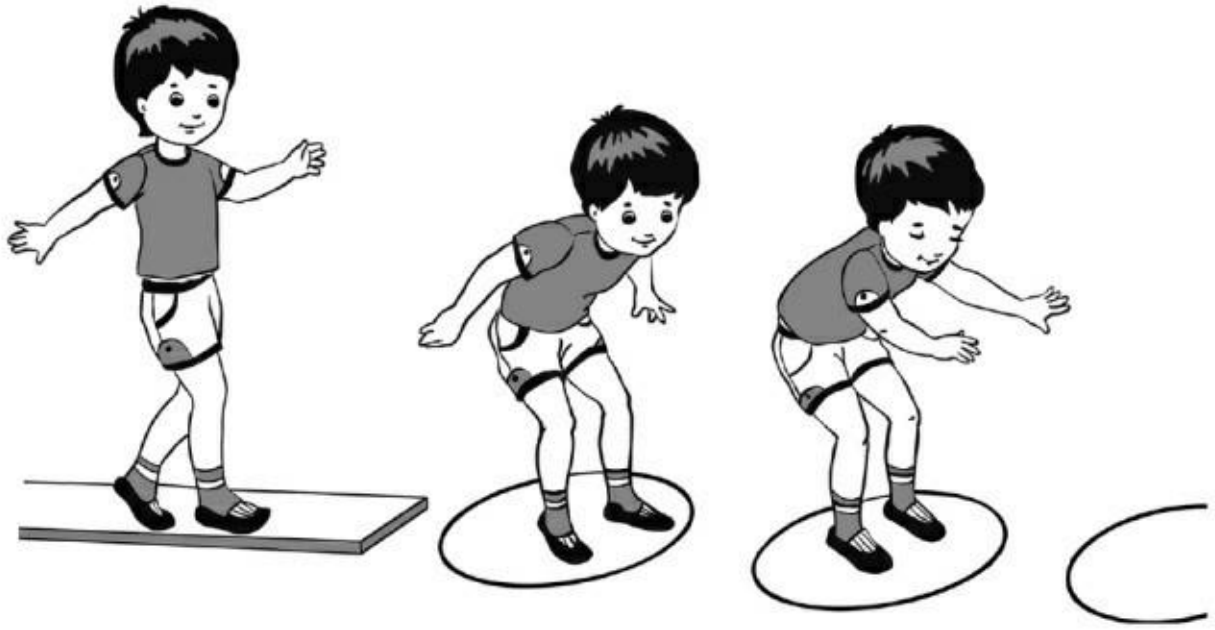

Рис. 12

Подвижная игра «Коршун и цыплята». С одной стороны зала положен шнур – за н располагаются «цыплята» – это их «домик». Сбоку домика на стуле располагается «корш водящий, которого назначает воспитатель. Дети-«цыплята» бегают по залу – «дво присаживаются – «собирают зернышки», помахивают «крылышками». По сигналу воспитате «Коршун, лети!» – «цыплята» убегают в «домик» (за шнур), а «коршун» пытается их пойм (дотронуться). При повторении игры роль коршуна выполняет другой ребенок (но не из чи пойманных).

3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».

Занятие 18

Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на д ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.

1-я часть.Игровое упражнение «На полянке». Дети выполняют ходьбу по периметру з (для ориентира можно поставить по углам кубики или кегли) – по «краешку полянки». П сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассы старясь не задевать друг друга.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с обручем.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни обруч в согнутых руках у груди. Поднять обруч вверх, р прямые. Опустить обруч, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться впер коснуться ободом обруча пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках внизу. Присесть, обруч вынести вперед.Встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

4. И.п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах на месте с небол паузой между сериями прыжков (2–3 раза).

5. Ходьба в колонне по одному (обруч в правой руке).

Основные виды движений.

Прыжки «Зайки – прыгуны». Воспитатель ставит в две линии кубики или набивные мячи п

4–5 штук, на расстоянии 50 см один от другого – «пеньки».

Дети-«зайки» выполняют прыжки на двух ногах-«лапках» между «пеньками», энергичн отталкиваясь ногами от пола и взмахивая руками. Воспитатель следит за координа движений ног и рук (2–3 раза). После выполнения прыжков дети строятся в колонну по одно и, проходя мимо корзины, каждый берет по одному мячу (мяч большого диамет Перестроение в две колонны, после показа и объяснения дети выполняют упражнени прокатывание мяча между предметами. Выполнив задание выпрямиться, поднять мяч головой и вернуться в свою колонну.

Подвижная игра «Птица и птенчики».

3-я часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 19

Задачи. Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, разв координацию движений.

1-я часть.Воспитатель обращает внимание детей на круг, выложенный из кубиков в цен зала (по одному на каждого ребенка). Дети выполняют ходьбу вокруг кубиков и по сигн воспитателя: «Взять кубик!» – каждый ребенок берет кубик (который находится ближе к нем поднимает над головой. На следующий сигнал педагога дети кладут кубик на мест продолжают ходьбу. После ходьбы проводится бег вокруг кубиков в обе стороны. Упражне ходьбе и беге чередуются.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с кубиком.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубик в правой руке внизу. Поднять руки через сторо вверх и передать кубик в другую руку над головой. Опустить руки, кубик внизу, и последовательно несколько раз подряд.

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, положить кубик на по подняться, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кубик левой рукой, выпрямиться, к внизу (4–6 раз).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх; наклонить вперед-вниз и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение раз).

4. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, кубик в правой руке. Поворот вправо, полож кубик позади себя. Выпрямиться, руки на пояс, поворот вправо, взять кубик, вернуть исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, кубик на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг куби вправо и влево (по 2–3 раза).

Основные виды движений.

«Прокати – поймай». Дети располагаются парами произвольно по всему залу. В рука одного из играющей пары мяч большого диаметра (расстояние между детьми примерно 1– 1, Исходное положение – сидя, ноги врозь. По сигналу воспитателя дети прокатывают мяч другу, энергично отталкивая руками (руки «совочком») (рис. 13).

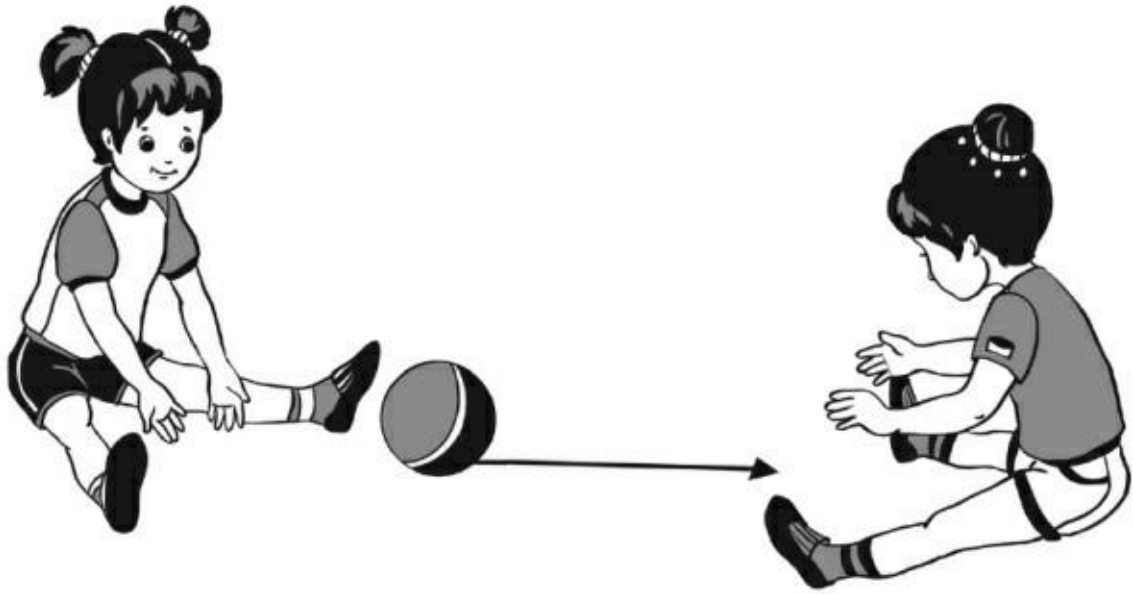

Рис. 13

«Медвежата». Дети-«медвежата» строятся в шеренгу на исходной линии, становятс четвереньки с опорой на ладони и стопы и по сигналу воспитателя: «За малиной!» – быс ползут до «леса». Ориентиром будут поставленные в один ряд кегли (кубики, набивные мя Расстояние от исходной линии составляет не более 3 метров. Упражнение повторяется 2 раза.

Подвижная игра «Найди свой цвет». В трех местах площадки положены обручи (50 см), в стоят кубики (кегли) разных цветов. Дети разделяются на три группы, и каждая группа заним место вокруг кубика определенного цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет св кубика, затем по сигналу дети разбегаются по всему залу. На сигнал: «Найди свой цвет!» – стараются занять место около обруча, в котором кубик того же цвета, вокруг которого занимали место первоначально. Игра повторяется 3–4 раза. **3-я часть.** Ходьба в колонне по одному.

Занятие 20

Задачи.Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной пло опоры.

1-я часть.« Лягушки и бабочки». Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитател «Лягушки» – дети останавливаются, приседают, кладут руки на колени (можно произнести «кваква-ква»). Поднимаются и продолжают обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» – д останавливаются и машут руками, «как крылышками». Бег в колонне по одному в обе стороны.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кул Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой (5 раз).

2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками коле Подняться, убрать руки за спину. Вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – сидя, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4 раза).

4. И. п. – сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть правую (левую) ногу, опуст вернуться в исходное положение (4 раза).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух н на месте, в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя или уд бубен, музыкальное сопровождение.

Основные виды движений.

Ползание под дугу, не касаясь руками пола (рис. 14). Вдоль зала воспитатель стави линии по 3–4 дуги. Дает показ и объяснение упражнения: «Надо подойти к дуге, присес сложиться в комочек «как воробышек» и пройти под дугой, не касаясь руками пола. З подойти к следующей дуге и так далее. Упражнение выполняется двумя колоннами.

Равновесие «По тропинке». На полу лежат параллельно друг другу две доски (ширина 2 на расстоянии 1–1,5 м. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доскам-«тропинка свободно балансируя руками. Воспитатель напоминает им, что спину и голову надо держ прямо (рис. 15).

Подвижная игра «Лохматый пес».

Один ребенок изображает пса. Он располагается в центре зала – ложится на пол (желательно на мягкий коврик) и кладет голову на вытянутые вперед руки. Остальные играющие располагаются по всему залу и по сигналу воспитателя тихонько приближаются к «псу» по мере произнесения следующего текста:

Вот лежит лохматый пес,
В лапы свой уткнувши нос.

Рис. 14

Тихо, смирно он лежит,
Не то дремлет, не то спит
Подойдем к нему, разбудим.
И посмотрим, что-то будет

Дети начинают будить «пса», наклоняются к нему, произносят его кличку (Шарик) хлопаю в ладоши, машут руками. Вдруг «пес» поднимается и громко лает. Дети разбегаются, « гонится за ними, стараясь кого-нибудь поймать (осалить). Когда все дети

убегут, спрячут свой «дом» (за обозначенную на полу линию), «пес» возвращается на свое место.

повторяется.

3-я часть. Ходьба в колонне по одному.

Материал для повторения

1-я неделя.Игровые упражнения: ползание, не касаясь руками пола (высота 40–50 см «мышки вылезли из норки», «щенята подлезли под забор»; ходьба по доске (ширина 15–20 по снежному валу; катание мячей друг другу в прямом направлении; прыжки через шнур обруча в обруч. Подвижные игры с бегом, прыжками.

2-я неделя. Упражнения: ходьба по доске, прыжки со скамейки, прыжки на месте. С мячом катание в ворота; в прямом направлении, вокруг предметов (кегли, кубики, стулья). Подвиж игры: «Наседка и цыплята», «Лохматый пес», «Найди свой домик».

3-я неделя. Игровые упражнения: прыжки продвигаясь вперед; прыжки со скамейки; прыж вокруг предметов. Игровые упражнения с мячом – катание между предметами, во предметов. Подвижные игры: «Найди свой цвет», «Воробышки и кот», «Пузырь».

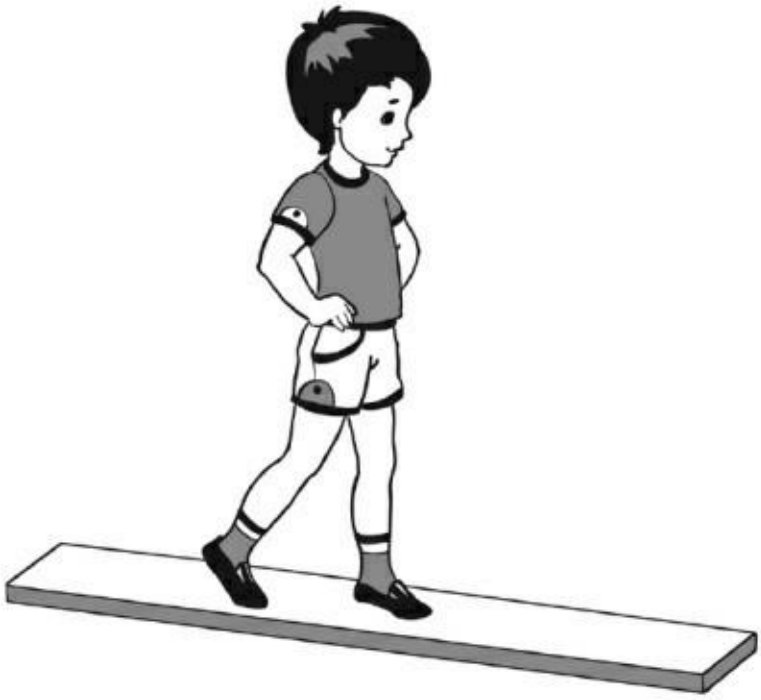

Рис. 15

4-я неделя.Игровые упражнения: катание мяча между двумя линиями, в ворота друг др лазание под шнур, не касаясь руками пола – «мышки» («котята», «цыплята»). Подвижные и «Лягушки», «Поймай снежинку», «Догони мяч», «Добеги до кубика (кегли)».

Февраль

Занятие *21*

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.

1-я часть.Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольце-броса): ходьб примерно три четверти круга и бег – полный круг: остановка, поворот в другую сторо повторение упражнений.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с кольцом.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять руки через стороны вв передать кольцо в левую руку. Опустить руки через стороны вниз. Поднять руки через сто вверх, передать кольцо в правую руку. Опустить руки через стороны вниз (4–5 раз).
2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, кольцо вынес вперед, руки прямые. Встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
3. И. п. – стойка на коленях, кольцо в правой руке. Поворот вправо, положить кольцо у н правой ноги, выпрямиться. Поворот вправо, взять кольцо, выпрямиться, кольцо в левую ру же влево (по 3 раза).
4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу у ног. Прыжки на д ногах вокруг кольца в обе стороны; между серией прыжков небольшая пауза (по 2 раза).

Основные виды движений.

Равновесие. «Перешагни – не наступи». Из 5–6 шнуров (косичек) на полу выкладыва параллельно одна другой две «дорожки» (расстояние между шнурами – 30 см). Дети строя две колонны. После показа и объяснения упражнения воспитателем ребята выпол перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (руки на поясе), стараяс наступить на них. Голову и спину держат прямо (темп ходьбы умеренный). Упражнен выполняется 2–3 раза.

Прыжки. «С пенька на пенек». По двум сторонам зала кладутся плоские обручи (по штук) плотно один к другому. Прыжки из обруча в обруч (с «пенька на пенек») без пау Повторить 2–3 раза.

Подвижная игра «Найди свой цвет».

3-я часть. Игра малой подвижности по выбору детей.

Занятие 22

Задачи.Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высот мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.

1-я часть.Ходьба в колонне по одному. На слово воспитателя: «Мышки!» переход на хо мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: «Лошадки!» – бег, вы поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с малым обручем.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках, хват с боков, внизу. Поднять об вверх, посмотреть, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).
2. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди. Присесть, обруч впер Подняться, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх; наклонит вперед, коснуться ободом пола. Выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положе раза).

4. И. п. – лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять ноги прямые, коснут ободом обруча колен. Опустить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза).

5. И. п. – стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на ногах вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжами (2–3 раза).

Основные виды движений.

Прыжки «Веселые воробышки». Дети-«воробышки» распределяются на две группы. Пе садится на пол в одну шеренгу (ноги скрестно) на расстоянии 2–3 метров от гимнастичес скамейки. Вторая группа становится на скамейку-«веточку» и занимает исходное положен ноги слегка расставлены, чуть согнуты в коленях, руки отведены назад. По сигналу воспита «Прыгнули!» – дети выполняют прыжок на полусогнутые ноги. По сигналу педагога: «На ветку – дети снова становятся на скамейку. После серии прыжков приглашается вторая группа де первая занимает их место на полу.

Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». В зале на полу в две параллельные линии выло набивные мячи (4–5 штук) на расстоянии 50 см один от другого. Дети строятся в две колонн каждого по одному мячу. Прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его д руками (руки «совочком»), не отпуская далеко от себя. Выполнив задание, надо выпрями поднять мяч над головой, потянуться, а затем пройти в конец своей колонны с внешней сто (2–3 раза).

Подвижная игра «Воробышки в гнездышках». Дети-«воробышки» с помощью воспита распределяются на 3–4 группы и становятся внутри «гнезд» (обручей большого диаметра кругов, образованных из шнуров или веревок). По сигналу воспитателя: «Полетели! «воробышки» вылетают из «гнезда», перешагивая через обруч и разбегаются по всему Присаживаются на корточки – «клюют зернышки». По сигналу: «Птички, в гнезда!» – убегают свои «гнезда». Игра повторяется 3 раза.

3-я часть. Игра «Найдем воробышка».

Занятие 23

Задачи.Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движе разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползани шнур, не касаясь руками пола.

1-я часть.Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Шнуры положены на расстоянии 30–35 см один от другого (ширина шага ребен Бег врассыпную. Перед выполнением упражнения воспитатель показывает, как перешагивать через шнуры, не задевая их; голову и спину держать прямо. Основное вни педагог обращает на то, чтобы дети не делали приставных шагов (следует отметить, что не детей получается ходьба через шнуры без ошибок, но в процессе повторений коорди движений улучшается). Шнуры раскладываются в таком месте зала, где бы они не мешал врассыпную. Задания в перешагивании проводятся два раза подряд в колонне по одному. к бегу подается после того, как последний в колонне ребенок закончит перешагивание (по второго раза).

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с мячом.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуть опустить вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Присесть, прокатить мя ладошки к ладошке, встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Поднять мяч вверх; наклонит коснуться мячом пола между ног (подальше от себя). Выпрямиться, вернуться в исх положение (4 раза).

4. И. п. – ноги вместе, мяч у груди в обеих руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вок своей оси в чередовании с ходьбой на месте (3–4 раза).

Дети садятся на стулья (скамейки), а воспитатель подготавливает пособия для выпол упражнений в основных видах движений.

Основные виды движений.

Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не ка руками пола. Воспитатель ставит две стойки вдоль зала так, чтобы дети могли выпол упражнения фронтальным способом (то есть все одновременно), и натягивает два шнура - для переброски мячей, на высоту поднятой вверх руки ребенка, второй – для лазания под на высоте 50 см от пола. Упражнение показывает ребенок (наиболее подготовленный) затем дети становятся в одну шеренгу на исходную линию (также обозначенную). По сигна «Бросили!» – дети перебрасывают мячи через шнур (двумя руками из-за головы), з подлезают под нижний шнур, группируясь в комочек и проходя, не касаясь руками по Выпрямляются и бегут за своим мячом. Следующий сигнал к переброске мячей воспита подает, когда все дети поймают мяч и займут место в шеренге. Задание повторяется нес раз.

Подвижная игра «Воробышки и кот».

3-я часть. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

Занятие 24

Задачи.Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.

1-я часть.Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассы Ходьба и бег врассыпную в чередовании.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, опустит быстро, несколько раз подряд («петушки машут крыльями»). После паузы повторить движ (3–4 раза).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, выполн наклоны вправо, влево и снова вправо и влево («самолеты покачивают крыльями»), верну исходное положение (3–4 раза).

3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Руки в стороны; присесть, обхвати колени руками. Подняться, руки в стороны; вернуться в исходное положение (3–4 раза).

4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом круго вправо и влево (2–3 раза).

Основные виды движений.

Лазание под дугу в группировке «Под дугу». Дуги расставлены двумя параллельн линиями на расстоянии 1 м одна от другой (по 3–4 дуги). Воспитатель объясняет задани показывает на примере одного ребенка: «Подойти к первой дуге, присесть, сгруппироватьс комочек» и пройти под дугой, не задевая верхний ее край. Выпрямиться и подойти к следую дуге и т. д. Дети строятся в две колонны и выполняют задание (2 раза).

Равновесие. На полу лежат две доски параллельно одна другой. Задание: пройти по до на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца д Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом. Воспитатель регулир расстояние между детьми, и напоминает, что обходить надо с внешней стороны доски раза).

Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки).

3-я часть. Игра «Найдем лягушонка».

Материал для повторения

1-я неделя.Игровые упражнения: подлезание, не касаясь руками пола (высота 40–50 с «мышки», «кролики»; ходьба по доске (ширина 15–20 см); ходьба по снежному валу: ката мячей в прямом направлении. Подвижные игры «Мышки», «Поезд», «Найди свой цвет» и др.

2-я неделя.Игровые упражнения: равновесие, ходьба по скамейке (высота 20 см) снежному валу, перешагивание через кубики, бруски; прыжки – прыжки с высоты 15–20 («воробышки», «зайки»). Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Лохматый пес», «Найди св цвет» и др.

3-я неделя. Игровые упражнения: прыжки – из ямки в ямку, через шнуры; катание мячей д другу, в прямом направлении, бросание снежков вдаль правой и левой рукой. Подвижные и

«По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Поймай снежинку», «Поезд» и др.

4-я неделя. Игровые упражнения: с мячом – бросание мяча вдаль из-за головы двумя ру бросание снежков правой и левой рукой, катание мяча по дорожке; подлезание под (высотой 40–50 см), не касаясь руками пола. Подвижные игры «Воробышки и кот», «Поез «Лягушки».

Март

Занятие 25

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.

1-я часть. В центре зала из кубиков выложен круг (по одному кубику на каждого ребенка).

Дети строятся в одну шеренгу, и воспитатель обращает внимание детей на круг и объя задание. Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, перех ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. Далее воспит предлагает детям взять по одному кубику.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с кубиком.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни. Кубик в правой руке внизу. Руки в стороны, вверх, перед кубик в левую руку; руки в стороны, опустить вниз, кубик в левой руке (3–4 раза).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх, ру прямые; наклониться вперед, коснуться кубиком пола, выпрямиться, кубик вверх, вернут исходное положение (4 раза).

3. И. п. – сидя, ноги скрестно, кубик на полу, руки произвольно. Взять кубик правой рук повернуться вправо и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, поставить кубик на пол, верну в исходное положение. То же влево (по 2–3 раза).

4. И. п. – лежа на спине, руки с кубиком прямые за головой. Согнуть ноги в колен Коснуться кубиком колен. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс (кубик у носков ног). Прыжки на двух ног вокруг кубика вправо и влево поочередно, с небольшой паузой между серией прыжков раза).

Основные виды движений.

«Ровным шажком». На полу лежит длинная доска, на уровне середины доски (на расст 0,5 м) на полу стоит кубик (кегля) – ориентир. Воспитатель объясняет и показывает зада «Пройти по доске, боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки выне вперед, подняться и пройти дальше до конца доски. Дети становятся в колонну по одно выполняют задание (если группа небольшая), при условии многочисленной группы мож использовать большее количество пособий.

Прыжки «Змейкой». Кубики выложены в две линии, в шахматном порядке (по 6–8 штук) расстоянии 30–40 см один от другого. Дети двумя колоннами выполняют прыжки меж предметами «змейкой», продвигаясь вперед на двух ногах. Обходят кубики с внешней сторо становятся в конец своей колонны. Повторить 2–3 раза.

Подвижная игра «Кролики». Дети располагаются за веревкой (шнуром), натянутой на вы 50 см от пола, – они «кролики в клетках». По сигналу воспитателя: «Скок-поскок на лужок» все «кролики» выбегают из клеток (подлезают под шнур, не касаясь руками пола), ск (прыжки на двух ногах), щиплют травку. На сигнал: «Сторож!» – все «кролики» убегают обрат (но не подлезают под шнур, а забегают за стойку).

3-я часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 26

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; разви ловкость при прокатывании мяча.

1-я часть.Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: прогулку!» – дети расходятся по всему залу, затем подается команда к бегу врассыпную. Х и бег проводятся в чередовании. Педагог обращает внимание детей на то, что н использовать (по возможности) всю площадь зала, ходить и бегать в разных направлениях.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгиба локтях, опустить руки, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки впер подняться; вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влев выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–6 раз).

4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух н на месте, в чередовании с ходьбой на месте.

Основные виды движений.

Прыжки «Через канавку». Из шнуров (веревок) на полу выложена «канавка» (ширина 15 (рис. 16). Воспитатель показывает и объясняет задание: «Встать около канавки, ноги сл расставить, немного согнуть колени и прыгнуть, приземлившись на обе ноги». Дети становя перед «канавкой», занимают исходное положение и по команде воспитателя перепрыгив «канавку». Поворачиваются кругом и повторяют упражнение 8—10 раз.

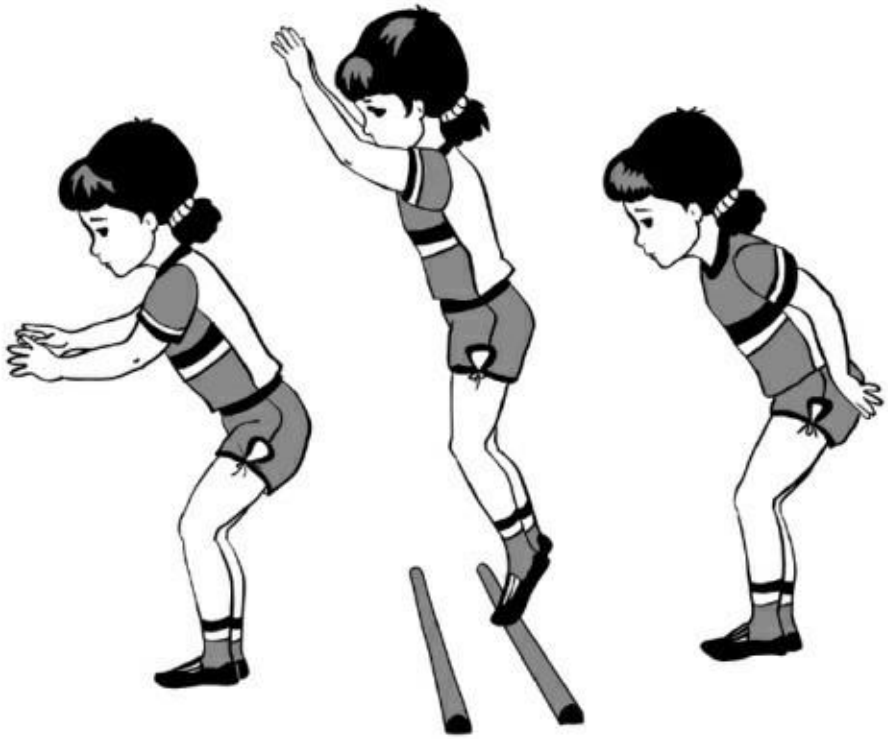

Рис. 16

Катание мячей друг другу «Точно в руки». Воспитатель использует шнуры, которые служ «канавкой», они будут ориентиром для детей. Каждая шеренга располагается перед шнура расстоянии 2 м одна от другой. Исходное положение – стойка на коленях, сидя на пятка руках у одной группы детей мячи большого диаметра. По команде воспитателя прокатывают мячи друг другу, попеременно, энергичным движением рук (10–12 раз).

Подвижная игра «Найди свой цвет».

3-я часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 27

Задачи.Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании

о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.

1-я часть.Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» – ходь высоко поднимая колени, руки на поясе (темп упражнений замедляется); переход на обыч ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» – бег в колонне по одному, помахивая руками, «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с мячом.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть него, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мяч пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч впер встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатывать мяч вокруг себя впра влево, помогая руками (по 2–3 раза в каждую сторону).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в стороны (по 2 раза).

Основные виды движений.

«Брось – поймай». Построение в круг. Воспитатель показывает и объясняет задание: «Н на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой у груди. Надо бросить мяч у носков н поймать его двумя руками». Упражнение выполняется по сигналу: «Бросили!», дети ловят кто как умеет. После того как воспитатель убедится, что мяч снова в руках у всех детей, под команда для следующего броска. Упражнение повторяется несколько раз. Перестрое колонну по одному, возвращение мячей на место (в корзину или короб).

Ползание на повышенной опоре (скамейке). Игровое упражнение «Муравьишки». гимнастические скамейки поставлены параллельно одна другой – это «бревныш Дети-«муравьишки» становятся в две шеренги. Воспитатель объясняет задание: « проползти по «бревнышку» – скамейке с опорой на ладони и колени быстро и ловко –

«муравьишки». Дети перестраиваются в две колонны и выполняют задание, а воспита следит за темпом их передвижения (2–3 раза).

Подвижная игра «Зайка серый умывается». Дети становятся в полукруг перед воспитателем, и они все вместе произносят:

Зайка серый умывается, Зайка
в гости собирается. Вымыл
носик, вымыл хвостик, Вымыл
ухо, вытер сухо!

В соответствии с текстом малыши выполняют движения, а затем прыгают на двух но продвигаясь вперед, – направляются «в гости». Игра повторяется 2–3 раза. **3-я часть.** Игра «Найдем зайку?».

Занятие 28

Задачи.Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повто упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе повышенной опоре.

1-я часть.Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м). По 5–6 предмет каждой стороны. По одной стороне ходьба «змейкой» между предметами, по другой – Упражнения повторяются 2–3 раза. Главное в игровом задании – не задевать за предм время ходьбы и бега и соблюдать оптимальную дистанцию (не «наталкиваться» друг на друга).

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи руками вперед назад 4 р подряд, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, обхватить колени руками, вста вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять руки в стороны; наклон впе коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положе (3–4 раза).

4. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Попеременное сгибани разгибание ног (серия движений на счет 1–4, повторить 3–4 раза).

Основные виды движений.

Ползание «Медвежата». Дети-«медвежата» располагаются у исходной черты, становят четвереньки, с опорой на ладони и стопы. По сигналу воспитателя «медвежата» передвига на четвереньках в прямом направлении до обозначенных предметов (кубиков). Поднимают хлопают в ладоши над головой. Дистанция составляет не более 3 м (2 раза).

Равновесие. В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гимнастической скаме (высота – 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2–3 раза). Выпо упражнение, ребенок должен сойти со скамейки, сделав шаг вперед-вниз. Воспита напоминает детям, что голову и спину надо держать прямо. Страховка обязательна.

Подвижная игра «Автомобили». Дети берут в руки обручи – «рули автомобиле Воспитатель поднимает флажок зеленого цвета, и дети выполняют бег по всему (площадке), стараясь не задевать друг друга – «автомобили разъезжаются». Через нек время воспитатель поднимает флажок желтого цвета, дети переходят на ходьбу. Ходьба чередуются. В конце игры воспитатель поднимает флажок красного цвета – «автомоб останавливаются.

3-я часть. Ходьба в колонне по одному – «автомобили поехали в гараж».

Материал для повторения

1-я неделя.Игровые упражнения: подлезание – лазание под шнур (высота 40–50 см «цыплята», «мышки», и т. д.; прыжки – перепрыгивание через шнуры («ручеек», «канавку «Допрыгай до предмета»; метание – бросание мячей, шишек вдаль, через шнур, бросание вверх и ловля его двумя руками; равновесие – перешагивание через шнуры, кубики, бр ходьба по доске. Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Поймай комара», «Кролики», «На свой цвет».

2-я неделя.Игровые упражнения: равновесие – ходьба по шнуру, лежащему прямо, ходь скамейке – «Воробышки и кот»; метание – перебрасывание мяча друг другу, катание мя «Сбей кеглю»; докати до флажка. Ползание – «Проползи по мостику» (по доске,

скамейке), дугой. Подвижные игры «Найди свой домик», «Зайка серый умывается», «Лягушки» и др.

3-я неделя. Игровые упражнения: прыжки через шнуры; прыжки с высоты (заборчик пене метание – игры с мячом, бросание вверх и ловля его двумя руками; лазание – ползани четвереньках с опорой на ладони и колени; с опорой на ладони и ступни; по скамейке; ползан между предметами (кегли, кубики, набивные мячи). Равновесие – ходьба с различны положениями рук по доске, по скамейке, перешагивание через предметы. Подвижные и «Кролики», «Лягушки», «Лохматый пес» и др.

4-я неделя. Игровые упражнения: лазание под шнур (высота 40 см), ползание по скамейке; равновесие – ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см); по скамейке (высота 20 см); прыжки – перепрыгивание через две линии (ширина 15–20 см); прыжки из обруча в обруч: метание – бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками, перебрасывание мяча через шнур; прокатывание мяча вокруг предметов (кубики, кегли). Подвижные игры «По ровненькой дорожке», «Поезд», «Птица, птенчики».

Апрель

Занятие 29

Задачи.Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнят сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

1-я часть.Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьб кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.*

1. И. п. – сидя на скамейке верхом, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклон впра (влево), поставить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять к вернуться в исходное положение (3–4 раза).

2. И. п. – то же, кубики в обеих руках внизу. Встать, поднять кубики через стороны вве сесть, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – то же, кубики перед собой на скамейке, руками хват сбоку. Поднять прямые но опустить (4–5 раз).

4. И. п. – стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках вни Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой на месте (2 раза). Дети кл кубики в указанное место и садятся на стулья.

Основные виды движений.

Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальш конце скамейки сделать шаг вперед вниз, то есть сойти не прыгая. Задание выполн поточным способом – колонной по одному. Воспитатель в случае необходимости помо детям и осуществляет страховку. Задание выполняется 2–3 раза.

Прыжки «Через канавку». На полу на противоположных сторонах зала из шнуров выложе по 4–5 «канавок» (ширина «канавки» 30 см), одна параллельно другой. Дети двумя колонн выполняют прыжки на двух ногах из «канавки» в «канавку», энергично отталкиваются нога от пола, используя взмах рук, и приземляются на полусогнутые ноги. Упражнение повторя 2–3 раза.

Подвижная игра «Тишина». Ходьба в колонне по одному в обход площадки за воспитате и вместе говорят:

Тишина у пруда,
Не колышется трава.
Не шумите, камыши,
Засыпайте, малыши.

По окончании стихотворения дети останавливаются, приседают, наклоняют голов закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква! поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игру мо повторить.

3-я часть. Игра «Найдем лягушонка».

Занятие 30

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну
ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.

1-я часть.Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» – д разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» – дети ложатся на спин двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. Затем жуки поднимаются и снова летаю опять отдыхают (можно использовать музыкальное сопровождение).

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).*

1. И. п. – стойка ноги врозь, косичка внизу. Поднять косичку вперед, косичку вверх, впер вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. Поднять косичку вперед; присест косичку вынести вперед; подняться, косичку вперед, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, косичка внизу. Поворот вправо (влево), косичку впра (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. – ноги на ширине плеч, косичка у груди. Наклониться, коснуться косичкой пол Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

Основные виды движений.

Прыжки из кружка в кружок. По всему залу разложены в произвольном порядке обр (диаметр 50 см) (по количеству детей в группе). Можно использовать косички, с которы выполняли общеразвивающие упражнения, свернув их в кружок. Воспитатель предлагает подойти к обручам и выполнить задание: слегка расставить ноги, прыгнуть в обруч, зате обруча и повернуться кругом. Дети выполняют задание несколько раз подряд. Осно внимание – на полусогнутые ноги перед прыжком и приземление на полусогнутые но Упражнения с мячом. «Точный пас». Дети становятся в две шеренги напротив друг друга, за садятся на пол – ноги скрестно. Расстояние между детьми 2 м. Воспитатель раздает мячи д одной группы (мячи можно заранее положить в плоские обручи, определив тем сам расстояние между детьми).

По команде воспитателя дети прокатывают мячи (по 8—10 раз). Команда подается п того, как все дети шеренги получат мяч.

Подвижная игра «По ровненькой дорожке».

3-я часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 31

Задачи.Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазом упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.

1-я часть.Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» – ходьба носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» – присед, руки полож на колени. Повторить 2 раза.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнениия.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помах кистями, опустить руки, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, поднять вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямит вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. – лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног – «велосипед» (меж серией движений ногами небольшая пауза).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом впр и влево (кругом), в чередовании с ходьбой на месте.

Основные виды движений.

Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Воспитатель показывает упражне объясняет, что бросать надо перед собой невысоко и при этом смотреть на мяч. Предла занять исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. сигналу: «Бросили!» – дети подбрасывают мяч вверх и ловят его каждый в своем те Упавший мяч не поднимают, пока не будет дана команда взять его. Построение для упражн с мячом может быть различным.

Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». Воспитатель предлаг детям-«медвежатам» отправиться в лес за малиной. Дети становятся на четвереньки с опор ладони и ступни у исходной черты. По сигналу: «В лес!» – «медвежата» быстро передвигаю на четвереньках до «леса» (кубики, кегли, набивные мячи). Дистанция 3 м. На исходную лин дети возвращаются шагом. Упражнение повторяется.

Подвижная игра «Мы топаем ногами». Воспитатель вместе с детьми становится в кру расстоянии выпрямленных в сторону рук. В соответствии с произносимым текстом д выполняют упражнения:

Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы руки подаем.

С этими словами дети дают друг другу руки, образуя круг, и продолжают:

И бегаем кругом,
И бегаем кругом.

Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой!» Дети замедляют движе останавливаются. При выполнении бега можно предложить детям опустить руки. **3-я часть.** Ходьба в колонне по одному.

Занятие 32

Задачи.Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползан между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре.

1-я часть.Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробыш остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, р

положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» – б подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

2-я часть. ***О*** *бщеразвивающие упражнения с обручем.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести впер руки прямые; вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, коснут ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх. Вернуться в исходное положение (3 раза).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), обручвправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуть ободом пола. Встать, вернуться в исходное положение (3–4 раза).

5. И. п. – стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки во обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (по 2 раза).

Основные виды движений.

Ползание «Проползи – не задень». В две линии поставлены кубики или набивные мячи (4 штук), расстояние между ними примерно 1 м. По заданию воспитателя дети становятся в шеренги. На примере двух детей дается показ и объяснение задания – проползти на ладо коленях между предметами, не задевая их, затем подняться, шагнуть в обруч (находитс метре от последнего предмета) и хлопнуть в ладоши над головой. Перестроение в колон выполнение задания (2–3 раза).

Равновесие «По мостику». По гимнастической скамейке как по «мостику» – ходь колонной по одному, свободно балансируя руками, в конце скамейки выполняют шаг впе вниз (не прыгать). Затем ходьба в конец своей колонны, обходя скамейку с внешней стор Страховка воспитателем обязательна.

Подвижная игра «Огуречик, огуречик». На одной стороне зала (площадки) находи «мышка», на другой – дети. Прыжками на двух ногах дети приближаются к «мышке Воспитатель произносит:

Огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик:
Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет.

На последнем слове дети быстро убегают в свой «домик» (за черту – шнур), а воспитате догоняет. Игра повторяется.

3-я часть. Ходьба в колонне по одному.

Материал для повторения

1-я неделя.*И*гровые упражнения: ползание под шнур (высота 50 см); прыжки перепрыгивание через шнур – «ручеек», «канавку»; прыжки до кегли (кубика); метание бросание мячей, шишек вдаль, через шнуры, бруски, кубики: ходьба по доске, положенно пол. Подвижные игры «Поймай комара», «Кролики», «Найди свой цвет».

2-я неделя.*И*гровые упражнения: равновесие – ходьба по скамейке, перешагивая ч шнуры, кубики, бруски; прокатывание мяча между предметами; в прямом направлении; лаз по доске на четвереньках, ползание под дугу Подвижные игры «Поезд», «Воробышки и к «Лягушки».

3-я неделя.Игровые упражнения: прыжки – прыжки через шнуры, бруски; прыжки заборчика; метание – прокатывание мяча в ворота; друг другу; лазание – проползание м кеглями, кубиками, ползание по доске, положенной на пол; по скамейке; равновесие – ходьба гимнастической скамейке с различными положениями рук. Подвижные игры «Мы топае ногами», «Кролики и сторож», «Найди свой цвет».

4-я неделя.Игровые упражнения; лазание под дугу (высота 50 см), ползание на четверен в прямом направлении, между предметами; равновесие – ходьба и бег по дорожке; прыж продвижением вперед на двух ногах, прыжки через шнуры. Подвижные игры «Сбей кегл «Воробышки и кот», «Наседка и цыплята».

Май

Занятие 33

Задачи.Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в простран повторить задание в равновесии и прыжках.

1-я часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Воспита следит, чтобы дети не наталкивались друг на друга, бегали в разном направлении. Упражнен ходьбе и беге чередуются. Музыкальное сопровождение желательно.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с кольцом (от колъцеброса).*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо через стороны вв переложить его в левую руку, опустить через стороны вниз. Поочередно передача кольца.
2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, вынести коль вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение (4 раза).
3. И. п. – стойка на коленях, кольцо в правой руке, левая на поясе. Поворот вправо (в положить кольцо у носков ног; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение раза).
4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кольцо на по носков ног. Прыжки вокруг кольца в обе стороны, в чередовании с ходьбой на месте (по 2–3 в каждую сторону).

Основные виды движений.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). Прыжки через шн (расстояние между ними 30–40 см) Воспитатель ставит две скамейки и на расстоянии 2 м от кладет параллельно друг другу шнуры (по 4–5 штук).

Дети становятся в две шеренги перед скамейками и после показа (на примере двух д выполняют ходьбу по скамейке, руки на поясе, в умеренном темпе. Воспитатель напоми что спину и голову надо держать прямо, сохраняя при этом равновесие. Педагог наход между скамейками и осуществляет страховку, дает указания. Затем дети приступа выполнению прыжков – перепрыгивание на двух ногах через шнуры. Выполнив упражне дети обходят пособия с внешней стороны и становятся в свою колонну.

Подвижная игра. «Мыши в кладовой».

3-я часть. «Где спрятался мышонок».

Занятие 34

Задачи.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.

1-я часть.Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. По одной стороне з воспитатель ставит кубики 8—10 штук (расстояние между предметами 40 см); по дру стороне – набивные мячи, также несколько штук. Дети выполняют ходьбу между кубик «змейкой», а между набивными мячами – бег. Главное в ходьбе и беге – не задевать за пред и соблюдать дистанцию друг от друга. Дети колонной по одному выполняют задания в ходь беге (2–3 раза).

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с мячом.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни. Мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, поднима на носки; опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в согнутых руках у груди. Наклониться, прокатить м от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди, присесть, вынести м вперед; подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух но (кругом), с поворотом в обе стороны, с мячом в руках (по 2 раза в каждую сторону).

Основные виды движений.

Прыжки «Парашютисты». Дети-«парашютисты» распределяются на две шеренги. О шеренга становится на гимнастические скамейки – это «самолет». Дети другой шере располагают ноги за условной чертой – «на аэродроме» сидя ноги скрестно. По кома «Приготовились!» – дети на скамейках занимают исходное положение – ноги слег расставлены, колени чуть согнуты, руки отведены назад. По сигналу: «Прыгнули!» – выполн прыжок с приземлением на полусогнутые ноги. Игровое задание повторяется 4–5 раз под

Затем дети меняются местами.

Дети распределяются на небольшие группы по 4–5 человек, на всех дается один мяч. Вн подается сигнал воспитателя, а затем дети в произвольном порядке прокатывают мяч друг (исходное положение – сидя ноги врозь или в стойке на коленях, сидя на пятках). Вр упражнений в прокатывании мяча определяется воспитателем.

Подвижная игра «Воробышки и кот».

3-я часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.

Занятие 35

Задачи. Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании м вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.

1-я часть.Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Пчелки!» – де выполняют бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, и, произнося «жу-жу-ж переходят к ходьбе врассыпную. Ходьба и бег чередуются несколько раз.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с флажками.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни. Флажки в обеих руках внизу. Поднять через сторо флажки вверх, скрестить; опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками впра влево-вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести фла вправо; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки внизу. Махом рук флажки вперед; флажки наз флажки вперед; вернуться в исходное положение (4–5 раз).

Основные виды движений.

Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Основное внимание направлено на то, ч малыши при ловле мяча не прижимали его к туловищу. Построение в две шеренги на рассто примерно 3 м лицом одна к другой. Броски выполняются 10–12 раз по сигналу воспитате

Дети кладут мячи в короб.

Ползание по скамейке. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки, предлагает де проползти, как «жучки», с опорой на ладони и колени. Задание выполняется двумя колоннам умеренном темпе. Воспитатель оказывает помощь детям и страховку в случае необходимости. Подвижная игра «Огуречик, огуречик».

3-я часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 36

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесе повторить задание в равновесии.

1-я часть.Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу мел

семенящим шагом – «как мышки»; бег врассыпную по всему залу.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки перед грудью, согнуты в локтях, пальцы сжаты кулак. Руки в стороны, разжать кулаки; вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед; вст вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки в стороны прямые. Наклон впра (влево), правую руку вниз, левую вверх. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исх положение (по 2–3 раза).

4. И. п. – сидя, ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, коснуться пола пальцами выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на мес чередовании с ходьбой.

Основные виды движений.

Лазание на наклонную лесенку (не более трех детей). Воспитатель уделяет внима правильному хвату рук за рейки лесенки и тому, чтобы дети не пропускали реек. Упражне проводится одновременно с тремя детьми, затем ходьба по доске, положенной на пол (ру пояс), голову и спину держат прямо. Далее оба упражнения выполняют другие дети.

Подвижная игра «Коршун и наседка».

С одной стороны зала положен шнур – «домик цыплят». В центре зала на стуле си «коршун» – водящий, которого назначает воспитатель. Дети-«цыплята» бегают по зал «двору», присаживаются – «собирают зернышки», помахивают «крылышками». По сигн воспитателя: «Коршун летит!» – «цыплята» убегают в «домик» (за шнур), «коршун» пытаетс поймать (дотронуться). При повторении игры роль «коршуна» выполняет другой ребенок, н из числа пойманных.

3-я часть. Ходьба в колонне по одному.

Материал для повторения

В мае воспитатель повторяет с детьми упражнения, освоенные ими на физкультур занятиях, и особенное внимание уделяет игровым упражнениям с мячом. Проводятся подвижные игры различной подвижности по рекомендации воспитателя и по выбору детей.

Июнь

Занятие 37

Задачи.Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнят сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.

1-я часть. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, – «лошадки», в умерен темпе: ходьба на носках короткими шагами – «мышки»; бег в колонне по одному.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с платочками (30х30 см).*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед показать платочек, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помаха платочком вправо, влево, вправо. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (3–4 раза).

3. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Поднять платочек вве присесть, спрятаться за платочек, встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке, левая рука на поясе. Прыжк двух ногах на месте, помахивая платочком (выполняется под счет воспитателя или уда бубен), в чередовании с небольшой паузой.

Основные виды движений.

Равновесие. На пол положены две доски параллельно одна другой. Дети двумя колон выполняют ходьбу по доске, дойдя до середины, присесть, хлопнуть в ладоши перед Встать и пройти дальше до конца доски. В свою колонну вернуться с внешней стороны доски. Прыжки «Кузнечики». От исходной черты на расстоянии 3 м воспитатель выкладыв «канавку» из шнуров (ширина 30 см). Дети шеренгой (или двумя шеренгами, если гру большая) выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до «канавки», а з перепрыгивают ее, «как кузнечики». Поворот кругом и после паузы снова прыжок, «к кузнечик», через шнур и далее прыжки на двух ногах до исходной черты (повторить 2 раза).

Подвижная игра «Найди свой цвет».

3-я часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 38

Задача.Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на «углах» зала (площа упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкост заданиях с мячом.

1-я часть.Воспитатель обращает внимание детей на предметы, поставленные по четы сторонам зала, – кегли (набивные мячи). Построение в шеренгу, объяснение задания. Вед ведет колонну до предмета, огибает его и продолжает ходьбу до следующего предмета, далее. Дети перестраиваются в колонну по одному и выполняют ходьбу, обозначая ка поворот. После ходьбы предлагается бег врассыпную.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с мячом большого диаметра.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч внизу. Мяч на груди, руки согнуты в локтях, опустит мяч вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. Поднять мяч над голов наклониться, коснуться мячом пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч на груди. Поднять мяч вверх, наклон вправо (вле выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 2–3 раза).

4. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывание мяча вправо и влево, вокруг св туловища, поворачиваясь и перебирая его руками (по 2–3 раза в каждую сторону).

Основные виды движений.

Прыжки «Кто прыгнет дальше». На пол положены 3–4 длинных шнура параллельно од другому на расстоянии 1 м. Дети становятся в одну шеренгу и занимают исходное положен ноги слегка расставлены, согнуты в коленях, руки отведены назад. По команде воспитателя прыгают через шнур, приземляются на полусогнутые ноги, подходят к следующему шнур команде всей шеренгой выполняют прыжки и т. д.

После того как все дети выполнят прыжки через шнуры, они поворачиваются круго повторяют задание (количество повторений зависит от физической подготовленности детей).

Броски мяча вверх и ловля его двумя руками «Подбрось – поймай». После выполн заданий в прыжках в длину с места дети берут мячи из короба и располагаются по всему залу.

По команде воспитателя: «Бросили!» – дети подбрасывают мяч вверх. Каждый ребенок л мяч в соответствии со своими умениями. При этом педагог напоминает, что бросать мяч н перед собой и невысоко. После нескольких бросков мяча воспитатель предлагает выпо упражнение тем ребятам, кто хорошо бросает и ловит мяч. Затем упражняются все дети.

Подвижная игра «По ровненькой дорожке».

3-я часть. Игра малой подвижности «Угадай кто кричит?».

Занятие 39

Задачи.Упражнять детей в ходьбе со сменой направления движения; в катании мяча другу, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание с опорой на ладони и ступни.

1-я часть. Ходьба со сменой направления движения, бег врассыпную. Построение в шер проверка осанки и равнения. Объяснение задания. Воспитатель дает ребенку, стоящ колонне первым, красный кубик, а стоящему последним в колонне – синий. Дети идут в коло колонной по одному, ведущий поднимает кубик вверх. Педагог предлагает остановит повернуться кругом и пойти за ребенком, у которого синий кубик (он также поднимает куб над головой). Через некоторое время подается сигнал к бегу врассыпную.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, за голову; рук стороны, вернуться в исходное положение (4 раза).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. Руки в стороны, наклон вперед, коснуть пальцами рук носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – стойка на коленях, руки на пояс. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернут исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Сгибание и разгибание поочередно на счет 1–4, затем пауза и повторение упражнения.

5. И. п. – ноги слега расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте чередовании с ходьбой (выполняется под счет воспитателя или удары в бубен).

Основные виды движений.

«Прокати – поймай». Дети распределяются на пары; в руках у одного играющего большого диаметра. Дети свободно располагаются парами по всему залу и занимают исх положение – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу у одного из ребят. Воспитатель команду: «Покатили!» – и дети энергичным движением рук прокатывают мяч своему партнеру, а тот возвращает его обратно, и так попеременно. Затем дети выполняют упражн произвольно. Каждая пара в своем темпе.

Ползание «Медвежата». Дети-«медвежата» становятся на исходную линию; присед затем переходят в упор на ладони и стопы. По команде воспитателя: «Быстро в лес!», – передвигаются на четвереньках до обозначенного места (дистанция 3 м), поднимают хлопают в ладоши над головой. Обратно дети возвращаются шагом, и упражнение повтор Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени проводится не более двух раз.

Подвижная игра «Лягушки».

3-я часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 40

Задачи.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить лазание под ш развивать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.

1-я часть.Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одн На одной стороне зала поставлены кубики на расстоянии 0,5 м один от другого (5–6 шт.). другой стороне зала положены набивные мячи на расстоянии 1 м один от другого. Предлага пройти между кубиками и выполнить бег между мячами, ходьба и бег чередуются.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с кубиками.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Кубики в стороны, кубик вверх, кубики в стороны и вернуться в исходное положение (4 раза).

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч. Присесть, положит кубики на пол. Встать, руки на пояс, присесть, взять кубики. Встать, вернуться в исход положение (3–4 раза).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в согнутых руках у плеч. Поворот вправо (влево), отвестиправую (левую) руку в сторону. Вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. – сидя, ноги врозь, кубики у плеч. Наклон вперед, положить кубики у носков н выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубик; вернуться в исходное положение (4 раза).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокр кубиков в обе стороны.

Основные виды движений.

Лазание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола.

Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур, затем кладет две доски параллельно другу. На доски ставятся кубики (несколько штук), на расстоянии двух шагов ребенка. Сна одна группа детей выполняет ползание: подойти к шнуру, присесть на корточки и пройти п шнуром, не задевая его (несколько раз). Затем дети выполняют ходьбу по доске, переш через кубики (2 раза).

Ребята садятся на скамейки, и вторая группа приступает к выполнению задания. Если гр малочисленна, то все дети одновременно выполняют задание.

Подвижная игра «Лягушки-попрыгушки».

3-я часть. Ходьба в колонне по одному.

Июль

Занятие 41

Задачи. Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в равновесии и прыжках.

1-я часть.Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Великаны!» – ходьба на носках, р вверх; переход на обычную ходьбу; на сигнал: «Цапли!» – поднять правую (левую) ногу, ру пояс. Бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с обручем.*

1. И. п. ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести вперед, р прямые, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, обруч впер руки прямые; вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч внизу. Поднять обруч вверх, наклон вправо (вле выпрямиться, обруч вверх; опустить обруч вниз, вернуться в исходное положение (4 раза).

4. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поднять обруч вве наклониться, коснуться ободом обруча пола. Выпрямиться, обруч вверх; вернуться в исх положение (3–4 раза).

5. И. п. – стоя перед обручем, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в стороны.

Основные виды движений.

Равновесие «По мостику». Ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через куб поставленные на расстоянии одного шага ребенка (30 см), попеременно правой и левой но Темп упражнения умеренный. Руки свободно балансируют. Дети двумя колоннами (по д параллельно положенным доскам) выполняют задание. Главное – удерживать равнов голову и спину держать прямо. Воспитатель осуществляет помощь (в случае надобнос страховку.

Прыжки. С одной и другой стороны параллельно доскам воспитатель раскладывает набивные мячи (кубики или кегли), по 4–5 штук на расстоянии 1 м. Задание: выполнить прыжки на дв ногах между предметами, огибая их «змейкой». Вначале дети выполняют упражнение равновесии, а затем переходят к прыжкам. Количество повторений зависит от подготовленн детей.

Подвижная игра «Кошка и мышки». «Кошка» сидит в центре, а «мышки» бегают по все залу, в разных направлениях. По сигналу воспитателя «кошка» просыпается, говорит: «Мяу! начинает ловить «мышек», а те убегают в свою «норку» (за шнур) и прячутся там. повторении игры ведущий – «кошка» заменяется другим играющим. Но не из числа пойманных. Игра «Найдем мышонка».

Занятие 42

Задачи. Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыж длину с места; повторить бросание мяча на дальность.

1-я часть.« Береги кубик». Дети становятся по кругу, слегка расставив ноги, руки за спин У ног каждого ребенка на полу один кубик. Водящий находится в центре круга и по сигна воспитателя: «Возьми кубик!» – водящий приближается к детям, стараясь взять кубики дотронуться до него. Те, в свою очередь, приседают, закрывая кубик руками. Водящий ухо ребенок быстро встает. По окончании игры подсчитывают количество тех, кто не ус защитить свой кубик. Игра повторяется с другим водящим.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с кубиком.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вве переложить кубик в левую руку, опустить, опустить руки. То же, переложить кубик в прав руку, вернуться в исходное положение (4 раза).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик на по выпрямиться; наклониться, взять кубик левой рукой, выпрямиться. То же с кубиком в левой (4–5 раз).

3. И. п. – сидя, ноги скрестно, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик позад пятки правой ноги, выпрямиться, руки на пояс; поворот вправо, взять кубик, вернуть исходное положение. То же влево.

4. И. п. – ноги слегка расставлены, кубик на полу Прыжки на двух ногах вокруг кубика в о стороны в чередовании с небольшой паузой.

Основные виды движений.

Прыжки. Воспитатель предлагает занять исходное положение перед «ручейком» (шир 30 см) всей группой (если группа большая, то задание выполняется небольшими подгруппа Дети подходят к шнуру, слегка расставляют ноги, сгибают колени и по сигналу: «Прыгнули! перепрыгивают через «ручеек» (обозначенный двумя шнурами) и приземляются полусогнутые ноги. Дети поворачиваются кругом и повторяют прыжки 4–6 раз. Воспитат обращает внимание, чтобы дети приземлялись на полусогнутые ноги – «мягкие лапки».

Бросание мячей «Кто дальше!». Воспитатель убирает один шнур, второй шнур будет слу исходной линией для построения. Дети берут по одному мячу из короба и занимают исход положение у шнура в одной шеренге. Задание: бросить мяч двумя руками из-за го энергичным движением вперед-вдаль. Исходное положение – стойка ноги врозь. По сигн воспитателя дети бросают мяч, а затем бегут за ним (несколько раз).

Подвижная игра «Кролики и сторож».

3-я часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 43

Задачи.Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочк горизонтальную цель, развивая глазомер; упражнять в ползании на четвереньках м предметами.

1-я часть.« Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитате «Кузнечики!» – остановиться и попрыгать на двух ногах на месте, стараясь прыгнуть как мо выше, затем обычная ходьба; на сигнал: «Бабочки!» – бег, помахивая руками, как крылыш Ходьба и бег в чередовании.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с мячом.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Выпрямляя руки, подня мяч вверх, поднимаясь на носки, опустить мяч; вернуться в исходное положение (4 раза).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, наклонит вперед, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), отвестимяч вправо (влево), выпрямить руки; вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч вынести впер подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

5. И. п. – ноги слега расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах месте, с небольшой паузой между сериями прыжков.

Основные виды движений.

«Точно в цель» – бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой ру (расстояние до цели 1,5 м). Дети становятся в две шеренги, между ними воспитатель кл обручи и раздает по 2–3 мешочка. Педагог объясняет, как надо бросить мешочек, чтобы он попал в обруч (цель), – энергично замахнуться и бросить мешочек. По сигналу воспитателя мешо цель бросают дети первой шеренги (два мешочка подряд). Затем задание выполняет группа детей. Дети берут мешочки и снова становятся на исходную линию. Упражнен повторяется несколько раз.

Ползание «Проползи – не задень». Воспитатель в две линии ставит кубики по 4–5 штук и набивные мячи. Дети двумя колоннами выполняют ползание (с опорой на ладони и колени «паучки» между предметами, стараясь не задевать их. Поднимаются, шагают в обруч, хлоп ладоши над головой и проходят с внешней стороны пособий в свою колонну (2 раза).

Подвижная игра «Найди свой цвет».

3-я часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 44

Задачи.Повторить ходьбу и бег врассыпную; упражнять в подлезании под шну сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

1-я часть.Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную по всему залу, бег врассып не наталкиваясь друг на друга. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки вынести вперед, хлопнуть в ладо убрать руки за спину, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. Руки в стороны, наклон вперед, коснуть пальцами рук пола: выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклон вправо (влево); выпрямиться, верну в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на сч 1–8. Повторить 2–3 раза в чередовании с небольшой паузой.

Основные виды движений.

Лазание «Не задень». На две стойки натянуты шнур на высоте 40 см от пола. Дети вс перед шнуром в шеренгу, приседают, сгруппировываются в комочек, «как воробышки подлезают под шнур, стараясь не задевать его, поднимаются и хлопают в ладоши над го поворачиваются кругом и повторяют задание (4–5 раз).

Равновесие «Лошадки». Набивные мячи выложены в две параллельные линии (по 5–6 ш на расстоянии 1–2 шагов ребенка (30–60 см). Дети – «лошадки». Двумя колоннами выполн

ходьбу с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, оттягивая носок на поясе, спина прямая). Выполняется поточным способом 2–3 раза.

Подвижная игра «Поймай комара».

3 часть. Игра малой подвижности.

Август

Занятие 45

Задачи. Упражнять в ходьбе между предметами, беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках.

1-я часть.Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами (кубики, кегл поставленными вдоль зала; расстояние между ними 1 м. Дети колонной по одному выполн ходьбу между предметами «змейкой». Когда последний в колонне ребенок пройдет ме предметами, подается команда к бегу врассыпную. Задание повторяется дважды.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с обручем.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч хватом с боков, внизу. Поднять обруч вве посмотреть в «окошко», опустить обруч вниз, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди, хват рук с бок Присесть, обруч вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поднять обруч вве наклониться вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 2–3 раза).

4. И. п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ног обруче, в чередовании с небольшой паузой.

Основные виды движений.

Равновесие. Ходьба по доске боком приставным шагом, руки на поясе, в умеренном тем конце скамейки сойти, сделав шаг вниз вперед. Воспитатель осуществляет помощь и стра (2–3 раза).

Прыжки «С кочки на кочку». Вдоль противоположных сторон зала лежит по 5–6 обручей расстоянии 50 см один от другого в шахматном порядке. После показа и объясн воспитателем задания дети строятся в две колонны и поточным способом выполняют прыжк обруча в обруч. Педагог следит за тем, чтобы дети энергично отталкивались от по приземлялись на полусогнутые ноги, соблюдая необходимую дистанцию.

Подвижная игра «Наседка и цыплята».

3-я часть. Игра «Найдем цыпленка».

Занятие 46

Задачи. Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений; повто задания в прыжках и бросании мяча.

1-я часть.Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры правой и левой н попеременно. Шнуры положены на расстоянии 30–35 см один от другого (шаг ребен Главное, чтобы не было приставных шагов. Затем подается команда к бегу врассы используя всю площадь зала.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки через стороны вв хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки, вернуться в исходное положение (9 раз).

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, хлопнуть в ладоши перед соб выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон вправо, коснуться ладонью пра ноги, выпрямиться, руки в стороны. То же влево (4–5 раз).

4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо, руки в стороны; вернуть исходное положение. То же влево (по 3 раза).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжок на двух ногах с поворо вправо, вернуться в исходное положение. То же влево (3–4 раза).

Основные виды движений.

Прыжки «Через канавку». В зале по двум сторонам из шнуров положено по 4–5 «канав (ширина 30 см) одна параллельно другой. Дети двумя колоннами выполняют прыжки на д ногах из «канавки в канавку»: взмахивая руками, энергично отталкиваются от пола приземляются на полусогнутые ноги.

Упражнение повторяются 2–3 раза.

Бросание мяча «Веселый мяч». После выполнения прыжков дети берут из короба (корз по одному мячу Дети становятся полукругом, или в две шеренги, или произвольно по всему Воспитатель показывает и объясняет упражнение: «Ноги на ширине плеч, мяч в согнутых ру у груди. Бросать мяч надо у носков ног, ловить двумя руками после отскока от пола, старая прижимать к груди». Дети принимают исходное положение и по сигналу бросают мячи. Посл того как все дети поймают мячи, подается сигнал к следующему броску. Упражне повторяется 8—10 раз.

Подвижная игра «Птички в гнездышках».

3-я часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 47

Задачи.Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повтори прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер; ползание по прямой.

1-я часть.Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в другую сторону по сигн воспитателя (кубики по количеству детей). После упражнений в ходьбе и беге пед предлагает каждому ребенку взять кубик. Построение в круг.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с кубиком.*

1. И.п. – ноги на ширине ступни, кубик в правой руке внизу. Поднять руки через сторо вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руку. То же левой рукой (3–4 раза).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, кубик за спиной в правой руке. Наклониться, положить куб на пол, выпрямиться; наклониться, взять кубик в левую руку, выпрямиться. И так поперем
(4 раза).

3. И. п. – сидя, ноги скрестно, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик у нос ног; выпрямиться, руки на пояс. Поворот вправо, взять кубик, переложить его в левую рук же влево (по 3 раза).

4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух но вокруг кубика в обе стороны (по 2–3 раза).

Основные виды движений.

«Прокати между предметами». Катание мячей между набивными мячами (4–5 ш лежащими на расстоянии 1 м один от другого. Мяч «змейкой» продвигается между предмет – дети подталкивают его двумя руками, сложенными «лодочкой». По окончании упражнен надо взять мяч в руки, поднять его над головой и потянуться.

Ползание в прямом направлении «Веселые жучки». Ползание по гимнастической скамей на ладонях и коленях – быстро, как «жучки». Выполняется поточным способом дву колоннами (2–3 раза).

Подвижная игра «Лягушки».

3-я часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 48

Игровые упражнения на пройденный и освоенный материал.

1. «Жуки». По сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» – дети разбегаются по всему з врассыпную. На сигнал: «Жуки отдыхают», – дети ложатся на спину и двигают ногами и руками, как бы шевелят лапками. Затем «жуки» опять летают и отдыхают (можно использов музыкальное сопровождение).
2. «Прокати – поймай». Дети распределяются на тройки и занимают исходное положение сидя, ноги врозь. В руках одного из играющих мяч большого диаметра. По сигналу: «Покати – дети поочередно прокатывают мяч друг другу.
3. Подвижная игра «Найди свой цвет».

Первые шаги

Программа воспитания и развития детей раннего возраста

Программа «Первые шаги» адресована педагогам, работающим с детьми раннего возр дошкольных образовательных учреждениях. Программа охватывает все основные развития ребенка: физическое, познавательно-речевое, социально-личностное и художеств эстетическое.

Основная цель программы – развитие целостной личности ребенка, его активно самостоятельности, эмоциональной отзывчивости к окружающему миру, творчес потенциала.

Все пособия рекомендованы Департаментом образования г. Москвы.

ПЕРВЫЕ ШАГИ

РАЗВИТИЕ РЕЧИ

А.Г. Рузская, С.Ю. Мещерякова

ИГРЫ И ЗАНЯТИЯ
С ДЕТЬМИ
РАННЕГО ВОЗРАСТА

1-3 года

ПЕРВЫЕ ШАГИ
ПРИОБЩЕНИЕ ДЕТЕЙ К ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Н.И. Ганошенко, С.Ю. Мещерякова
ИГРЫ И ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА
1-3 года

ПЕРВЫЕ ШАГИ
РАЗВИТИЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Л.Н. Галигузова
ИГРЫ И ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА
1-3 года

По вопросам оптовых закупок обращайтесь в издательство:

123308, г. Москва, ул. Мневники, д. 7, корп. 1, издательство «Мозаика-Синтез» телеф
(499) 728-36-10, e-mail: info@msbook.ru, www.msbook.ru

Программа воспитания и обучения в детском саду

под редакцией М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой

Это одна из наиболее популярных современных программ по дошкольному воспитанию. Она широко обеспечена методическими пособиями, рабочими тетрадями, дидактическим и наглядным материалом. Программа пользуется заслуженным признанием, так как предлагает ясные, научно обоснованные, апробированные практикой методики и технологии дошкольного обучения и воспитания.

Методические пособия

к «Программе воспитания и обучения в детском саду»

Одним из преимуществ данной программы является то, что она обеспечена методичес пособиями по всем основным разделам программы, а это более 25 наименований кни настоящему времени подготовлены и начинают выходить конспекты занятий для возрастных групп детского сада.

Все эти книги выпускаются издательством «Мозаика-Синтез» в рамках серии «Библиотека „Программы воспитания и обучения в детском саду“».

Рабочие тетради

к «Программе воспитания и обучения в детском саду»

Рабочие тетради – это необходимый элемент современного дошкольного образов Многие воспитатели и родители по достоинству оценили удобство и эффективность та формы развивающего обучения. Хорошая полиграфия, яркие иллюстрации, интересные за – все это доставит много радостных и полезных минут вашим воспитанникам.

Для каждой возрастной группы (младшая, средняя, старшая и подготовительная к школе группы) предлагается по 4 тематические тетради (математика, моторика, грамматика и развитие речи).

Для покупки пособий и получения бесплатного каталога изданий обращайтесь издательство «Мозаика-Синтез» по адресу:

123308, г. Москва, ул. Мневники, д. 7, корп. 1 Тел.: (499) 728-36-10 (многоканальный), e-mail: info@msbook.ru

Полный каталог смотрите на сайте издательства: www.msbook.ru

Наглядно-дидактические пособия издательства «Мозаика-Синтез» Издательство «Мозаика-Синтез» предлагает Вашему вниманию широкий спектр наглядно-дидактичес пособий и рабочих тетрадей для работы с детьми дошкольного и младшего школьного воз Эти пособия могут успешно использоваться в работе любого дошкольного учреждения, числе для работы по «Программе воспитания и обучения в детском саду». **Серия наглядных пособий «Мир в картинках»**

Предлагаемый в пособиях наглядный материал (фотографии) может быть использован на занятиях с детьми 3–7 лет по ознакомлению с окружающим миром, для развития речи и мышления, при обучении иностранному языку.

Серия наглядных пособий «Играем сказку»

Эта серия дидактических пособий предназначена для занятий с детьми 3–5 лет в детском саду и дома. Для детей сказка – это удивительный волшебный мир. Данное пособие дает малышу возможность не только послушать сказку, но и поучаствовать в ней. Занятия по данному пособию способствуют развитию речи, мышления, творчества, воображения; помогают освоить

действие сериации – умение выстраивать объекты в порядке возрастания и убывания какоголибо признака.

Серия «Рассказы по картинкам»

Серия «Рассказы по картинкам»

Наглядно-дидактические пособия предназначены для групповых и индивидуальных зан по развитию связной речи детей 3–7 лет.

В пособиях представлены серии сюжетных картинок по заданным темам.

По вопросам оптовых закупок обращайтесь в издательство123308**:** , г. Москва, ул. Мневники, д. 7, корп. 1, издательство «Мозаика-Синтез», тел.: (499) 728-36(многоканальный), e-mail: info@msbook.ru, www.msbook.ru

Рекомендуемая литература к «Программе воспитания и обучения в детском саду»

Закон «Об образовании» Российской Федерации.

Конвенция ООН о правах ребенка, 1989.

Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей, 1990.

Давыдов В. В., Петровский В.А. и др. Концепция дошкольного воспитания // Дошколь воспитание. – 1989. – № 5.

Детский фонд ООН ЮНИСЕФ. Декларация прав ребенка, 1959.

Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М. А. Васильевой, Гербовой, Т.С. Комаровой. – 5-е изд. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.

Воспитание и обучение детей в первой младшей группе детского сада / Под ред. Гербовой, Т.С. Комаровой. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.

Воспитание и обучение детей во второй младшей группе детского сада / Под ред. Гербовой, Т.С. Комаровой. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.

Воспитание и обучение детей в средней группе детского сада / Под ред. В. В. Гербовой, Комаровой. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.

Воспитание и обучение детей в старшей группе детского сада / Под ред. В.В.Гербовой, Комаровой. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.

Воспитание и обучение детей в подготовительной к школе группе детского сада / Под В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.

Развитие детей раннего возраста

Голубева Л.Т. Гимнастика и массаж для самых маленьких. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.

Лямина Г. М. Развитие речи детей раннего возраста. – М.: Айрис-Дидактика, 2005.

Разенкова Ю.А., Теплюк С. Н., Выродова И. А. Иллюстрированный материал для разв речи детей раннего возраста (10 месяцев – 1 год 6 месяцев). – М.: Айрис-Пресс, 2005.

Теплюк С. Н., Лямина Г. М., Зацепина М. Б. Дети раннего возраста в детском саду. – Мозаика-Синтез, 2005.

Теплюк С.Н. Занятия на прогулке с малышами. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.

Особенности психического развития детей

Веракса Н. Е., Веракса А. Н. Развитие ребенка в дошкольном детстве. – М.: Мозаика-Си 2006.

Веракса Н. Е., Веракса А. Н. Зарубежные психологи о развитии ребенка-дошкольника. – Мозаика-Синтез, 2006.

Умственное воспитание Ребенок и окружающий мир

Дыбина О. Б. Ребенок и окружающий мир. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.

Дыбина О. Б. Предметный мир как средство формирования творчества детей. – Педагогическое общество России, 2002.

Дыбина О. Б. Что было до… Игры-путешествия в прошлое предметов. – М.: Сфера, 1999.

Дыбина О. Б. Предметный мир как источник познания социальной действительности Самара, 1997.

Соломенникова О. А. Экологическое воспитание в детском саду. – М.: Мозаика-Син

2005.

Соломенникова О. А. Занятия по формированию элементарных экологичес представлений в первой младшей группе детского сада. – М.: Мозаика-Синтез, 2007.

Соломенникова О. А. Занятия по формированию элементарных экологичес представлений во второй младшей группе детского сада. – М.: Мозаика-Синтез, 2007.

Развитие речи

Гербова В. В. Развитие речи. 2–4 года. Учебно-наглядное пособие. – М.: Владос, 2003.

Гербова В. В. Развитие речи. 4–6 лет. Учебно-наглядное пособие. – М.: Владос, 2003.

Гербова В. В. Развитие речи в детском саду – М.: Мозаика-Синтез, 2005.

Гербова В. В. Занятия по развитию речи в первой младшей группе детского сада. – Мозаика-Синтез, 2007.

Максаков А. И. Развитие правильной речи ребенка в семье. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.

Максаков А. И. Правильно ли говорит ваш ребенок. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.

Максаков А. И. Воспитание звуковой культуры речи дошкольников. – М.: Мозаика-Син 2005.

Формирование элементарных математических представлений

Арапова-Пискарева Н.А. Формирование элементарных математических представлений. –

Мозаика-Синтез, 2006.

Помораева И.А., Позина В.А. Занятия по формированию элементарных математиче представлений во второй младшей группе детского сада: Планы занятий. – М.: Мозаика-Си 2006.

Помораева И.А., Позина В.А. Занятия по формированию элементарных математиче представлений в средней группе детского сада: Планы занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.

Нравственное воспитание

Петрова В.И., Стульник Т.Д. Нравственное воспитание в детском саду – М.: Мозаика-Син

2006.

Куцакова Л. В. Нравственно-трудовое воспитание в детском саду – М.: Мозаика-Си 2007.

Трудовое воспитание

Комарова Т. С., Куцакова Л. В., Павлова Л. Ю. Трудовое воспитание в детском саду Мозаика-Синтез, 2005.

Художественная литература

Гербова В. В. Приобщение детей к художественной литературе. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.

Книга для чтения в детском саду и дома. Хрестоматия. 2–4 года / Сост. В. В. Гербова, Ильчук и др. – М.: Оникс-XXI век, 2005.

Книга для чтения в детском саду и дома. Хрестоматия. 4–5 лет / Сост. В. В. Гербова, Н Ильчук и др. – М.: Оникс-XXI век, 2005.

Книга для чтения в детском саду и дома. Хрестоматия. 5–7 лет / Сост. В. В. Гербова, Ильчук и др. – М.: Оникс-XXI век, 2005.

Художественно-эстетическое воспитание

Зацепина М. Б. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.

Комарова Т. С. Занятия по изобразительной деятельности во второй младшей гр детского сада. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2007.

Комарова Т. С. Изобразительная деятельность в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.

Комарова Т. С. Детское художественное творчество. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.

Комарова Т. С., Савенков А. И. Коллективное творчество дошкольников. – Педагогическое общество России, 2005.

Комарова Т. С., Филлипс О.Ю. Эстетическая развивающая среда. – М.: Педагогич общество России, 2005.

Куцакова Л. В. Занятия по конструированию из строительного материала в средней гр детского сада. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.

Куцакова Л. В. Занятия по конструированию из строительного материала в старшей гр детского сада. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.

Куцакова Л. В. Занятия по конструированию из строительного материала подготовительной к школе группе детского сада. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.

Куцакова Л.В. Творим и мастерим. Ручной труд в детском саду и дома. – М.: Моза Синтез, 2007.

Народное искусство в воспитании детей / Под ред. Т. С. Комаровой. – М.: Педагогиче общество России, 2005.

Соломенникова О.А. Радость творчества. Ознакомление детей 5–7 лет с народ искусством. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.

Халезова Н. Б. Декоративная лепка в детском саду / Под ред. М. Б. Зацепиной. – М.: С 2005.

Серия рабочих тетрадей «Искусство – детям» Филимоновская игрушка. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.

Городецкая роспись. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.

Хохломская роспись. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.

Дымковская игрушка. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.

Волшебный пластилин. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.

Простые узоры и орнаменты. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.

Узоры Северной Двины. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.

Сказочная Гжель. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.

Смешные игрушки из пластмассы. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.

Тайны бумажного листа. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.

Секреты бумажного листа. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.

Культурно-досуговая деятельность

Зацепина М. Б. Культурно-досуговая деятельность. – М.: Педагогическое общество Р 2004.

Зацепина М. Б. Культурно-досуговая деятельность в детском саду. – М.: Мозаика-С 2005.

Зацепина М. Б., Антонова Т. В. Народные праздники в детском саду. – М.: Мозаика-Син 2005.

Зацепина М. Б., Антонова Т. В. Праздники и развлечения в детском саду. – М.: Моза Синтез, 2005.

Игровая деятельность

Губанова Н. Ф. Игровая деятельность в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.

Физическое воспитание

Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М.: Издательский дом «Воспита дошкольника», 2005.

Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.

Рабочие тетради к «Программе воспитания и обучения в детском саду» Младшая группа

Математика для малышей. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.

Развитие речи у малышей. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.

Уроки грамоты для малышей. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.

Прописи для малышей. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.

Средняя группа

Математика для малышей. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.

Развитие речи у малышей. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.

Уроки грамоты для малышей. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.

Прописи для малышей. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.

Старшая группа

Математика для дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.

Развитие речи у дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.

Уроки грамоты для дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.

Прописи для дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.

Подготовительная к школе группа

Математика для дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.

Развитие речи у дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.

Уроки грамоты для дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.

Прописи для дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.

Наглядно-дидактические пособия Серия «Мир в картинках»

Авиация. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.

Морские обитатели. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.

Рептилии и амфибии. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.

Инструменты домашнего мастера. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.

Водный транспорт. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.

Автомобильный транспорт. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.

Спортивный инвентарь. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.

Бытовая техника. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.

Музыкальные инструменты. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.

Ягоды садовые. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.

Домашние животные. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Домашние птицы. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Животные – домашние питомцы. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Офисная техника и оборудование. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Школьные принадлежности. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
День Победы. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Животные жарких стран. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Животные средней полосы. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Насекомые. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Высоко в горах. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Арктика и Антарктика. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Деревья и листья. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Посуда. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Овощи. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Фрукты. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Цветы. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Герои сказок. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Космос. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Собаки – друзья и помощники. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Ягоды лесные. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Филимоновская народная игрушка. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Городецкая роспись по дереву. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Полхов-Майдан. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Каргополь – народная игрушка. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Дымковская игрушка. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Хохлома. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Гжель. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Серия «Рассказы по картинкам» Зима.
– М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Осень. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Весна. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Лето. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Колобок. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Репка. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Теремок. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Курочка Ряба. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.

Летние виды спорта. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Зимние виды спорта. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Распорядок дня. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Профессии. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Защитники Отечества. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Кем быть. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Мой дом. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Родная природа. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
В деревне. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Великая Отечественная война в произведениях художников. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Времена года. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.

Плакаты в коробке

Овощи и фрукты. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Филимоновская свистулька. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Гжель. Орнаменты и изделия. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Хохлома. Орнаменты и изделия. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Полхов-Майдан. Орнаменты и изделия. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Цвет и форма. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Цифры и буквы. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.
Времена года. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий

. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 112 с.

Оглавление

Введение
Особенности развития детей 4-5 лет
Подвижные игры
Основные виды движений
Упражнения в ходьбе
Бег
Упражнения в равновесием
Упражнения в прыжках
Упражнения в ползании и лазанье
Планирование физкультурных занятий
Примерное содержание физкультурных занятий
Сентябрь - октябрь - ноябрь
Сентябрь
Октябрь
Ноябрь
Декабрь - январь – февраль
Декабрь
Январь
Февраль
Март - апрель – май
Март
Апрель
Май
Июнь - июль - август
Июнь
Июль
Август

Наряду с другими основными движениям лазанье, ползание, упражнения в прыжках занимают равноправное место при проведении <:1 культурных занятий и широко используются в игровых заданиях, подвижных играх.

В пособии предлагаются физкультурные занятия на весь год, соответствующие программным требованиям, возможностям детей данной возрастной группы. В конце каждого месяца усвоенные упражнения предлагаются для повторения и закрепления в игровой, занимательной форме с небольшими группами, индивидуально на прогулке, в помещении групповой комнаты, зале (в зависимости от условий).

Педагог может вносить изменения, дополнения в конспект занятий вносить игровые элементы в содержание отдельных его частей, заменить подвижную игру, но структура занятия должна сохраняться полностью.

Особенности развития детей 4-5 лет

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочекчетырехлет-99,7 см, пяти лет106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так; во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см3), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня

в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов.

Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процесс е выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно пере носить стулья, разговаривать негромко.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Физкультурные занятия в средней группе детского сада физкультурные занятия проводятся три раза в неделю в утренние часы; продолжительность занятия составляет 20-25 мин. Помещение, в котором занимаются дети, необходимо подготовить в соответствии с гигиеническими требованиями (сделать влажную уборку, проветрить), заранее подобрать необходимый инвентарь. Каждое третье занятие в течение недели проводится на свежем воздухе, на площадке.

На физкультурных занятиях в зале дети занимаются в физкультурной форме (футболка, трусы, носки, кеды или полукеды). Для занятий на участке дети специально не переодеваются, но во время занятий одежда должна быть облегчена. Зимой желательно надевать детям куртки, рейтузы, вязаные шапочки. Одежда на занятиях в условиях прогулки должна соответствовать гигиеническим нормам и требованиям.

Физкультурные занятия в средней группе проводят по общепринятой структуре, состоят из вводной, основной и заключительной частей, каждая из которых, имея конкретные задачи, подчинена единой цели всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

Вводная часть (3-4 минуты) подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе. Длительная ходьба утомляет детей и неблагоприятно сказывается на их осанке. Продолжительность бега для детей 4-5 лет на занятиях различна. В начале года бег осуществляется 2-3 раза по 20-25 сек. в чередовании с ходьбой, к середине года продолжительность бега может быть увеличена до 30-35 сек.

Основная часть (12-15 минуты) направлена на решение главных задач занятия - обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важны ми двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т. д.

В содержание основной части занятия входят общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра.

Общеразвивающие упражнения с предметами (флажки, кубики, кегли, косички, палки и т. д.) И без предметов проводятся в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц живота (наклоны, повороты) и ног. В средней группе предлагается 5-6 упражнений по 5-6 повторов от 5 до 6 раз.

При проведении общеразвивающих упражнений используются различные виды построения: в круг, около предметов, заранее разложенных в шахматном порядке; врассыпную; в две или три колонны.

Педагог проверяет правильность исходного положения в каждом упражнении общеразвивающего характера, чтобы физическая нагрузка распределялась равномерно на все группы мышц.

Исходные положения различны: стойка ноги на ширине ступни, плеч, сидя ноги врозь, в стойке на коленях, лежа на спине и животе и т. д. Следует обращать внимание на последовательный переход от одного исходного положения к другому.

В этой части занятия происходит обучение основным движениям: прыжкам, равновесию, метанию и лазанью. На одном занятии, как правило, предлагается два, иногда три основных вида движений, не считая упражнений, используемых в подвижной игре.

Заключительная часть (3-4 минуты) должна обеспечивать ребенку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игры.

Подвижные игры

При обучении основным движениям в вводной и основной частях физкультурного занятия дети осваивают определенные двигательные навыки и умения, которые затем закрепляются и совершенствуются в подвижных играх и в быту. Одна и та же игра повторяется на нескольких занятиях 2-3 раза подряд и несколько раз в течение года.

Подбирать подвижные игры для физкультурного занятия желательно в соответствии с чередованием основных движений. Например, если детей обучают равновесию и упражняют в прыжках, то может быть предложена игра с использованием мячей; если ребят обучают прыжкам и упражняют в метании, то может быть проведена игра с элементами лазанья и т. д. Такая последовательность подвижных игр помогает закреплять и совершенствовать двигательные навыки, которые дети усвоили на предыдущем занятии.

Для проведения подвижных игр желательно заранее продумать организацию игры, подготовить необходимый инвентарь (дуги, обручи, стойки, шнуры и т.д.), мелкие атрибуты (шапочки котят, мышек, ленточки и т.д.).

Основные виды движений

Функциональные возможности организма ребенка 4-5 лет, совершенствование зрительного, слухового и осязательного восприятия создают реальные предпосылки не только для овладения основными движениями в обобщенном виде, но и для формирования умения выделять элементы движений (направление, скорость, амплитуда), воспринимать и анализировать последовательность выполняемых действий. Поэтому на физкультурных занятиях от ребенка можно уже добиваться определенной, в соответствии с его возможностями, техники (качества) движений; улучшать их на основе ранее сформированных навыков и умений, развивать такие жизненно важные качества, как быстрота, сила, ловкость.

Физические качества необходимо развивать гармонично, опираясь на соблюдение основных педагогических ПРИНЦИПОВ: доступности, постепенности, систематичности и др. Все физические качества (быстрота, ловкость, скорость и др.) в известной мере взаимосвязаны и совершенствуются при обучении детей любому виду движений - прыжкам, равновесию, метанию, лазанью.

Не следует забывать о специфической направленности упражнений, определяемой своеобразием каждого вида движений. Так, прыжки, характеризующиеся кратковременным, но сильным мышечным напряжением, развивают быстроту, умение концентрировать свои усилия. Спецификой упражнений в равновесии является быстрая смена положений тела в пространстве, непривычная поза, уменьшение или увеличение площади опоры при выполнении упражнений и т. д.

Упражнения в ходьбе

На пятом году жизни, особенно к концу года, все структурные элементы ходьбы значительно улучшаются: начинает устанавливаться определенная ритмичность, увеличивается длина шага, что в сочетании с ритмичностью ведет к ускорению темпа. Улучшается общая координация движений. У большинства детей становятся согласованными движения рук и ног.

Вместе с тем ходьба детей имеет определенные недостатки. Наблюдается параллельная постановка стоп и шарканье ногами, движения рук не всегда энергичны; плечи опущены, туловище не выпрямлено, темп передвижения неравномерен. Плохо ориентируясь в пространстве, дети испытывают трудности при изменении направления движения по сигналу воспитателя, не соблюдают нужную дистанцию в ходьбе и беге, построениях и перестроениях.

Для детей пятого года жизни программа предлагает различные упражнения.

Ходьба врассыпную. В процессе выполнения этого упражнения развиваются самостоятельность действий и умение ориентироваться в пространстве. Воспитатель предлагает ребятам ходьбу по всему залу (площадке), при этом он переходит с одного места зала на другое; в противном случает дети теснятся около педагога и цель упражнения не достигается. В дальнейшем при повторении ходьбы врассыпную дети уже самостоятельно справляются с заданием, используя если не все пространство помещения, то большую его часть.

Ходьба с нахождением своего места в колонне формирует умение действовать по сигналу воспитателя, ориентироваться в пространстве, быть внимательным и сосредоточенным, чтобы запомнить свое место в колонне.

Правильно ориентироваться и найти свое место в колонне, особенно в начале года, детям еще трудно. Поэтому игра «По местам!» с построением в шеренгу по сигналу воспитателя облегчает понимание и усвоение данного упражнения.

Воспитатель предлагает детям, стоящим в шеренге, посмотреть и запомнить, кто с кем стоит рядом. Затем следует ходьба врассыпную по всему залу (площадке). По команде: «По местам!» - каждый ребенок должен найти свое место в шеренге. После того как дети освоят это задание, можно при ступить к формированию их умения находить свое место в колонне в движении.

Ходьба с перешагиванием через предметы (шнуры, кубики, бруски и т. д.) развивает глазомер, координацию движений, приучает не шаркать ногами. Предметы для перешагивания раскладывают в соответствии с длиной шага ребенка (35-40 см).

Ходьба по кругу развивает ориентировку в пространстве, приучает к выполнению совместных действий и соблюдению формы круга. В начале года детям средней группы еще трудно выдерживать правильную форму круга, поэтому при обучении можно использовать ориентиры кубики, шнуры и т. д. Дети выполняют ходьбу в одну сторону, затем делают поворот кругом и продолжают ходьбу.

Ходьба с изменением направления движений проводится в двух вариантах. Первый вариант - ходьба за ребенком, ведущим колонну; затем по команде воспитателя все дети останавливаются, поворачиваются кругом и продолжают ходьбу за ребенком, стоящим в конце колонны. Ведущему колонны ребенку, стоящему в ее конце, воспитатель может дать какие-либо предметы - платочки или кубики разных цветов. «Вначале пойдете за Таней - у нее красный кубик, а потом за Колей - у него синий кубик.» В дальнейшем данное задание выполняется без остановки, и поворот дети выполняют в процессе ходьбы.

Второй вариант - ходьба «змейкой» между различными предметами (кегли, кубики, набивные мячи т.д.) От детей 4-5 лет это упражнение требует определенных усилий. Им необходимо соблюдать определенную дистанцию друг от друга - не забегать вперед и не отставать, и главное, не задевать расставленные предметы.

Ходьба с изменением направления движения развивает ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу воспитателя, настраивает каждого ребенка на понимание поставленной задачи.

Ходьба в колонне по одному с обозначением поворотов на углах зала (площадки) - это новое для детей средней группы упражнение, вызывающее определенные затруднения. От ребят еще не требуют выполнения четких поворотов при обозначении углов (эта задача ставится в старшей группе), однако их знакомят с ходьбой по периметру зала. Для понимания задачи ставят ориентиры по углам зала, которые дети обходят.

Ходьба парами уже знакома детям, однако в условиях зала это достаточно трудное задание, так как надо соблюдать определенное направление, идти рядом с партнером, не отставая от него и не забегая вперед.

Ходьба со сменой ведущего. При ходьбе в колонне по одному обычно группу ведет ребенок, имеющий навык ведущего. Воспитатель в ходе упражнения несколько раз меняет ведущего, и в процессе повторений роль ведущего может выполнять любой ребенок.

Ходьба в чередовании с бегом требует от детей сосредоточенности и внимания. Воспитатель предлагает им разные варианты этого упражнения, которые затем достаточно широко используются в игровых упражнениях и подвижных играх.

Бег

Дети усваивают бег гораздо лучше и быстрее, чем ходьбу: быстрый темп ходьбы осваивается ими легче. На пятом году жизни у большинства детей появляется ритмичность бега, умение чередовать его с другими видами движений. Возрастает скорость бега, улучшается пространственная ориентировка в процессе его выполнения, дети с большей лег костью меняют направления, обегают препятствия, придерживаются заданного направления.

Но не все элементы техники бега у ребенка 4-5 лет правильны и хорошо выражены. Руки еще мало активны, шаг остается коротким и неравномерным. Полет небольшой, и в связи с этим скорость невысока. Надо отметить, что полетность шага у девочек развивается раньше, чем у мальчиков. Повышение скорости бега связано с увеличением длины шага. Шаг детей четырех лет в беге в среднем: у мальчиков - 64,4 см, у девочек61,5 см; в.пятилетнем возрасте длина шага у детей увеличивается в среднем на 1 О см.

Бег врассыпную развивает пространственную ориентацию, умение действовать по сигналу воспитателя. Упражняясь в этом виде движений, дети хорошо используют площадь зала. Однако иногда они выставляют руки вперед, подталкивают друг друга. После нескольких занятий ребята выполняют бег уже более свободно и стараются не мешать друг другу.

Бег с нахождением своего места в колонне является более сложным упражнением по сравнению с ходьбой. Правильность выполнения зависит от совместных действий детей. Как и в ходьбе, их сначала учат находить свое место в шеренге после бега, затем это упражнение проводится в движении.

Бег с перешагиванием через предметы развивает глазомер, легкость, полетность. Длина шага в беге больше, чем при ходьбе, в среднем на 20 см. Для бега с перешагиванием (перепрыгиванием) предметов (шнуры, косички, бруски) их раскладывают в соответствии с длиной шага ребенка - на расстоянии 70-80 см.

Если у ребенка хорошая координация движений, то перепрыгивание, как правило, выполняется переменным шагом в правильно м ритме и темпе. Если координация движений недостаточно развита, то ребенок делает приставные шаги, останавливается, а затем уже перепрыгивает (перешагивает) через предмет. Воспитателю не следует сразу добиваться от детей четкого выполнения упражнения, к этому надо подводить постепенно, путем многократных повторений.

Чтобы научить детей в беге сильно отталкиваться, поднимать выше бедро, используют бруски, кубики высотой 6-10 см.

Бег по кругу, так же как и ходьба, приучает детей к выполнению совместных действий. Однако в беге соблюдать форму круга еще труднее: дети или очень широко растягиваются, разрывают круг, или теснятся к середине. В начале обучения ставятся ориентиры, а бег выполняется в медленном темпе непродолжительное время. По мере повторения упражнения движения детей становятся более целенаправленными и круг приобретает нужную форму.

Бег с изменением направления движения проводится такими же способами, что и ходьба.

Упражнения в равновесием

Равновесие - один из основных видов движений - является обязательным компонентом при выполнении любого упражнения и сохранения любой позы. Основная задача упражнений на равновесие состоит в том, чтобы научить детей сохранять устойчивое положение тела в разнообразных ситуациях и быстро его восстанавливать.

Упражнения в равновесии требуют собранности, сосредоточенности, внимания и достаточно развитой координации движений. Перед началом упражнений воспитателю необходимо подготовить детей к предстоящему выполнению задания и в наиболее трудных упражнениях обязательно осуществлять страховку.

В средней группе ребенок должен овладеть навыками ходьбы по ограниченной площади опоры: на полу между линиями (ширина расстояния между линиями 15-20 см), по доске, положенной на пол (ширина 15-20 см). Положение рук при этом меняется: на поясе, в стороны, за головой и т. д.

Когда дети освоят упражнения в равновесии на уменьшенной площади опоры, воспитатель переходит к обучению ходьбе по повышенной опоре, то есть по гимнастической скамейке, а затем и по горизонтальному бревну.

Упражнения в прыжках

Упражнения в прыжках укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости, координации движений.

Для детей средней группы программа предлагает наиболее простые упражнения в прыжках, подпрыгивании, прыжках с продвижением вперед, в длину с места, на небольшое расстояние.

Подпрыгивание. На пятом году жизни ребенок владеет умением подпрыгивать на месте на двух ногах и продвигаясь вперед. Чтобы период максимального напряжения сменялся периодом относительного отдыха, прыжки на двух ногах чередуют с ходьбой. Расстояние, на которое дети продвигаются при подпрыгивании, не должно превышать 2-3 м, так как прыжки несут большую физическую нагрузку. Основная цель упражнения - учить энергично, отталкиваться от пола (земли) одновременно двумя ногами и мягко приземляться на полусогнутые ноги.

Прыжки с невысоких предметов (20-25 см). Главное в обучении - приземление на полусогнутые ноги и сохранение устойчивого равновесия. Детям объясняют, что перед прыжком надо согнуть ноги в коленях и прыгнуть чуть вперед. Приседание при приземлении не должно быть глубоким.

Прыжки в длину с места - одно из самых трудных упражнений для детей пятого года жизни. Для прыжков длину с места воспитатель показывает: исходное положение - ноги слега расставлены, ступни параллельно; согнуть ноги до полуприседа, а руки отвести назад; затем с движением рук вниз-вперед оттолкнуться двумя ногами, приземлиться на полусогнутые ноги, руки вынести вперед и выпрямиться. В средней группе дети овладевают общей структурой этого вида прыжка. У них довольно хорошо получается отталкивание двумя ногами, появляется взмах рук. Однако полной согласованности в движениях рук и ног еще нет. При выполнении прыжков в длину с места наиболее типичны следующие ошибки: плотная постановка стоп в исходном положении, слишком глубокое приседание и отведение рук далеко назад-вверх, прыжок на прямые ноги (лишь некоторые дети приземляются на полусогнутые ноги). При обучении детей

прыжкам в длину с места воспитателю следует добиваться правильного исходного положения, энергичного отталкивания и мягкого приземления.

Упражнения в метании

Упражнения в метании, катании, бросании мяча улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук. В упражнениях с мячом ребенок знакомится с различными пространственными понятиями - высоко, низко, верх, низ и т. д.), учится управлять своими движениями.

При обучении детей средней группы катанию, бросанию, метанию мяча закрепляются и совершенствуются навыки, приобретенные ими в младшей группе. При прокатывании мячей детей приучают отталкивать предметы симметрично обеими руками, придавая движению нужное направление.

Затем упражнения в прокатывании мяча проводятся в парах. Ребята располагаются на расстоянии 1,5-2 м друг от друга. Исходное положение может быть различным: сидя, ноги врозь, стойка в упоре на коленях, стоя во весь рост (с наклоном вперед-вниз). К началу действий с мячом воспитатель дает команду.

Детей пятого года жизни обучают подбрасыванию и ловле мяча индивидуально и в парах. При ловле мяча ребенок, как правило, сохраняет неподвижную позу. Умение следить за полетом мяча у детей сформировано несколько лучше, чем умение выдерживать направление при броске. В основном они ловят мяч, прижимая его к груди.

Упражнения в бросании и ловле должны быть непродолжительными, так как требуют определенной концентрации внимания, которое у детей данного возраста развито еще не достаточно.

Обучать детей метанию в цель и на дальность воспитатель начинает после того, как они освоят прокатывание мяча в разных вариантах. При бросках и ловле мяча основное внимание обращается на исходное положение. При метании в цель и на дальность предлагается отставить ногу, отвести в сторону одноименную руку, производящую бросок, то есть если бросок производится правой рукой, то назад отставляется правая нога, и наоборот. Ноги надо слегка расставить и чуть согнуть в коленях.

Упражнения в ползании и лазанье

Некоторые элементы ползания и лазанья напоминают ходьбу (поочередное движение рук и ног в момент опоры и т. д.). Упражнения в лазанье развивают силу, ловкость, смелость и координацию движений, способствуют формированию правильной осанки. Горизонтальная поза содействует разгрузке позвоночника. Ползание развивает и укрепляет мускулатуру как крупных мышечных групп (плечевого пояса, спины, живота), так и мелких мышц рук, предплечья и стопы.

Ползание осуществляется одноименным и разноименным способами. Наиболее распространенным упражнением в начале года является ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. На последующих занятиях дети упражняются в ползании по уменьшенной площади опоры: по доске, по гимнастической скамейке, при этом следует по окончании выполнения упражнения предложить выпрямление и потягивание (хлопнуть в ладоши над головой, поднять вверх мяч в прямых руках, позвонить в колокольчик).

При выполнении детьми упражнений в ползании под шнур, дугу воспитатель обращает основное внимание на умение группироваться («складываться в комочек», проползать, не задевая предмет.

В средней группе детей упражняют в лазанье по гимнастической стенке и обучают прав ильному хвату рук за рейки. Лазанье по гимнастической стенке выполняют приставным и переменным шагом.

Планирование физкультурных занятий

Подбор и чередование основных видов движений на физкультурном занятии имеют большое значение для успешного овладения необходимыми двигательными навыками. В средней группе детского сада планируют не менее двух видов движений на каждом физкультурном занятии.

Желательно использовать следующую систему повторности основных движений: на первой неделе каждого месяца детей обучают равновесию и упражняют в прыжках, на второй - обучают прыжкам и упражняют в метании, на третьей - обучают метанию и упражняют в лазанье, на четвертой - обучают лазанью и упражняют в равновесии.

При подборе первого основного движения используют очередность, аналогичную для всех возрастных групп, предложенную программой: упражнения в равновесии, прыжках, метании и лазанье.

Второй вид движений выступает в роли дополнительного и может служить для увеличения или уменьшения физической нагрузки. Упражнения должны быть знакомы детям; они предлагаются для повторения и закрепления ранее пройденного материала.

Такой принцип подбора основных движений на протяжении всего периода обучения детей в средней группе позволяет осуществлять гармоничное развитие различных двигательных качеств в соответствии с основным педагогическим принципом - от простого к сложному.

Примерное содержание физкультурных занятий

Сентябрь - октябрь - ноябрь

Сентябрь

Занятие 1

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.)

Подается сигнал воспитателя к ходьбе (под удары в бубен или музыкальное сопровождение) колонной по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Для того чтобы ходьба колонной по одному не переходила в ходьбу по кругу, целесообразно по углам зала (площадки) поставить ориентиры - кубики, кегли, набивные мячи.

Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колонны. Воспитатель назначает ведущих и предлагает каждой колонне поочередно пройти за ведущим к обозначенному месту (ориентиры - кубики, кегли или другие предметы). Воспитатель проверяет расстояние между детьми.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. Исходное положение (далее И. п.) - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (по 3 раза).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4.И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

5.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).

Основные виды движений.

1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют. Ходьба и бег в чередовании: главное не наступать на шнуры.

2. Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).

Дети становятся в две шеренги одна напротив другой (расстояние между шеренгами не менее 3 м). Перед каждой шеренгой воспитатель кладет дорожки из шнуров и объясняет задание - в ходьбе по дорожке не спешить, голову и спину держать прямо, по окончании ходьбы пройти в свою шеренгу. После того как дети выполнят упражнение 2 раза, они приступают к бегу по дорожке.

По окончании упражнений в равновесии воспитатель убирает шнуры и предлагает детям разбежаться в разные стороны.

В построении врассыпную дети выполняют прыжки на двух ногах на месте, изображая зайчиков, с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой между серией прыжков. Прыжки выполняются под удары в бубен или музыкальное сопровождение.

Подвижная игра «Найди себе пару». Для игры нужны платочки двух цветов (по количеству детей) (половина платочков одного цвета, остальные -другого). Каждый играющий получает один платочек. По сигналу воспитателя все дети разбегаются, стараясь занимать всю площадь зала (площадки). На слова «найди пару!» или начало звучания музыкального произведения дети, имеющие платочки одного цвета, встают парами. В случае если ребенок не может найти себе пару, играющие произносят: «Ваня (Коля, Оля), не зевай, быстро пару выбирай!» Игра повторяется 2-3 раза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.

Занятие 2

Основные виды движений.

1. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). Выполняется двумя колоннами поточным способом друг за другом. После того как все дети пройдут между двумя линиями, подается сигнал к бегу, и так в чередовании 3-4 раза.

2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м. Повторить 2 раза.

Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему. Предлагаются лишь некоторые изменения в основных движениях. По своему усмотрению педагог может вносить дополнения в различные части занятия, в том числе и свои варианты подвижных игр.

Занятие 3

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.

I часть. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную. Построение в 3-4 круга.

2часть. Игровые упражнения.

«Не пропусти мяч». Дети образуют 3-4 круга (круги чертят на земле или выкладывают из шнуров). В центре каждого круга находится один водящий с мячом (большой диаметр) в руках (на расстоянии от играющих примерно 2 м). Исходное положение для всех играющих стойка ноги врозь. По сигналу воспитателя каждый водящий прокатывает мяч одному из играющих, тот наклоняется и двумя руками, сложив их «совочком», откатывает мяч обратно. Затем водящий прокатывает мяч следующему игроку и т. д. Через некоторое время назначаются другие водящие. Воспитатель следит за действиями детей и соблюдением правил - не заступать за обозначенную черту, точно направлять мяч партнеру.

«Не задень». Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, кегли, набивные мячи), поставленными в один ряд (40-50 см один от другого). Дистанция 3-4 м. Игровое задание выполняется двумя колоннами (2 раза).

Подвижная игра «Автомобили». Каждый играющий получает руль (картонный или фанерный). По сигналу воспитателя (поднят зеленый флажок) дети разбегаются врассыпную так, чтобы не мешать друг другу. На другой сигнал (поднят красный флажок) автомобили останавливаются. Игра повторяется.

3 часть. Игра «Найдем воробышка».

Занятие 4

Задачи. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.

I часть. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Педагог объясняет задание; во время ходьбы произносит: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны.

Занятие, обозначенное двумя звездочками (**), проводится на площадке (или в помещении, в зависимости от погодных условий) В форме игровых упражнений.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - сидя, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1-8), повторить 3 раза.

Основные виды движений.

1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. Выполняется серией прыжков по 3-4 подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3-4 раза).

2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ - стойка на коленях, сидя на пятках (10-12 раз для каждой группы).

Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур вдоль зала с таким расчетом, чтобы все ребята одновременно выполняли задание. Дети располагаются по обе стороны от шнура; выполняют прыжки по очереди по команде

воспитателя. Педагог предварительно объясняет задание: «Надо подойти К шнуру, взмахнуть руками, энергично оттолкнувшись, подпрыгнуть и достать рукой до ленточки (шарика, колокольчика).

Дети встают в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой, в руках у детей одной шеренги мячи. По команде воспитателя: «Покатили!» - дети энергичным движением рук прокатывают мячи на противоположную сторону несколько раз подряд.

Подвижная игра «Самолеты». Дети становятся в несколько колонн по разным сторонам зала. Место для каждой колонны обозначается предметом (кубик, кегля, набивной мяч). Играющие изображают летчиков. По сигналу воспитателя: «К полету!» - дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью - «заводят моторы». На следующий сигнал: «Полетели!» - дети поднимают руки в стороны и бегают - «летают» В разных направлениях по всему залу. По сигналу: «На посадку!» - дети-«самолеты» находят свое место (у своего кубика) и строятся в колонны.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятне 5

Основные виды движений.

1. Прыжки на двух ногах вверх - «Достань до предмета» (4- 5 прыжков). Упражнение выполняется фронтальным способом или поочередно двумя шеренгами (3-4 раза).

2. Прокатывание мячей друг другу (изменить способ выполнения и исходное положение ног). По 10-15 раз каждой группой.

3. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) выполняется двумя шеренгами до обозначенного места (ориентир - кубик, мяч).

Занятне 6**

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу воспитателя; бег между кеглями, поставленными в одну линию на расстоянии 0,5 м одна от другой, бег врассыпную.

2 часть. Игровые упражнения.

«Прокати обруч». Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3 м одна от другой. В руках у каждого ребенка одной шеренги обруч. Воспитатель показывает упражнение в паре с ребенком и объясняет: «Обруч надо поставить ободом на землю, левую руку положить сверху обода, а ладонью правой руки оттолкнуть обруч так, чтобы он плавно покатился к товарищу» (рис. 1). По команде воспитателя: «Покатили!» - дети прокатывают обручи друг другу. Можно предложить ребятам

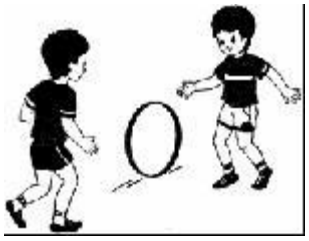

Рис. 1

разбиться на пары и прокатывать обруч друг другу. Воспитатель оказывает помощь, если это необходимо.

«Вдоль дорожки». Воспитатель выкладывает из шнуров две дорожки (ширина 25 см) и на расстоянии 1 м от них ставит по кубику. Дети выполняют прыжки на двух ногах по дорожке, обходят кубик и становятся в свою колонну. Задание выполняется поточным способом двумя колоннами.

Подвижная игра «Найди себе пару». 111 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 7

Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .

1 часть. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании).

После ходьбы в колонне по одному и по дорожке (ширина 20 см) воспитатель подает сигнал к бегу врассыпную по всему залу. Задания в ходьбе и беге повторяются. Воспитатель предлагает каждому ребенку взять мяч (мячи заранее разложены на стульях или скамейках). Перестроение в круг.

2 часть Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Подняться в стойку на коленях, мяч вверх; вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками (по 3 раза в обе стороны). 4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше (рис. 2), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. -стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой (по 3 раза).

Основные виды движений.

1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. Каждая группа прокатывает мяч 10-12 раз.

2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).

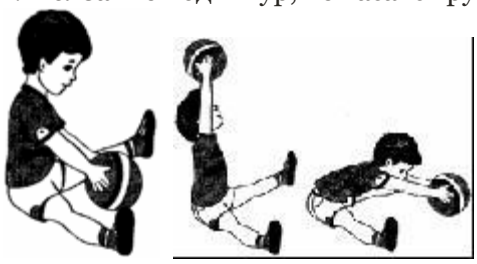

Рис. 2

После выполнения общеразвивающих упражнений дети кладут мячи в указанное воспитателем место (большая корзина, короб). У детей второй группы мячи остаются в руках. Воспитатель выкладывает два шнура в виде дорожки - они служат ориентиром для построения детей.

Воспитатель в паре с ребенком или двое наиболее подготовленных детей показывают упражнение. По сигналу: «Покатили!» - ребята, в руках у которых находятся мячи, прокатывают их на противоположную сторону. Основное внимание педагог уделяет энергичному отталкиванию мяча и соблюдению направления.

Педагог предлагает детям положить мячи в корзину и перестроиться в одну шеренгу. Вдоль зала ставятся две стойки и натягивается шнур. Лазанье под шнур выполняется одной или двумя шеренгами. Вначале педагог показывает упражнение (на примере одного или двух детей) и объясняет: «Надо подойти поближе, присесть и пройти под шнуром, не касаясь руками пола и не задевая за шнур. Подняться, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой» (рис. 3).

Рис. 3

Подвижная игра «Огуречик, огуречик ... ». На одной стороне зала воспитатель (ловишка), на другой стороне - дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит:

Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот конечик,

Там мышка живет,

Тебе хвостик отгрызет.

Дети убегают за условную черту, а педагог их догоняет. Воспитатель произносит текст в таком ритме, чтобы дети смогли на каждое слово подпрыгнуть два раза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.

Занятие 8

Основные виды движений.

1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз). Упражнение выполняется по команде воспитателя: «Бросили!», дети ловят мяч произвольно.

2. Лазанье под дугу выполняется поточным способом двумя колоннами (3-4 дуги на расстоянии 1 м одна от другой). При лазанье под дугу необходимо сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхнего края.

3. Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого. Дистанция составляет 3-4 м.

Занятие 9**

Задачи. Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.

1 часть. Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки; бег врассыпную; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются в чередовании.

2 часть. Игровые упражнения.

«Мяч через сетку». Между двумя стойками (деревьями) натягивается сетка (шнур) на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего роста в группе). Дети располагаются по обеим сторонам от сетки на расстоянии 1,5-2 м. В руках у каждого ребенка одной группы мяч большого диаметра. По команде воспитателя дети перебрасывают мячи через сетку двумя руками из-за головы. Вторая группа детей старается поймать мячи после отскока от земли.

«Кто быстрее добежит до кубика», «Подбрось - поймай». Одна группа детей, у которой остаются мячи, занимается самостоятельно (броски мяча вверх и ловля двумя руками).

Вторая группа выполняет прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (дистанция 3 м). По команде воспитателя дети меняются заданиями.

Подвижная игра «Воробышки и кот».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 10

Задачи. Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в три колонны.

2 часть. Обще развивающие упражнения с малыми обручами.

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Поднять обруч вперед, вверх, опустить вперед, вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

3. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Поднять обруч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног, поднять обруч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - сидя, ноги, согнутые в коленях, в обруче, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться ободом обруча колен; выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча (используя взмах рук в чередовании с ходьбой по 3 раза в каждую сторону).

Основные виды движений.

1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке (8-10 раз).

2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу (3-4 раза).

После выполнения общеразвивающих упражнений воспитатель пред.1агает детям повесить обручи на стойку и построиться в шеренгу. Натягивает поперек зала 2-3 шнура (резинки с крючками) на высоте 50 см от уровня пола. Дети 2-3 шеренгами подлезают под шнур, стараясь не задевать за него и не касаться руками пола. Сначала воспитатель показывает и объясняет, как надо выполнять упражнение. После каждого подлезания по шнур дети выпрямляются и хлопают в ладоши над головой.

Ходьба по доске выполняется поточным способом двумя колоннами. Главное - сохранять устойчивое расстояние и правильную осанку: голову и спину при ходьбе держать прямо.

Подвижная игра «У медведя во бору». На одной стороне зала (площадки) проводится черта - это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце зала обозначается линией «дом» детей. Воспитатель назначает одного из играющих медведем (можно выбрать считалкой), остальные играющие - дети, они находятся дома.

Воспитатель говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке 01еса, собирают грибы - имитируют соответствующие движениями произносят:

«У медведя во бору
Грибы, ягоды беру,
А медведь сидит
И на нас рычит».

Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного ребенка он отводит к себе «в бор». Игра возобновляется. После того как медведь поймает 2-3 детей, назначается или выбирается другой медведь. Игра повторяется.

3 часть. Игра малой подвижности «Где постучали?». Дети стоят по кругу (или сидят). Водящий выходит на середину и закрывает глаза. Воспитатель бесшумно обходит круг позади детей, останавливается возле кого-нибудь из ребят, стучит палочкой и кладет ее в руки ребенка, отходит в сторону и говорит: «Пора!» Стоящий в кругу должен отгадать, где постучали, и подойти к тому, У кого спрятана палочка. Отгадав, он становится на место ребенка, у которого бьта палочка, тот становится водящим. Если ребенок не отгадает, то он вновь водит. Если и второй раз он ошибется, то выбирают нового водящего. В этой игре дети должны соблюдать тишину, иначе водящему трудно будет отгадать.

Занятие 11

1. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3-4 кубика или 3 набивных мяча), руки на поясе (или свободно балансируют). Повторить 2-3 раза.

2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. Дуги расположены на расстоянии 1 м одна от другой. Повторить 2-3 раза.

3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) до обозначенного места (кубик, мяч). Повторить 2-3 раза.

Занятие 12

Задачи. Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.

1часть. Ходьба в колонне по одному, огибая предметы по углам площадки; бег с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 50-60 см); ходьба и бег врассыпную.

2 часть. Игровые упражнения.

«Перебрось - поймай». Дети перебрасывают мячи друг другу, стоя в шеренгах одна напротив другой на расстоянии 1,5 м (способ-двумя руками снизу). По 10-12 раз.

«Успей поймать». Построение в 3-4 круга, в центре каждоговодящий. По сигналу воспитателя дети перебрасывают мяч друг другу так, чтобы водящий не смог его коснуться. Если водяшему удастся коснуться мяча, то он меняется местами с тем, от кого мяч был послан.

«Вдоль дорожки». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по дорожке (ширина 20 см). Дистанция 3 м.

Подвижная игра «Огуречик, огуречик ... ».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Материал для повторения

Обучение основным движениям - ходьбе, бегу, прыжкам, лазанью и равновесию проводится на занятиях по физической культуре. Для увеличения скорости, улучшения ритмичности бега и ходьбы, развития умения четко выполнять различные виды прыжков, лазанья и других видов движений необходимо неоднократно повторять и закреплять пройденный материал вне занятий - на прогулке и в любой свободной деятельности детей.

Это могут быть подвижные игры и игровые упражнения с участием всей группы и небольшим количеством детей. При этом немаловажное значение имеет индивидуальная работа с детьми, особенно малоподвижными или пропустившими занятия по причине болезни.

Материал по развитию движений для закрепления и повторения вне занятий представлен в пособии на каждый месяц на весь год и разработан в соответствии с программными требованиями для детей средней группы детского сада.

l-я неделя. Игровые упражнения. Бег и ходьба - «Кто скорее до флажка (кубика, кегли»>, «Принеси предмет (кубик, кеглю)». Прокатывание мяча - «Докати до кубика», «Прокати И догони». Лазанье"Проползи до мяча», «По дорожке», «Проползи и не задень» (под шнур, стул на четвереньках). Подвижные игры - «Найди свой цвет», «Воробышки и кот», «По ровненькой дорожке».

2-я неделя. Игровые упражнения. Равновесие - ходьба по мостику (ПО доске, лежащей на полу, по земле), по дорожке (ширина 20 см). Прыжки, подпрыгивание на месте, как зайчики (мячики), с поворотом кругом в правую и в левую сторону. Прокатывание мяча (диаметр 20-25 см) друг другу в парах, по дорожке (из шнуров, реек, линий, начерченных на земле). Подвижные игры: «Найди себе пару», «Огуречик, огуречик ... ».

3-я неделя. Игровые упражнения. Прыжки на двух ногах до предмета (кубик, кегля); «Перепрыгни ручеею> (через шнуры, рейки, косички). Прокатывание мяча - «Прокати И не задень» (между предметами); прокатывание мяча вокруг предметов в обе стороны. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Пробеги тихо».

4-я неделя. Игровые упражнения с мячом: сидя, ноги врозь, прокатывание мяча друг другу, «Прокати мяч по дорожке и догони», «Подбрось-поймай» (бросание мяча об пол (землю) и ловля его двумя руками). Ползание между предметами с опорой на ладони и колени. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Автомобили», «Найди себе пару».

Октябрь

Занятие 13

Задачи. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см). Затем про водятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см). По одной стороне зала воспитатель раскладывает шнуры для перешагивания, а по другой для перепрыгивания, в соответствии с длиной шага в ходьбе и беге. Упражнения в ходьбе и беге повторяются 2-3 раза.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой (или с коротким шнуром).

1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение (5-7 раз).

3. И. п. - стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах (10-12 раз). После серии из 4-5 прыжков пауза.

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая (повторить 3-4 раза).

2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить 3-4 раза).

Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой, перестраивает ребят в две шеренги перед скамейками и предлагает детям (по одному ребенку из каждой шеренги) показать упражнение. Основное внимание при ходьбе по скамейке уделяется сохранению устойчивого равновесия и правильной осанке - голову и спину держать прямо.

Гимнастические скамейки убирают. На одной стороне зала шнуром обозначают линию старта и на расстоянии 3-4 м от нее ставят два кубика. Дети становятся в две колонны и по команде воспитателя выполняют прыжки на двух ногах до кубика, затем огибают его и шагом возвращаются в свою колонну. Это кратковременный отдых перед повторным выполнением задания в прыжках.

Подвижная игра «Кот и мыши». На одной стороне зала на стулья кладут рейки или ставят стойки с натянутым на высоте 50 см от уровня пола шнуром - это дом мышей. На некотором расстоянии от дома мышей на стуле располагается кот (ребенок в шапочке кота).

Воспитатель говорит:

Кот мышей сторожит,

Притворился, будто спит

Дети проползают под рейками (или шнурами), встают и бегают врассыпную.

Воспитатель приговаривает:

Тише, мыши, не шумите

И кота не разбудите.

Дети-«мыши» легко, стараясь не шуметь, бегают по всему залу. Через 20-25 секунд воспитатель восклицает: «Кот проснулся!» Водящий-«кот», кричит: «Мяу!», и бежит за «мышами», а те прячутся в «норки» (подлезают под рейки, а вбегают в норки через незагороженную часть). Игра повторяется несколько раз. На роль кота выбирается другой ребенок.

3 часть. Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».

Занятие 14

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза).

2. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны. Дистанция 4 м. Повторить 2 раза.

Занятие 15

Задачи. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15-20 см): главное - не наступать на линии; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.

2 часть. Игровые упражнения.

«Мяч через шнур (сетку)». На середине площадки между двумя стойками или деревьями натягивают шнур на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего по росту в группе). Дети шеренгами располагаются по двум сторонам от шнура. В руках у ребят одной шеренги мячи большого диаметра. Воспитатель предлагает детям первой шеренги встать у обозначенной линии (на расстоянии 2 м от шнура). По сигналу педагога: «Бросили!», ребята перебрасывают мячи через шнур, а дети второй шеренги ловят мячи после отскока от земли. Воспитатель дает ту же команду для ребят второй шеренги и те перебрасывают мячи, и так несколько раз подряд.

«Кто быстрее доберется до кегли». На одной стороне площадки воспитатель обозначает линию старта - кладет шнур. На расстоянии 3 м от линии старта ставит два предмета (в полуметре друг от друга, на одной линии). Дети двумя колоннами, в парах выполняют прыжки на двух ногах - «Кто быстрее добежит до кубика!». Педагог отмечает победителя в каждой паре.

3 часть. Подвижная игра «Найди свой цвет!».

Занятие 16

Задачи. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.

1 часть. Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в три колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п-стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3-4 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза).

2. Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз).

Воспитатель предлагает детям построиться в две шеренги. Перед каждой шеренгой вдоль зала лежат 6-8 плоских обручей вплотную один к другому. Перестроение в колонну по два. Дети выполняют прыжки на двух ногах из обруча в обруч, затем возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель убирает обручи и перед каждой шеренгой кладет по одному шнуру (расстояние между шеренгами 2 м). Дети одной шеренги получают мячи и по сигналу воспитателя прокатывают их детям второй шеренги (способ - стойка на коленях).

Подвижная игра «Автомобили».

3 часть. «Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.)

Занятие 17

Основные виды движений.

1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на расстоянии 0,25 м один от другого) выполняются поточным способом (3-4 раза).

2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики или набивные мячи), поставленными в один ряд на расстоянии 1 м один от другого. Прокатывание мяча, подталкивая его двумя руками, сложенными «совочком». Задание выполняется в среднем темпе 2 раза. После прокатывания дети поднимают мяч над головой.

Занятие 18**

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных задаНий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.

1 часть. Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети выполняют следующие задания в ходьбе: руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом.

2часть. Игровые упражнения.

«Подбрось - поймай». Дети в построении врассыпную выполняют броски мяча вверх и ловят двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди и не ронять на пол.

«Кто быстрее» (эстафета). Дети распределяются на две команды и строятся в две колонны. Перед каждой командой обозначена линия старта, на расстоянии 3 м от линии ставят два предмета (кубик или кегля). Первый ребенок в каждой колонне бежит с мячом в руках до предмета, затем огибает его и возвращается в свою колонну, передавая мяч следующему игроку. Воспитатель объявляет команду-победителя. Повторить 2-3 раза.

Подвижная игра «Ловишки». Дети находятся на одной стороне зала за условной чертой. Им дают задание: добежать до следующей условной черты (на другую сторону зала) так, чтобы водящий, который находится в центре зала, не успел кого-либо осалить. После слов педагога: «Раз, два, три - беги!» - дети перебегают на другую сторону. Тот, до кого дотронулся ловишка, считается пойманным и отходит в сторону. После двух перебежек подсчитываются пойманные и выбирается другой водящий.

3 часть. Ходьба в колонне по одному. Впереди идет самый ловкий ловишка.

Занятие 19

Задачи. Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокаты вании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Воспитатель напоминает детям, что перешагивать через бруски надо попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок закончит упражнение, подается команда к бегу врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.

2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.

1. И. п. -стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз.

Поднять мяч вперед, вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди.

Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-7 раз).

4. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в правую и левую сторону, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).

Основные виды движений.

Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза).

2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза). Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см от

уровня пола. Дети располагаются шеренгой, в руках у каждого ребенка мяч. Дается задание: подойти к шнуру, присесть и сгруппировать в «комочек, а затем пройти под шнуром, не касаясь пола, с мячом в руках3 раза подряд. Затем по сигналу воспитателя дети занимают исходное положение (ноги на ширине плеч), наклоняются, энергичным движением прокатывают мяч вперед и бегут за ним.

Подвижная игра «У медведя во бору».

3 часть. Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».

Занятие 20

Основные виды движений.

1. Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза).

2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза).

3. Подбрасывание мяча двумя руками (мячи лежат в 2-3 обручах большого диаметра). Дети подходят к обручам, берут мячи и по сигналу воспитателя упражняются в бросании вверх и ловле мяча двумя руками.

Занятие 21

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между кубиками, поставленными в произвольном порядке, затем бег между предметами.

2 часть. Игровые упражнения.

«Прокати - не уроню>. Дети строятся в две шеренги одна напротив другой на расстоянии 2 м. В руках у детей одной шеренги обручи. По сигналу воспитателя (после показа и объяснения) играющие прокатывают обручи на противоположную сторону. Дети второй шеренги подхватывают их, не давая упасть. Затем вторая группа детей выполняет задание, и так несколько раз подряд.

«Вдоль дорожки». Воспитатель чертит или выкладывает из шнуров две дорожки (ширина 20 см) и предлагает детям попрыгать по дорожке на двух ногах. Упражнение выполняется двумя колоннами (3-4 раза).

Подвижная игра «Цветные автомобили».

3 часть. Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».

Занятие 22

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с кеглей.

1. И. п. - стойка ноги врозь, кегля в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кеглю в другую руку, опустить кеглю.

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю у левой ноги. Выпрямиться, руки на пояс. Наклон вперед, взять кеглю левой рукой, выпрямиться. То же выполнить к правой ноге (по 3 раза к каждой ноге).

3. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке, левая на пояс (рис. 4).

Поворот вправо (влево), взять кеглю (по 3 раза в каждую сторону).

Рис. 4

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю поставить на пол, встать, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кеглю. Вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - стоя около кегли, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны (2-3 раза в каждую сторону).

Основные виды движений.

Подлезания под дугу (высота 50 см), касаясь руками (3-4 раза).

2. Равновесие-ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (3-4 раза).

3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 штук), положенными в две линии (3-4 раза).

Упражнения в равновесии, подлезании, прыжках выполняются поточным способом. Сначала воспитатель показывает упражнения на примере двух детей. Двумя колоннами лазанье под дугу, не касаясь руками пола (подряд 3-5 дуг на расстоянии 0,5 м одна от другой); ходьба по доске, перешагивая через кубики, руки в стороны; прыжки на двух ногах между набивными мячами.

Подвижная игра «Кот и мыши».

3 часть. Игра «Угадай, кто позвал?».

Занятие 23

Основные виды движений.

1. Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх, опустить (3-4 раза).

2. Прокатить мяч по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке (2-3 раза).

Организация при проведении упражнений зависит от наличия пособий, количества детей в группе, их физической подготовленности.

Занятие 24

Задачи. Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе - «как лошадки»; бег врассыпную; ходьба и бег проводятся в чередовании.

2 часть. Игровые упражнения.

«Подбрось - поймай». Воспитатель предлагает каждому ребенку взять мяч (среднего диаметра) и разойтись по всей площадке. Дети выполняют упражнение в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками каждый в своем темпе (3-5 подбрасываний, затем пауза и повторение, и так несколько раз).

«Мяч в корзину». Дети становятся в три круга на расстоянии 2 м от центра корзины. Задание: забросить мяч в корзину одной рукой снизу. Команда, забросившая больше мячей, считается победителем. Упражнение повторяется 4-5 раз.

«Кто скорее по дорожке». Из шнуров или веревок выкладывают две дорожки (ширина 25 см). Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по дорожке, стараясь не задеть за шнур. Побеждает команда, в которой большее число ребят быстро и правильно выполнили задание.

Подвижная игра «Лошадки». Дети распределяются на две равные группы: одни ребята изображают лошадок, другие - конюхов. У каждого конюха вожжи-скакалка. По сигналу воспитателя «конюхи» запрягают «лошадок» (надевают им вожжи-скакалки). По следующему указанию педагога дети передвигаются сначаЛа шагом, поднимая высоко ноги в коленях, затем переходят на бег (в разном направлении) так, чтобы не мешать друг другу. Через некоторое время «лошадки» останавливаются, их распрягают и выпускают на луг, «конюхи» также отдыхают. По сигналу воспитателя дети меняются ролями и снова выполняют упражнения в ходьбе и беге. Игра повторяется несколько раз с разными игровыми сюжетами (лошадки едут за сеном, за дровами и т. д.).

Материал для повторения

l-я неделя. Игровые упражнения. Ходьба и бег: «Ловишки», «Лошадки», «Ловишки - перебежки» (бег с одного края площадки на другой). Равновесие - ходьба по дорожке с перешагиванием через кубики (бруски); ходьба и бег между предметами, положенными в одну линию;

ходьба по гимнастической скамейке «<мостику»). Прыжки: на двух ногах с продвижением вперед, между предметами, поставленными в один ряд (кегли, мячи, кубики); прыжки вокруг мяча, кубика. Подвижные игры: «Кот И мыши», «Найди себе пару», «У медведя во бору».

2-я неделя. Игровые упражнения. На площадке кладется шнур в виде круга, в нем - водящий. Играющие находятся за пределами круга и прыгают на двух ногах в круг, а по мере приближения водящего - обратно. Водящий старается осалить кого-либо. Осаленный игрок меняется местами с водящим. Игра повторяется.

Прыжки на двух ногах с мячом в руках - по сигналу воспитателя надо остановиться, положить мяч на пол и пройти вокруг него.

Перебрасывание мячей друг другу через сетку двумя руками из-за головы. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени, подталкивая набивной мяч головой и продвигаясь вперед (расстояние 3 м).

Подвижные игры: «Трамвай», «Цветные автомобили», «Кот и мыши».

3-я неделя. Игровые упражнения. Прокатывание мяча по сигналу воспитателя и бег за ним; прокатывание мячей друг другу (способы сидя, ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на пятках).

Ползание на четвереньках (на спине - мешочек с песком). Подвижные игры: «Огуречик, огуречик. .. », «Кот и мыши», «Автомобили».

4-я неделя. Игровые упражнения. Ползание - «Проползи по дорожке (доске, скамейке»> с опорой на ладони и колени; лазанье в обруч с мячом (кубиком) в руках, не касаясь руками пола. Равновесие - ходьба по дорожке, перешагивая через предметы; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.

Подвижные игры: «Лошадки», «У медведя во бору», «Лошадки», «Ловишки».

Ноябрь

Занятие 25

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.

1 часть. Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.

11 часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опус тить руки. Поднять через стороны руки и передать кубик из левой в правую руку (4-5 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение (5-8 раз).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза).

На две гимнастические скамейки педагог ставит по несколько кубиков. В 1 м от скамеек ставит кубики в две линии. После показа и объяснения дети двумя колоннами поточным способом выполняют упражнения в равновесии, затем в прыжках.

Подвижная игра «Салки».

3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

Занятие 26

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (3-4 раза). Страховка воспитателем обязательна. 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). Общая дистанция 3 м (3-4 раза).

3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см) по 5-6 раз подряд в произвольном темпе.

Занятие 27

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными в один ряд, «Пробеги - не задень».

2 часть. Игровые упражнения.

«Не попадись». На площадке чертится круг (или выкладывается из шнура, веревки). В центре круга двое водящих. Играющие прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих. Игрок, который не успел прыгнуть из круга и был осален, временно выходит из игры. При повторении игры все играющие вновь в нее вступают. Выбираются другие водящие, но не из числа ранее пойманных игроков.

«Поймай мяч». Дети становятся в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой. В руках у каждого ребенка одной шеренги мяч среднего диаметра. Исходное положение ног - на ширине плеч. По команде воспитателя дети двумя руками из-за головы бросают мяч о пол между шеренгами. Дети второй шеренги ловят мячи после отскока о пол (землю). Так ребята перебрасывают мячи друг другу несколько раз подряд.

Подвижная игра «Кролики».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 28

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.

П часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. -сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. - лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах - ноги врозь, руки в стороны, вернуться в исходное положение - на счет 1-8. Повторить 2-3 раза с небольшой паузой между сериями прыжков.

Основные виды движений.

1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров), повторить 2-3 раза.

2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях), 10-12 раз.

Дети перестраиваются в две шеренги, первая шеренга встает на исходную линию. По команде воспитателя дети первой шеренги выполняют прыжки на двух ногах через линии (шнуры), расположенные на расстоянии 30 см одна от другой. Затем то же задание выполняют дети второй шеренги. Далее воспитатель предлагает детям первой шеренги взять по одному мячу (средний диаметр). Ребята становятся в две шеренги одна напротив другой на расстоянии 2-2,5 м. Ориентиром могут служить те же шнуры. Исходное положение для обеих шеренг - стойка на коленях. По команде воспитателя дети одной шеренги прокатывают мячи на противоположную сторону. Ребята второй шеренги возвращают мячи обратно. После того как все шеренги получат мячи, подается команда к выполнению упражнения. Главное в задании - энергично отталкивать мяч двумя руками и выдерживать направление движения.

Подвижная игра «Самолеты». Дети распределяются на три звена и размещаются в разных углах зала. Перед каждым звеном - кубик (кегля) определенного цвета.

По команде воспитателя: «К полету готовься!» - дети -«летчики» делают круговые движения руками - заводят моторы. «Летите!» - говорит педагог. «Летчики» поднимают руки в стороны и бегают в разных направлениях по всему залу. По команде: «На посадку!» - дети возвращаются, и каждое звено занимает свое место около кубика. Воспитатель отмечает, какое звено построилось быстрее. Командирами звеньев при повторении игры назначаются другие ребята.

111 часть. Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».

Занятне 29

Основные виды движений.

1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи, кегли). Дистанция 3 м. Выполняется двумя колоннами поточным способом 2-3 раза. (Внимание - энергичному отталкиванию от пола и взмаху рук.)

2. Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу.

Занятие 30

Задачи. Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.

1 часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег врассыпную.

2 часть. Игровые упражнения.

«Не попадись» - прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего (повторение игрового задания).

«Догони мяч». Дети становятся на одной стороне площадки одной или двумя шеренгами; в руках у каждого ребенка МЯЧ (большого диаметра).

По команде воспитателя: «Покатили!» - дети встают на исходную линию, наклоняются и энергичным движением рук прокатывают мяч в прямом направлении, затем бегут за ним. Упражнение повторяется 3 раза.

Подвижная игра «Найди себе пару».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 31

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках (рис. 5).

1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.

2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз.

Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

Рис. 5

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть колени, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах в обе стороны (3-4 раза), с небольшой паузой между серией прыжков.

Основные виды движений.

1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз). Дети располагаются произвольно по всему залу.

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.

После показа и объяснения дети самостоятельно выполняют упражнение в бросках мяча в произвольном темпе. Основное внимание воспитатель уделяет правильному исходному положению - ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, мяч в правой или в левой руке. Бросать мяч о пол следует одной рукой, а ловить двумя руками, стараясь не прижимать его к себе.

Подвижная игра «Лиса и куры». На одной стороне зала находится «курятник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «курятнике» на «насесте» сидят «куры». На противоположной стороне зала«нора» лисы. Все свободное место - это двор.

Один из играющих назначается лисой, остальные дети - куры. По сигналу воспитателя «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают. «Лиса» старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда «лиса» поймает 2-3 «кур», выбирается другая «лиса».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 32

Основные виды движений.

1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока (10-12 раз).

2. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни - «как медвежата». Дистанция 3 м (повторить 2 раза).

3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м.

Занятие 33

Задачи. Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (6-8 кубиков) на расстоянии 0,5 м один от другого, ходьба и бег врассыпную.

2 часть. Игровые упражнения.

«Не задень». Предметы поставлены в шахматном порядке, дети колонной по одному (или двумя колоннами) прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, стараясь не задеть за предмет (2-3 раза).

«Передай мяч». Дети строятся в 3-4 круга. В каждом круге выбирают ведущего. У него большой мяч. По сигналу воспитателя он передает мяч товарищу, стоящему рядом, тот - следующему и так далее. Как только мяч возвращается к ведущему, он передает его влево (в другую сторону). Получив мяч второй раз, ведущий поднимает его над головой. Выигрывает команда, быстро и без потери мяча справившаяся с заданием.

«Догони пару». Дети стоят в двух шеренгах на расстоянии 1 м одна от другой. По команде воспитателя: «Раз, два, три - беги!» - дети первой шеренги убегают, а каждый ребенок второй шеренги догоняет свою пару (ребенка, стоявшего напротив него), прежде чем тот пере сечет линию финиша (расстояние 10-12 м).

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 34

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.

1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза).

П часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки вверх, скрестить, опустить, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону с флажком в сторону, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной. Поднять флажки в стороны; наклониться вперед и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. -стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Присесть, флажки вынести вперед; подняться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз).

5. И. п. -ноги слегка расставлены, флажки вниз. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (3 раза).

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе (рис. 6), подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2-3 раза).

2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо). В конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Страховка со стороны воспитателя обязательна.

Подвижная игра «Цветные автомобили».

3часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 35

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше; в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз. Положение рук может быть различным - на пояс, в стороны, за голову. Повторить 2 раза.

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).

3. Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли) на расстояние 3 м (2 раза).

Рис. 6

Занятне 36

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять впрыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу воспитателя изменить направление движения (вправо или влево); ходьба и бег врассыпную.

2часть. Игровые упражнения.

«Пингвины». В руках у каждого ребенка мешочек. Воспитатель предлагает детям зажать мешочки меЖдУ колен и прыжками продвигаться вперед до кубика (дистанция 3 м). Выполнение задания шеренгами или по кругу.

«Кто дальше бросит». В руках каждого играющего мешочек. Воспитатель распределяет детей на 3 шеренги. Каждая шеренга по его команде выходит на исходную линию, и дети метают мешочки как можно дальше (3-4 раза).

Подвижная игра «Самолеты».

3 часть. Игра малой подвижности по выбору детей.

Материал для повторения

l-я неделя. Игровые упражнения. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка; ходьба и бег по извилистой дорожке; ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд (набивные мячи, кубики, кегли). Прыжки через линии (косички, шнуры, скакалки). Подвижные игры: «Трамвай», «Кролики», «Найди И промолчи», «Огуречик, огуречик ... ».

2-я неделя. Игровые упражнения. Прыжки на двух ногах с мячом в руках, на сигнал воспитателя присесть и прокатить мяч от одной ноги к другой. Прокатывать мяч в парах, в шеренгах, между предметами; бросать мяч о пол и ловить его двумя руками. Подвижные игры: «Самолеты», «Лошадки», «Лиса И куры».

3-я неделя. Игровые упражнения. С мячом - прокатывание мяча друг другу, между предметами; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах вокруг предметов, из обруча в обруч (плоский). Равновесие - ходьба ~а носках по доске, лежащей на полу ходьба по гимнастической скамеике с хлопками в ладоши перед собой и за спиной. Подвижные игры «Лошадки», «Ловишки», «Найди себе пару».

4-я неделя. Игровые упражнения. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; лазанье под шнур, под дугу, не касаясь руками пола. Равновесие - ходьба по дорожке, перешагивая через предметы. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Лиса и куры», «Кот и мыши».

Декабрь - январь – февраль

Декабрь

Занятие 1

Задачи. Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.

1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с платочком.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, взмахнуть платочком, вернуться в исходное положение. Переложить платочек в левую руку, то же повторить влево (по 3 раза в каждую сторону).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках вниз, хват сверху за концы. Присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя на счет 1-8, повторить 3 раза.

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Повторить 2 раза.

2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см.

Воспитатель кладет два шнура вдоль зала и после показа и объяснения предлагает детям встать в две колонны и приступить К выполнению задания. Напоминает, что голову и спину надо держать прямо, не

спеша пройти до конца шнура, а затем занять место в конце своей колонны.

Упражнение в прыжках через бруски проводится после того, как все дети пройдут по шнуру. Главное - это энергичное отталкивание от пола и приземление на полусогнутые ноги.

Подвижная игра «Лиса И куры».

3 часть. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка». Воспитатель заранее прячет в каком-либо месте игрушечного цыпленка и предлагает поискать его. Тот, кто заметит, где находится игрушка, подходит к воспитателю и тихо ему об этом говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, воспитатель разрешает подойти к игрушке и принести ее.

Занятие 2

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга) (2 раза). 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого (2 раза).

3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м. Повторить 2 раза.

Занятие 3

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.

1 часть. Ходьба в колонне по одному между сооружениями из снега (снежная баба, горка) за воспитателем (2-3 раза).

2 часть. Игровые упражнения.

«Веселые снежинки». Играющие разбегаются по всей площадке. На сигнал: «Ветер подул, закружил снежинки!» - дети кружатся в разные стороны на месте (вправо и влево), на сигнал: «Ветер утих!» - останавливаются. Упражнение повторяется 3-4 раза.

«Кто быстрее до снеговика». Дети встают вокруг снеговика на расстоянии 2-3 м. У каждого ребенка в руках два снежка. По команде воспитателя дети бегут к снеговику и кладут снежки около него, возвращаются на исходную линию.

«Кто дальше бросит». Дети снова идут к снеговику и берут свои снежки, становятся в две шеренги и по очереди бросают снежки вдаль - «Кто дальше бросит» (можно поставить ориентир).

3 часть. Ходьба «змейкой» между снежками, положенными в одну линию (воспитатель вместе с детьми раскладывают снежки).

Занятие 4

Задачи. Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.

1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу.

Воспитатель предлагает детям рассчитаться на белочек и зайчиков, запомнить, кто как бьUI назван. Затем сделать шаг вперед (или прыгнуть вперед) каждой «белочке» и взяться за руку с рядом стоящим справа «зайчиком». После того как дети встанут в пары, подается команда к ходьбе в обход зала: «На прогулку». Затем подается команда к бегу врассыпную, к построению в колонну по одному и перестроению в три колонны. Проходя мимо короба, каждый ребенок берет мяч (диаметр 10-12 см).

2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперед, коснуться мячом пола у левой ноги. Выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к правой ноге (по 3 раза в каждую сторону).

3. И. п. - сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот и поймать его; вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатить мяч вправо и влево вокруг туловища, перебирая его руками (по 3 раза в кждую сторону).

5. И. п. -лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках. Прогнуться, вынести мяч вперед-вверх, руки прямые; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).

6. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (на счет 1-8, повторить 3-4 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку (6-8 раз).

2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза).

Воспитатель ставит две гимнастические скамейки (в стык) и предлагает детям первой группы выполнить задание (после показа и объяснения). Дети становятся на скамейку, занимают исходное положение - ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, руки отведены назад. Педагог напоминает: «Главное - это приземление на полусогнутые ноги». После нескольких прыжков подряд упражнение выполняет вторая группа, а первая наблюдает (сидя на полу в шеренге, ноги скрестно).

После выполнения прыжков воспитатель ставит предметы (кубики, кегли) в виде «воротиков» для каждой пары. Дети строятся в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой. В руках детей одной группы мячи. По команде воспитателя: «Покатили!» - каждый ребенок прокатывает мяч между предметами своему партнеру напротив, а тот возвращает прокатыванием мяч обратно, и так несколько раз подряд. Исходное положение может быть различным: стойка на коленях, сидя, ноги врозь, стоя, ноги на ширине плеч.

Подвижная игра «У медведя во бору».

3 часть. Игра малой подвижности

Занятие 5

Основные виды движений.

Прыжки со скамейки (высота 25 см).

2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч).

3. Бег по дорожке (ширина 20 см).

Занятие 6

Задачи. Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.

1 часть. Предложить детям разложить лыжи на снегу - справа одну, слева другую; закрепить ноги в лыжные крепления. Воспитатель проверяет подгонку лыжных креплений и по мере необходимости помогает детям.

2 часть. Игровые упражнения (проводятся по подгруппам, если группа многочисленна).

«Пружинка» - поочередное поднимание ног и полуприседания. «Разгладим снег» - отставить ногу с лыжей в сторону. Ходьба на лыжах ступающим шагом (30 м), затем ребята снимают лыжи и передают их детям другой подгруппы.

Во время упражнений одной подгруппы дети второй подгруппы лепят снежки, снежную бабу или катают друг друга на санках - в пределах видимости воспитателя.

3 часть. Игра «Веселые снежинки».

Занятия на лыжах проводятся только при определенных условиях: при наличии пособий и соответствующей· уровню физической подготовленности детей.

Занятие 7

Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками (рис. 7). Подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног (рис. 8). Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь). Выполняется на счет 1-8; повторить 3 раза.

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу) (по 8-10 раз).

2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).

Рис. 7

Рис. 8

Воспитатель обозначает шнурами или рейками расстояние между шеренгами (1,5-2 м). Дети одной шеренги берут из короба мячи (большого диаметра) и распределяются таким образом, чтобы каждый ребенок знал свою пару. После показа и объяснения дети по команде воспитателя приступают к выполнению упражнения. Главное - бросать мяч в руки товарищу как можно точнее, а при ловле не прижимать мяч к туловищу или груди. По окончании упражнений мячи возвращают на место.

Ползание по гимнастической скамейке выполняется на ладонях и коленях поточным способом двумя колоннами.

Подвижная игра «Зайцы и волк. Одного из играющих выбирают водящим - это волк. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне зала «зайцы» устраивают себе «домики» (кружки из шнуров или обручи большого диаметра). В начале «зайцы» находятся в своих «домиках», «волк»- на другом конце зала «в овраге»).

Воспитатель произносит:

Зайки скачут, скок, скок, скок,

На зеленый на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают

Не идет ли волк.

«Зайцы» выпрыгивают на двух ногах из «домиков» И разбегаются по всему залу (площадке), прыгают на двух ногах, присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идет ли волк. Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за «зайцами», стараясь их поймать (коснуться). «Зайцы» убегают каждый в свой «домик». Пойманных «зайцев» «волю> отводит В свой «овраг». Игра возобновляется. После того как будут пойманы 2-3 «зайца», выбирают другого «волка».

3 часть. Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».

Занятие 8

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч).

2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи». Дистанция 3-4 м. Повторить 2 раза.

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4-5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи, (мячи поставлены на расстоянии 2-3 шагов ребенка). Выполняется двумя колоннами поточным способом.

Занятие 9

Задачи. Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.

1 часть. Ходьба на лыжах скользящим шагом (первая подгруппа детей). До синего флажка скользящим шагом, до красного - ступающим шагом на дистанцию 10 м. Вторая подгруппа детей в это время катается на санках. По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто дальше?». Играющие лепят снежки и становятся в шеренгу на исходную позицию. Снежки кладут около ног. По сигналу воспитателя: «Бросили!» - бросают снежки как можно дальше, отмечают тех, чей снежок упал к обозначенному месту (ориентиры-цветные предметы). После того как все снежки использованы, воспитатель отмечает самого успешного ребенка (или несколько ребят).

«Снежная карусель». Взявшись за руки, дети образуют круг. Ходьба в круге, по сигналу воспитателя ускоряют шаг и переходят на легкий бег (темп умеренный). Пробежав круг или полтора круга, дети переходят на ходьбу. Воспитатель говорит: «Ветер изменился», все поворачиваются и повторяют бег в другую сторону. «Ветер затих», - говорит педагог, и дети переходят на ходьбу, а затем останавливаются.

3 часть. Ходьба в колонне по одному между зимними постройками.

Занятие 10

Задачи. Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.

11 часть. Обще развивающие упражнения с кубиками.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики вниз. Поднять кубики через стороны вверх, постучать ими над головой 2 раза, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках вниз.

Присесть, кубики вынести вперед. Встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч. Поворот вправо (влево), положить кубики у носков ног. Поворот вправо (влево), взять кубики, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков (3-4 раза).

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки (2-3 раза).

2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз (2-3 раза).

Дети строятся в две колонны поточным способом один за другим, выполняют ползание на четвереньках вверх, а затем вниз (если имеются специальные приспособления) (рис. 9). Хват рук с боков выполняется так: большой палец сверху доски, а остальные снизу. Доска крючками крепится к двум сторонам, кубик - в прорези или за вторую рейку гимнастической стенки.

Рис. 9

Далее дети переходят ко второму заданию - ходьбе по гимнастической скамейке (повышенная опора), руки за головой, на середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться и пройти дальше, сойти, не прыгая.

Подвижная игра «Птички и кошка». Воспитатель выкладывает круг из веревки или шнура. Дети становятся по кругу с внешней стороны. Одного ребенка назначают водящим - «кошкой», которая находится в центре круга; остальные дети - «птички». «Кошка» засыпает (закрывает глаза), а «птички» прыгают в круг, «летают». По сигналу воспитателя «кошка» просыпается, произносит: «Мяу!». И начинает ловить «птичек», а они улетают за пределы круга. Пойманных «птичек» «кошка» оставляет около себя. Игра повторяется с другим водящим.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 11

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Выполняется двумя колоннами в среднем темпе (2-3 раза).

2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше (2-3 раза).

3. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м. Повторить 3 раза.

Занятие 12

Задачи. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.

1 часть. Ходьба и легкий бег между снежными постройками.

2 часть. Игровые упражнения.

«Петушки ходят». Поочередно поднимать правую, левую ногу с лыжей, руки в стороны. По сигналу воспитателя ходьба по лыжне (дистанция 30 м) ступающим и скользящим шагом (попеременно). Спуск с небольшого склона: низко присесть, руки вытянуть вперед, в стороны.

«По снежному валу». Ходьба в колонне по одному по снежному валу в среднем темпе (2-3 раза).

«Снайперы». На верхний край снежного вала воспитатель ставит несколько цветных кубиков. Дети строятся в шеренгу и по команде: «Бросили!» - стараются снежком сбить кубик.

3 часть. Ходьба между санками, поставленными в одну линию.

Материал для повторения

l-я неделя. Игровые упражнения на участке. Бег вокруг снежной бабы.

Поворот на сигнал воспитателя и бег в другую сторону. Катание друг друга на санках поочередно (педагог следит, чтобы дети быть равны по своим физическим возможностями). Прыжки на двух ногах до елки и вокруг елки.

В помещении. Ходьба и бег, высоко поднимая колени, «лошадки»; ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд, и врассыпную. Прыжки - прыжки со скамейки «цыплята прыгают с заборчика»); прыжки на двух ногах на расстояние 3 м; перепрыгивание через шнуры (косички). Подвижные игры: «Кролики», «Самолеты», «Найди пару».

2-я неделя. Игровые упражнения на участке. Прыжки через снежные кирпичики (высота 10 см) в чередовании с ходьбой вокруг кирпичиков. Бросание снежков на дальность; катание друг друга на санках попеременно.

В помещении. Ходьба и бег между предметами; прыжки через бруски на двух ногах (высота 6 см). Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Подвижные игры: «Зайцы И волю>, «Птички И кошка», «У медведя во бору».

3-я неделя. Игровые упражнения на участке. Прыжки до снежной бабы; бег вокруг снежной бабы в обе стороны в чередовании с ходьбой. Ходьба по снежному валу, по извилистой дорожке.

В помещении. Прыжки на двух ногах через рейки, бруски, прыжки с высоты. Перебрасывание мячей друг другу разными способами - двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 1,5 м).

Подвижные игры: «Самолеты», «Найди пару».

4-я неделя. На участке повторить все игровые упражнения, которые предлагались на предыдуших неделях.

В помещении. Подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; прокатывание мяча по дорожке, между кубиками; ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, с опорой на ладони и стопы «<по-медвежьи»); ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; ходьба с мешочком на голове. Подвижные игры: «Лиса И куры», «Автомобили», «Найди и промолчи».

Январь

Занятие 13

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз):

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот вправо (влево), руки прямые, вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах - «воротничок», хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в исходное положение (4- 5 раз).

5. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно.

Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 3 раза в чередовании с небольшой паузой.

Основные виды движений.

1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м.

2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза).

Два каната положены по двум сторонам зала параллельно друг другу.

Упражнения выполняются поточным способом в колонне по одному: ходьба по канату (в среднем темпе), затем переход к другому канату и выполнение прыжков вдоль каната на двух ногах.

Подвижная игра «Кролики».

3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».

Занятие 14

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой.

2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук (2-3 раза).

3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.

Занятие 15

Задачи. Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.

1 часть. Показать правильную позу лыжника; обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах.

2 часть. Игровые упражнения.

«Снежинки-пушинки». Играющие выполняют ходьбу и бег по кругу (в центре круга снеговик, елка), по сигналу воспитателя меняют направление движения. Через некоторое время воспитатель говорит: «Снежинки-пушинки устали кружиться, присели отдохнуть». Дети останавливаются и приседают. Игровое задание повторяется после небольшой паузы.

«Кто дальше». Дети лепят снежки и кладут у ног (построение в шеренгу). По команде воспитателя дети бросают снежки. Побеждает тот, кто дальше бросит.

3 часть. Ходьба «змейкой» между предметами за воспитателем.

Занятие 16

Задачи. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.

1 часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2-3 раза).

Ходьба в колонне по одному. Воспитатель называет ребенка (стоящего недалеко от ведущего) по имени, тот встает впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время подается команда к смене ведущего, педагог называет имя другого ребенка (можно сменить 2-3 ведущих). Подается команда к ходьбе и бегу врассыпную.

2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз.

Подбросить мяч вверх (не высоко), поймать двумя руками (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Бросить мяч об пол, поймать его двумя руками (4-5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. - сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч кругом (вокруг туловища) с поворотом вправо (влево) поочередно, перебирая руками (6 раз).

5. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться ног мячом. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча, в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).

Основные виды движений.

Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4-6 раз).

2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).

Вдоль зала ставят две гимнастические скамейки (встык) и кладут перед ними резиновые дорожки или мат. Воспитатель приглашает 2-3 ребят и предлагает им показать упражнение. Основное внимание уделяется исходному положению - встать, ноги слегка расставлены, руки отведены назад. По команде: «Прыгнули!» - дети прыгают со скамейки, вынося руки вперед и приземляясь на полусогнутые ноги. Приглашается первая, затем вторая группа детей (если группа малочисленна, то все дети упражняются одновременно).

После упражнений в прыжках воспитатель убирает скамейки, обозначает исходные позиции (шнуром или веревкой) для двух шеренг и предлагает одной группе детей мячи из короба. Дети становятся в две шеренги на расстояние 2 м одна от другой. По команде воспитателя: «Бросили!» - дети перебрасывают мяч друг другу двумя руками снизу. Повторить 10-12 раз.

Подвижная игра «Найди себе пару».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 17

1. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. Повторить 3-4 раза.

2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3 м, повторить несколько раз. 3. Равновесие-ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0,4 м один от другого. Дистанция 3 м, повторить 2 раза.

Занятие 18

Задачи. Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.

1 часть. Небольшая пробежка без лыж-дистанция 10-12 м. Упражнения на лыжах: «пружинка» - поднимать и опускать поочередно правую, левую ногу с лыжей; «веер» - повороты вправо и влево вокруг пяток лыж. Ходьба по лыжне скользящим шагом на расстояние 30 м.

Воспитатель обращает внимание на правильную позу лыжника и перекрестную работу рук при ходьбе на лыжах. Упражнение в ходьбе на лыжах проводится по подгруппам.

2 часть. Игровые упражнения.

«Снежная карусель» - ходьба и бег вокруг снежной бабы (елки), выполнение заданий по команде воспитателя.

«Прыжки к елке». После небольшого отдыха дети приступают к следующему заданию: встают вокруг елки, и воспитатель предлагает попрыгать на двух ногах, как зайки, до елки, затем повернуться кругом и шагом вернуться на исходную позицию (2-3 раза).

3 часть. Катание друг друга на санках (по очереди, по сигналу воспитателя меняясь местами).

Занятие 19

Задачи. Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.

1 часть. Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную. Воспитатель ставит вдоль одной стороны зала в один ряд несколько кубиков (или кегли) на расстоянии двух шагов ребенка. Вдоль другой стороны зала кладет несколько шнуров на расстоянии 30 см один от другого. Подается команда к ходьбе колонной по одному, «змейкой» между кубиками, перешагивая через шнуры. Ходьба и бег врассыпную.

2часть. Обще развивающие упражнения с косичкой.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка хватом за середину вниз. Косичку вынести вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Присесть, косичку вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. -лежа на спине, косичка в прямых руках за головой (рис. 10). Поднять прямую ногу, коснуться носка правой (левой) ноги, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх; наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, косичка на полу перед ногами. Прыжки через косичку на двух ногах. Перепрыгнуть, повернуться крутом и перепрыгнуть еще раз - несколько раз подряд. Можно встать боком к косичке и попрыгать вправо и влево через косичку в чередовании с небольшой паузой.

Рис. 10

Основные виды движений.

Отбивание мяча о пол (1-12 раз).

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2-3 раза).

Дети разбирают мячи из короба и располагаются по всему залу. Выполнение упражнений с мячом - броски об пол одной рукой и ловля мяча двумя руками, каждый в своем темпе.

Воспитатель ставит две скамейки параллельно друг другу. Дети становятся в две шеренги напротив скамеек. После объяснения задания дети выполняют ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни«помедвежьи».

Подвижная игра «Лошадки».

3 часть. Ходьба в колонне по одному в обход зала.

Занятие 20

1. Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м (8-10 раз).

2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» на расстояние 3 м (2 раза). Встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой.

3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м; повторить 2 раза.

Занятие 21

Задачи. Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.

1 часть. Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу воспитателя прыжками на двух ногах приближаются к ней. Затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются на исходную позицию.

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто дальше бросит?» Играющие заранее лепят снежки и кладут их у ног. По указанию воспитателя первая шеренга становится на исходную линию, дети выполняют броски на дальность. Вторая группа детей занимает место на исходной линии.

«Перепрыгни - не задень». Играющие перепрыгивают через снежные кирпичики (высота не более 6-10 см, расстояние между кирпичиками 40-50 см).

3 часть. Катание друг друга на санках. Воспитатель следит, чтобы дети в парах примерно были равными по своим физическим возможностям.

Занятие 22

Задачи. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.

1 часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. По сигналу воспитателя впереди колонны встает названный им ребенок и ведет колонну (2-3 смены ведущего). Далее подается сигнал к бегу врассыпную.

2 часть. Обще развивающие упражнения с обручем.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз. Обруч вверх, вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч двумя руками - хват с боков, поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол, подняться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вперед, руки прямые. Поворот вправо (влево), обруч отвести вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. - сидя на полу, ноги в обруче согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Поднять ноги, развести в стороны, опустить на пол. Поставить ноги в обруч, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вниз. Прыжки в обруч и из обруча несколько раз подряд; пауза и повторение прыжков.

Основные виды движений.

1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд.

2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.

Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см от уровня пола.

Сначала упражнение в лазанье под шнур выполняет первая группа.

Воспитатель объясняет: надо подойти правым боком, присесть и, не касаясь руками пола, пройти под шнуром, затем подойти левым боком, и так несколько раз подряд. Далее следующая группа выполняет упражнение в лазанье под шнур. (Если группа малочисленна, то все дети выполняют задание одновременно.)

После серии лазанья под шнур обязательно упражнение на выпрямление: потянуться, руки вверх и хлопнуть в ладоши над головой.

Воспитатель убирает стойки и шнур и ставит две гимнастические скамейки (встык). Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны свободно балансируют (или руки на пояс). В конце скамейки взять мешочек в руки и сделать шаг вперед-вниз. Темп упражнения умеренный, страховка воспитателем обязательна. Задание выполняется колонной по одному.

Подвижная игра «Автомобили».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 23

Основные виды движений.

1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком (несколько раз подряд).

2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше (2 раза).

3. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0,5 м одна от другой (2 раза).

Занятие 24

Повторить занятие 21.

Материал для повторения

l-я неделя. Игровые упражнения на участке. «Снежинки-пушинки» (бег вокруг снеговика, елки), «Пробеги - не задень» (ходьба и бег между кирпичиками), «Кто дальше бросит» (метание снежков на дальность).

В помещении. Лазанье в обруч; лазанье под дугу, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см). Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке парами навстречу друг другу: на середине разойтись, помогая друг другу. Прыжки из кружка в кружок; перепрыгивание через шнуры. Подвижные игры: <Лошадки», «Найди свой цвет», «У медведя во бору».

2-я неделя. На участке. Прыжки на двух ногах до елки, снежной бабы.

Ходьба по снежному мостику (по снежному валу); перешагивание через снежные кирпичики. Катание друг друга на санках, катание с горки.

В помещении. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; ходьба, перешагивая через набивные мячи, кубики. Прыжки - со скамейки на полусогнутые ноги; прыжки из обруча в обруч, через шнуры. Прокатывание мячей друг другу (сидя, ноги врозь); перебрасывание мяча друг другу, метание мешочков на дальность. Подвижные игры: «Кролики», <<Зайцы и волк», «Найди себе пару».

3-я неделя. На участке. Ходьба по снежному валу, балансируя руками. Прыжки на двух ногах через снежки. Метание снежков. «Сбей кеглю (кубик)». Скольжение по ледяным дорожкам. Катание на санках.

В помещении. Прыжки на двух ногах по дорожке; прыжки со скамейки; прыжки между предметами. Прокатывание мячей в прямом направлении, между предметами; бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками. Подвижные игры: «Зайцы И волю>, «У медведя во бору», «Цветные автомобили».

4-я неделя. На участке. «Снежная карусель», «Санный поезд», ходьба по снежному валу (высота 6 см), перешагивание через снежки. Метание снежков в цель (сбей предмет, доброс до предмета). Катание на санках друг друга.

В помещении. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Отбивание мяча об пол и ловля его двумя руками. Прыжки между предметами, через шнуры. Подвижные игры: «Кот и мыши», «У медведя во бору», «Лошадки».

Февраль

Занятие 25

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.

2 часть. Обще развивающие упражнения.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх, подняться на носки, хлопнуть в ладоши над головой. Опуститься на всю ступню, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. - сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

4. И. п. - лежа на животе, ноги прямые, руки, согнутые в локтях, перед собой. Вынести руки вперед, ноги приподнять от пола, прогнуться - «рыбка». Вернуться в исходное положение (4-5 раз).

5. И. п. -стойка ноги вместе, руки произвольно вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах (ноги врозь - ноги вместе) под счет воспитателя 1-8 или удары в бубен (музыкальное сопровождение). Повторить 3-4 раза.

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну (2-3 раза).

2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза).

Воспитатель ставит две гимнастические скамейки и на примере двух ребят показывает и объясняет упражнение: «Надо пройти по скамейке, сохраняя равновесие, голову и спину держать прямо, на середине выполнить поворот кругом и пройти дальше». Дети выполняют упражнение одной колонной - так воспитателю легче осуществлять страховку. Темп умеренный. Повторить 2 раза. Далее воспитатель раскладывает в две линии бруски, и дети двумя колоннами выполняют прыжки через препятствие (2-3 раза).

Подвижная игра «Котята и щенята».

3 часть. Игра малой подвижности.

Занятие 26

Основные виды движений.

1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (2-3 раза).

2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м).

Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук (2-3 раза).

3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м).

Исходное положение для всех - стойка ноги врозь, мяч внизу (броски двумя руками снизу). Задание выполняется по сигналу воспитателя: «Бросили!» Следующая команда дается педагогом после того, как все дети поймают мячи или подберут упавшие (10-12 раз).

Занятие 27

Задачи. Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.

1 часть. Воспитатель предлагает детям встать около санок (санки стоят по кругу). Вначале выполняется ходьба вокруг санок в обе стороны, затем пауза и прыжки на двух ногах (на расстояние 3-4 м). По сигналу воспитателя остановка, поворот кругом и повторение упражнения в прыжках (на расстояние не более 3 м).

2 часть. Игровые упражнения.

«Змейкой» между санками». В один ряд ставят 6-8 санок. Дети становятся в колонну по одному и за ведущим передвигаются «змейкой» между санками. Темп умеренный (2 раза).

«Доброс до кегли». На расстоянии 2-3 м от исходной линии ставят несколько кеглей. Дети лепят по 2-3 снежка, становятся шеренгой на обозначенную линию и кладут снежки у ног, По сигналу воспитателя метают снежки, стараясь сбить кегли.

3 часть. Поочередное катание друг друга на санках.

Занятие 28

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу.

2 часть. Обще развивающие упражнения на стульях.

1. И. п. - сидя на стуле, руки за голову. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. - сидя на стуле, ноги расставлены, руки на пояс. руки в стороны, наклон вправо (влево); выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. - сидя на стуле, ноги вместе, руки в упоре с боков стула.

Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, опустить; вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. - сидя на стуле, ноги расставлены, руки за голову. руки в стороны, наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носка правой (левой) ноги. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4 раза).

5. И. п. - стоя за стулом, держаться за его спинку обеими руками хватом сверху. Присесть, медленным движением развести колени в стороны; встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

6. И. п. - стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки вокруг стула на двух ногах, в обе стороны под счет воспитателя. После серии прыжков небольшая пауза и повторение прыжков.

Основные виды движений.

Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза. 2. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли), 3-4 раза. Воспитатель кладет по двум сторонам зала обручи в одну линию на

расстоянии 0,5 м один от другого. Дети двумя колоннами выполняют прыжки из обруча в обруч. Воспитатель убирает обручи и ставит кубики (кегли) в две линии (по 4-5 штук). Дети берут из короба по одному мячу (большой диаметр) и прокатывают его между предметами. Выполнив упражнение, выпрямиться, поднять мяч над головой и пройти в конец своей колонны (2-3 раза).

Подвижная игра «У медведя во бору».

3 часть. Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.

Занятие 29

Основные виды движений.

1. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2-3 раза.

2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах.

Способ - стойка на коленях (10-12 раз).

3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.

Занятие 30

Задачи. Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.

1 часть. Игровое упражнение «Метелица». Дети строятся в колонну по одному. Воспитатель-«Метелица» становится впереди колонны. Все берутся за руки и, не разрывая цепочки, в умеренном темпе передвигаются за воспитателем. «Метелица» ведет детей между игровыми постройками на участке, различными предметами. Через некоторое время все останавливаются и отдыхают; упражнение повторяется.

2часть. Игровые упражнения.

«Покружись». Воспитатель предлагает детям образовать пары (по желанию). По сигналу педагога: «Покружись!» - пары кружатся сначала в одну сторону, затем в другую (2-3 раза).

«Кто дальше бросит». Бросание снежков на дальность (до елки).

3 часть. Катание друг друга на санках.

Занятие 31

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Мяч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, мяч вверх; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).

4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена. Опустить ногу, вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).

Основные виды движений.

Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз).

2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.

Дети перестраиваются в колонну по одному, затем в две шеренги. У одной группы ребят остаются мячи, остальные дети кладут мячи на место. Расстояние между шеренгами 1,5 м (обозначается рейками или шнурами). По сигналу: «Бросили!» - дети перебрасывают мяч своим партнерам (способ - двумя руками снизу). Воспитатель уделяет основное внимание тому, чтобы дети бросали мяч точно в руки партнерам. Дети при ловле мяча не должны заранее выставлять руки, а выносить их вперед в момент ловли.

Вдоль зала ставят две гимнастические скамейки, на расстоянии 2 м от них ставят по кубику. Дети выполняют ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни, затем выполняют прыжки на двух ногах до кубика (2-3 раза).

Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».

На одной стороне зала размещают скамейки, на них сидят «воробышки». На другой стороне обозначают место для гаража. «Воробышки вылетают из гнезда», - говорит воспитатель, и дети-«воробышки» прыгают со скамеек (высота 20 см), бегают в разных направлениях, подняв руки в стороны - «летают». Раздается гудок, и появляется «автомобиль» (ребенок, в руках у которого руль). «Воробышки» быстро улетают в свои «гнезда». «Автомобиль» возвращается в гараж. Игра повторяется.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 32

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в вертикальную цель - щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ - от плеча) (5-6 раз).

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).

3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли) (2-3 раза).

Занятие 33

Задачи. Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.

1 часть. Дети расходятся по площадке и лепят по 3-4 снежка. По команде воспитателя ребята занимают место в двух шеренгах - одна за другой на расстоянии двух шагов.

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто дальше бросит снежок». Игроки первой шеренги по сигналу воспитателя: «Бросили!» - бросают снежки как можно дальше (можно использовать ориентиры). Воспитатель и дети второй шеренги отмечают, кто дальше бросил. Затем дети второй шеренги выполняют метание.

«Найдем снегурочку!» Воспитатель наряжает куклу Снегурочкой и прячет ее на участке. Говорит детям, что к ним пришла Снегурочка, но ее надо найти. Дети вместе с воспитателем ищут Снегурочку; найдя, водят хоровод вокруг снеговика.

3 часть. Катание на санках с горки. Ходьба в колонне по одному между постройками на участке.

Занятие 34

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.

1 часть. Ходьба в колонне по одному. Воспитатель подает команду ведущему идти через середину зала к стойке, затем в противоположную стор<;шу К двери, потом к окну. Вся колонна передвигается за ведущим

(наиболее подготовленный ребенок). Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

1. И. п. -стойка ноги на ширине ступни, палка вниз хватом шире плеч. Палку вверх, потянуться; опустить палку, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку на грудь. Присесть, палку вынести вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка на груди, в согнутых руках. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках на груди. Наклон вперед, коснуться палкой ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

5. И. п. - стойка ноги вместе, палка вниз. Прыжком ноги врозь, палку вперед; прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).

2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову). Предметы разложены на расстоянии двух шагов ребенка (5-6 шт.) в две линии. Повторить 2-3 раза. Воспитатель обращает внимание детей на поддержание правильной осанки при выполнении упражнения: голову и спину держать прямо.

Педагог ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой (или две встык), а далее кладет набивные мячи также в две линии. Сначала дети выполняют упражнение в ползании, а затем в равновесии.

Подвижная игра «Перелет птиц». Дети-«птицы» собираются на одной стороне площадки. На другой стороне расположены гимнастические скамейки-«деревья». По сигналу: «Полетели!» -птицы разлетаются по всему залу, расправляя крылья (руки в стороны) и помахивая ими. По сигналу: «Буря!» - «птицы» занимают места на гимнастических скамейках как можно быстрее. Воспитатель говорит: «Буря прошла», «птицы» спокойно «спускаются с деревьев» и продолжают «летать». Игра повторяется 3-4 раза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 35

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «помедвежьи». Выполняется двумя колоннами поточным способом. Повторить 2-3 раза.

2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Повторить 2-3 раза.

3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м). Повторить 2-3 раза.

Занятие 36

Задачи. Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.

1 часть. Ходьба по снежному валу (высота 6-10 см), руки в стороны свободно балансируют; сойти, не прыгая. Повторить 2-3 раза. Воспитатель осуществляет страховку.

2часть. Игровые упражнения.

«Точно В цель». На снежный вал ставят кубики или кегли. Дети становятся в шеренгу и располагаются на расстоянии 2,5 м от цели. По сигналу воспитателя ребята метают снежки (по 2-3 снежка) в цель, стараясь сбить предметы. Отмечают тех ребят, кто точно попал в цель.

«Туннель». Дети распределяются на две группы. Одна группа строится в пары и изображает «туннель» - дети берутся за руки и поднимают их вверх. Вторая группа строится в колонну по одному. По сигналу воспитателя: «Поезд движется в тоннель!» - дети, изображающие поезд, проходят под поднятыми вверх руками детей - по «тоннелю». После того как «поезд» пройдет через тоннель 2 раза, играющие меняются местами.

Катание на санках друг друга. По команде воспитателя дети меняются местами.

3 часть. Игра «Найдем зайку».

Для повторения вне физкультурных занятий на участке и в помещении воспитатель использует игровые упражнения и подвижные игры, которые проводились ранее.

Март - апрель – май

Март

Занятие 1

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.

2часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, за голову, в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, коснуться пятки левой (правой) ноги; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. - сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - лежа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вперед, прогнуться, ноги слегка приподнять; вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, пауза; повторить еще 2 раза.

Основные виды движений.

1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза.

2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2-3 раза.

Сначала дети выполняют упражнение в равновесии - ходьба на носках между предметами, а затем прыжки на двух ногах через шнур. Упражнения проводятся поточным способом.

Подвижная игра «Перелет птиц».

3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

Занятие 2

Основные виды движений.

Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза).

Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.

Занятие 3

Задачи. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.

I часть. Игровое упражнение «Ловишки». Играющие располагаются на одной стороне площадки, выбирается водящий - ловишка. По сигналу воспитателя дети пере бегают с одной стороны площадки на другую (за обозначенную линию), а ловишка пытается коснуться кого-либо рукой. Тот, до которого дотронулся ловишка, считается «заморожен ным». Подсчитывается количество пойманных, игра повторяется с другим водящим (можно сменить в ходе игры 2-3 водящих).

2 часть. Игровые упражнения.

«Быстрые и ловкие». Дети становятся вокруг снеговика на расстоянии 2 м от него, в руках у каждого ребенка снежок. По сигналу воспитателя дети бегут к снеговику и кладут свои снежки, затем поворачиваются кругом и возвращаются на исходную линию. В это время воспитатель убирает один снежок. При повторении бега к снеговику один из играющих остается без снежка. Дети возвращаются на исходную линию, а воспитатель кладет недостающий снежок. Игровое упражнение повторяется еще раз.

«Сбей кеглю». На снежный вал ставят 6-8 кеглей. У детей по 3-4 снежка. Первая группа ставится на исходную ЩІНИЮ. По сигналу воспитателя дети метают снежки, стараясь сбить кегли. Вторая группа детей выходит на исходную линию.

Подвижная игра «Зайка беленький». Дети изображают зайчиков.

Они располагаются по всей площадке.

Воспитатель говорит:

Зайка беленький сидит
И ушами шевелит.
Вот так, вот так,
Он ушами шевелит.
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать.
Скок-скок, скок-скок,
Надо зайке поскакать.

Дети выполняют движения в соответствии с текстом стихотворения.

3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем зайку».

Занятие 4

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.

1 часть. Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!»ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную.

2часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз хватом рук с боков. Вынести обруч вперед, вверх, опустить вперед, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч и поднять его до пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. -ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. руки в стороны, убрать обруч за спину и переложить в левую руку; руки в стороны, опустить обруч вниз (5-6 раз).

4. И. п. - СИДЯ, НОГИ врозь, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вверх, наклон вперед, коснуться пола ободом обруча; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз).

5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни перед обручем, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).

Основные виды движений.

Прыжки в длину с места (1 0-12 раз).

2. Перебрасывание мячей через шнур (8-10 раз).

Воспитатель предлагает детям для прыжков в длину с места перестроиться в две шеренги и кладет на пол шнур. Раскатывается резиновая дорожка (или мат). Основное внимание уделяется правильному исходному положению - ноги

слегка расставлены, ступни параллельно, руки отведены назад. Во время прыжка руки выносятся вперед, приземление на ВСЮ стопу; ноги полусогнуты. Первая шеренга выполняет прыжки в длину с места несколько раз подряд, затем упражнение выполняет вторая группа (если группа малочисленна, то все дети одновременно выполняют задание).

Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего роста в группе). Дети располагаются по двум сторонам от шнура на расстоянии 2 м (можно обозначить). В руках у одной группы детей мячи среднего диаметра. По команде: «Бросили!» - дети перебрасывают мячи через шнур (способ - двумя руками из-за головы). Дети второй группы ловят мячи после отскока об пол. Так попеременно производится перебрасывание мяча и ловля его.

Подвижная игра «Бездомный заяц». Из числа играющих выбирается «охотник», остальные дети - «зайцы», ОНИ находятся в «норках» (кружках). Количество «норою> на одну меньше числа «зайцев». «Охотник» старается поймать «зайца», оставшегося без домика. Тот убегает. Он может спастись в любой «норке» - забежать в кружок. Теперь уже другой заяц остается без «норки», И его ловит «охотник». Если «охотник» поймает (коснется) «зайца», то они меняются ролями. Если «охотник» долго никого не может поймать, на эту роль выбирают другого ребенка.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 5

Основные виды движений.

Прыжки в длину с места (4-5 раз).

2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол (5-6 раз).

3. Прокатывание мяча друг другу (исходное положение - сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м (по 8-10 раз).

Занятие 6

Задачи. Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети перепрыгивают через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого. По команде воспитателя изменяют направление движения (за ведушим). Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.

2 часть. Игровые упражнения.

«Подбрось-поймай». Дети свободно располагаются по всей площадке, у каждого в рукахмяч. Ребята подбрасывают и ловят мяч двумя руками в произвольном темпе.

«Прокати - не задень». Воспитатель предлагает детям встать парами так, чтобы не мешать другим ребятам, затем присесть на корточки и прокатить мяч партнеру. Темп катания мячей произвольный.

Подвижная игра «Лошадка».

3 часть. «Угадай кто кричит?».

Занятие 7

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнение задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.

2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, посмотреть на мяч, опустить, вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. -ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой.

Присесть, уронить мяч, поймать; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом' колена, опустить ногу. Вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с небольшой паузой.

Дети с мячами в руках перестраиваются в две колонны. Основные виды движений.

Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза).

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза).

Воспитатель ставит вдоль зала в две линии кубики или набивные мячи (5 штук) на расстоянии 40 см один от другого. Дети двумя колоннами прокатывают мячи между предметами «змейкой», подталкивая двумя руками (руки «совочком»). После выполнения упражнения воспитатель предлагает ребятам выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться.

Дети кладут мячи в короб. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой. Поточным способом двумя колоннами дети выполняют ползание на животе.

Подвижная игра «Самолеты».

3 часть. Игра малой подвижности.

Занятие 8

Основные виды движений.

Прокатывание мячей между предметами.

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони».

3. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.

Занятие 9

Задачи. Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).

1 часть. Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1 минуты). Воспитатель следит, чтобы дети во время бега держали руки в полусогнутом состоянии, не опережали и не отставали друг от друга. Переход на ходьбу. Ходьба между 4-5 предметами, стоящими на расстоянии 30 см друг от друга.

2 часть. Игровые упражнения.

«На одной ножке вдоль дорожки». Воспитатель выкладывает из кубиков или шнуров дорожку (ширина 30 см) и предлагает детям попрыгать на одной ноге до конца дорожки и шагом вернуться в свою колонну. При повторении - прыгать на другой ноге.

«Брось через веревочку». На середине площадки между деревьями или стойками натягивают шнур. Одна группа детей с мячами в руках становится на исходную линию, по сигналу воспитателя каждый ребенок перебрасывает мяч через веревку, бежит за ним. Вторая группа выходит на исходную линию, дети первой группы передают им мячи. Упражнение повторяется 2-3 раза.

Подвижная игра «Самолеты».

3 часть. Игра малой подвижности.

Занятне 10

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.

1часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться.

2 часть. Обще развивающие упражнения с флажками.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Руки в стороны; наклон вперед, помахать флажками из стороны в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. - стойка на коленях, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки в стороны, правую (левую) ногу в сторону на носок; вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах перед флажками (2 раза).

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони

и ступни «по-медвежьи) (2 раза).

2. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол.

3. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки, затем кладет на

пол две доски и на расстоянии 1 м от них - 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 0,5 м).

Дети строятся в две колонны и после показа и объяснения поточным способом выполняют последовательно упражнение в ползании по скамейке, затем в равновесии - ходьба боком приставным шагом, руки за голову и прыжки на двух ногах через шнуры (без паузы). Повторить 2-3 раза.

Подвижная игра «Охотник И зайцы».

3 часть. Игра малой подвижности «Найдем зайку».

Занятие 11

Основные виды движений.

1. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз (2 раза).

Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс (2 раза). 3. Прыжки на двух ногах через шнуры (2 раза). Дети выполняют упражнения (после показа и объяснения) последовательно одно за другим, воспитатель осуществляет страховку у гимнастической стенки.

Занятие 12

Задачи. Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. 1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом, и так последовательно повторить.

11 часть. Игровые упражнения.

«Перепрыгни ручеек. Прыжки в длину с места-перепрыгивание через 6-8 шнуров (3-4 «ручейка»). Можно разложить параллельно «ручейки» по двум сторонам зала, и дети будут выполнять задание двумя колоннами (шеренгами).

«Бег по дорожке» (ширина дорожки 15 см). Упражнение дети выполняют в колонне по одному; главное - сохранять равновесие и не наступать на шнуры.

«Ловкие ребята». Дети располагаются врассыпную по всей площадке в руках у каждого ребенка мяч. Бросание мяча о землю, вверх и ловля его двумя руками.

Материал для повторения

l-я неделя. Игровые упражнения. Лазанье под шнур, рейку (высота 40 см от уровня пола) прямо и боком. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на дистанцию 3 м в прямом направлении и огибая различные предметы (кубики, кегли), поставленные в ряд или в шахматном порядке. Метание мешочков на дальность и в цель. Подвижные игры: «Самолеты», «Ловишки», «Котята И щенята».

2-я неделя. Игровые упражнения. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, боком приставным шагом. Метание мешочков на дальность. Прокатывание мяча вокруг предметов. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамей ки). Подвижные игры: «Воробышки и кот», «Зайка беленький», «Кролики».

З-я неделя. Игровые упражнения. «Кто быстрее доберется до кеглю>бег в прямом направлении. Прыжки на двух ногах с выполнением различных заданий. Метание мешочков на дальность - «Кто дальше бросит», перебрасывание мяча через шнур. Подвижные игры: «Пробеги тихо», «Найди пару», «Лиса И куры».

4-я неделя. Игровые упражнения. Лазанье под дугой, не касаясь руками пола (высота дуги 50 см); ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Ходьба по доске, лежащей на попу, на носках, руки за головой, с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах вокруг предметов, через шнуры. Метание мешочков на дальность и в цель. Повторить подвижные игры, освоенные детьми на предыдущих занятиях.

Апрель

Занятие 13

Задачи. Упражнять детей В ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания В равновесии и прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному. Воспитатель раскладывает по одной стороне зала брусков 8-10 на расстоянии одного шага ребенка. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются (рис. 11).

Рис. 11

2 часть. Обще развивающие упражнения.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; выпрямиться, руки . в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п. - стойка на коленях, руки за головой. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков. Повторить 2-3 раза.

Воспитатель кладет на пол две доски параллельно друг другу. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске с мешочком на голове, руки свободно балансируют. Главное при ходьбе - голову и спину держать прямо, не уронить мешочек.

После упражнений в равновесии воспитатель кладет по двум сторонам зала бруски и дети двумя колоннами выполняют прыжки через препятствия, используя энергичный взмах рук. Педагог напоминает детям, что возвращаться в свою колонну следует в обход с внешней стороны пособий.

Подвижная игра «Пробеги тихо».

3 часть. Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».

Занятие 14

Основные виды движений.

Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза); страховка воспитателем обязательна.

Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого; повторить 2-3 раза.

Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).

Занятие 15

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, на сигнал воспитателя дети перестраиваются в колонну и по ходу движения каждый ребенок находит свое место в ней.

2 часть. Игровые упражнения.

«Прокати И поймай». Дети строятся парами и прокатывают обручи друг другу (дистанция 2-2,5 м).

«Сбей булаву (кеглю »>. На площадке, на расстоянии 2 м от исходной черты, устанавливают 5-6 булав. Дети бросают мешочки, стараясь сбить булавы.

Катание на трехколесном велосипеде по прямой ДО условной черты, по кругу. По команде воспитателя ребята передают велосипеды другой группе детей.

Подвижная игра «У медведя во бору».

3 часть. Игра малой подвижности.

Занятие 16

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.

1 часть. Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с кеглей.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. поднять руки, переложить кеглю в левую руку; опустить руки (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю на пол (между носками ног), выпрямиться; наклон вперед, взять кеглю в левую руку, выпрямиться (6 раз).

3. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке. Поворот вправо (влево), коснуться кеглей пятки левой ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку. То же в левую сторону (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю вынести вперед и обхватить обеими руками. Поднять, вернуться в исходное положение (4-6 раз).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Кегля на полу перед ногами. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны. Повторить 2-3 раза.

Основные виды движений.

Прыжки в длину с места (5-6 раз).

2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раз).

Дети строятся в две шеренги, воспитатель кладет шнур (ориентир исходная линия) и раскатывает резиновую дорожку. После показа и объяснения дети первой шеренги выполняют прыжки в длину с места. Основное внимание уделяется правильному исходному положению рук и ног, приземлению на полусогнутые ноги. Сделав несколько прыжков подряд, дети первой шеренги отходят на 2-3 м и садятся в положение ноги скрестно. Вторая группа детей при ступает к выполнению задания. Потом они идут отдыхать, а первая шеренга детей повторяет задание в прыжках. Таким образом, каждая группа выполняет несколько серий прыжков. (Если группа малочисленна, то все дети упражняются в прыжках одновременно.) Педагог отмечает тех ребят, у кого прыжок получился дальше всех (можно поставить несколько предметов В качестве ориентиров).

Воспитатель ставит несколько корзин или кладет обручи большого диаметра, предлагает каждому ребенку взять 2-3 мешочка, подойти на обозначенное место и способом от плеча по сигналу: «Бросили!» - метать мешочки в цель. Затем дети идут и подбирают мешочки. Упражнение повторяется.

Подвижная игра «Совушка». Выбирается водящий-«совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитатель: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим.

3 часть. Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.

Занятие 17

Основные виды движений.

Прыжки в длину с места«Кто дальше прыгнет».

2. Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча.

3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками (построение в произвольном порядке по всему залу).

Занятие 18

Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по круту, С поворотом В обратную сторону в движении по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную.

2 часть. Игровые упражнения.

«По дорожке» (ширина дорожки 20 см); «Не задень» -лазанье под дугу (высота 50 см); «Перепрыгни - не задень» - прыжки на двух ногах через бруски.

Все упражнения проводятся поточным способом двумя колоннами. Каждый ребенок, выполнив упражнение, переходит к другому заданию, а затем к следующему. Воспитатель предварительно объясняет последовательность упражнений и дает команду к началу выполНеНия.

Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».

3 часть. Игра малой подвижности «Найдем воробышка».

Занятие 19

Задачи. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Мяч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6 раз).

2. И. п. - ноги слега расставлены, мяч в согнутых руках у груди.

Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; поднять мяч, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. - сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, при скатывании мяча успеть поймать его, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые; мяч за головой. Поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. и. п. - сидя на пятках, мяч в согнутых руках. Прокатить мяч вокруг туловища, перебирая его руками в обе стороны (по 2-3 раза в каждую сторону).

6. и. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки

на двух ногах кругом, в обе стороны.

Основные виды движений.

Метание мешочков на дальность (6-8 раз).

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).

Дети берут по три мешочка и становятся на исходную линию. Воспитатель показывает и объясняет: «Надо взять мешочек в правую руку, отставить правую ногу назад, замахнуться и бросить мешочек как можно дальше». Упражнение проводится шеренгами (группами).

Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно друг другу. Упражнение в ползании с опорой на ладони и колени проводится поточным способом двумя колоннами. По окончании упражнения дети потягиваются и хлопают в ладоши над головой.

Подвижная игра «Совушка».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 20

Основные виды движений.

Метание мешочков правой и левой рукой на дальность.

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни <по-медвежьи».

3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.

Занятие 21

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени. Ходьба и бег врассыпную.

2 часть. Игровые упражнения.

«Успей поймать». Дети перестраиваются в две шеренги и перебрасывают мяч друг другу одной рукой, ловят мяч после отскока о землю двумя руками (8-10 раз).

«Подбрось - поймай». Дети располагаются по всей площадке и упражняются с мячом: броски вверх и ловля его двумя руками.

Подвижная игра «Догони пару». Дети становятся в две шеренги на расстоянии 3-4 шагов одна от другой. По команде воспитателя: .Беги!» - первая шеренга детей убегает, а вторая догоняет (каждый догоняет свою пару - ребенка, стоявшего напротив, стараясь осалить до пересечения линии финиша).

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 22

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.

2часть. Обще развивающие упражнения с косичкой.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку на грудь; вверх, на грудь, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Косичку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться ее косичкой, опустить ногу, косичку вверх; вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на грудь. Косичку вверх, наклон вперед, коснуться косичкой носка правой (левой) ноги; поднять косичку, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, боком к косичке, лежащей на полу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вдоль косички, огибая ее. Небольшая пауза, повторение задания.

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3 раза).

2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей; можно вьложить круги из косичек: к одному концу пришита пуговица, к другому петелька) (2-3 раза).

На одной стороне зала лежат на полу две доски (встык); на другой стороне зала лежат в шахматном порядке обручи на расстоянии 0,5 м один от другого. Дети в колонне по одному выполняют упражнение в равновесии, а затем задание в прыжках на двух ногах.

Подвижная игра «Птички и кошка» .

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 23

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза) (рис. 12).

2. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.

Занятие 24

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.

1 часть. Ходьба в колонне по одному: ходьба «змейкой» между 5-6 предметами (кубиками), поставленными в один ряд; ходьба врассыпную, высоко поднимая колени - «петушки»; бег врассыпную.

2 часть. «Пробеги - задень». Из шнуров выкладывается дорожка (ширина 20 см). Колонной по одному дети выполняют ходьбу на носках по дорожке и бег по дорожке (2-3 раза).

«Накинь кольцо». Дети по очереди набрасывают кольцо (от серсо) на различные фигурки, например, на зайца с поднятой лапой, на белку, держащую шишку и т. д.

«Мяч через сетку». Между деревьями натягивается шнур или сетка. Дети встают по обе стороны от сетки (шнура) на расстоянии двух метров. Ребята перебрасывают мяч через сетку друг другу, разделившись на пары.

Подвижная игра «Догони пару».

3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.

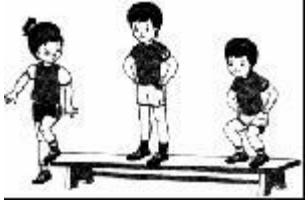

Рис. 12

Вне занятий можно повторить все упражнения и подвижные игры, усвоенные детьми ранее.

Май

Занятие 25

Задачи. Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.

1 часть. Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно вдоль туловища. Поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; перевести руки вперед и хлопнуть в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, поворот влево, хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. руки в стороны, поднять правую (левую) согнутую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперед, приподняться (ПРОГНУТЪСЯ), вернуться в исходное положение (5 раз).

6. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (под счет воспитателя 1-8).

Основные виды движений.

1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза).

2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см).

Сначала дети двумя колоннами выполняют упражнения в равновесии (главное - спину и голову держать прямо, сохраняя устойчивость при ходьбе, стараясь не оступиться) (2-3 раза).

Воспитатель раскладывает 5-6 шнуров на расстоянии 40 см один от другого. Дети шеренгами прыгают на двух ногах через шнуры (2-3 раза).

Подвижная игра «Котята И щенята».

3 часть. Игра малой подвижности.

Занятие 26

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (сойти, не прыгая). Положение рук может быть разным - на пояс, в стороны, за голову. 2. Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см.

3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками (набивными мячами) «змейкой». Выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться.

Занятие 27

Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег врассыпную.

2 часть. Игровые упражнения.

«Достань до мяча». На ветку дерева подвешивают мяч в сетке. Дети по очереди в колонне по одному делают небольшой разбег и подпрыгивают вверх, стараясь ударить по мячу или коснуться его.

«Перепрыгни ручеек». Воспитатель делает из косичек дорожки «<ручейки») разной ширины - от 30 до 70 см. Дети становятся в две колонны. И выполняют прыжки на двух ногах через «ручейки».

«Пробеги - не задень». В один ряд ставят 6-8 кеглей, расстояние между ними 30 см. Дети пробегают между кеглями, стараясь не задеть и не уронить их.

Подвижная игра «Совушка».

3 часть. Игра малой подвижности.

Занятие 28

Задачи. Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.

1 часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2-3 смены ведущего). Ходьба и бег врассыпную по всему залу.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку, опустить, подняться на носки, переложить кубик в правую руку, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, переложить кубик в левую руку, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. -стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик у носков ног, выпрямиться; поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик между носками ног, выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубик левой рукой, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Кубик

на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (3-4 раза).

Основные виды движений.

Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см) (6-8 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу (8-10 раз).

Воспитатель вместе с детьми выкладывает шнуры. Упражнение в прыжках в длину с места выполняется шеренгами поочередно. Основное внимание уделяется правильному исходному положению и приземлению на полусогнутые ноги.

Дети перестраиваются в две шеренги. У одной шеренги мячи (среднего диаметра). Воспитатель напоминает, что бросать мяч способом двумя руками снизу следует как можно точнее партнеру в руки, а тот ловит мяч, не прижимая к груди (руки заранее не выставлять).

Подвижная игра «Котята и щенята».

3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.

Занятие 29

Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.

2. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м.

3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).

Занятие 30

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Зайки» - остановиться и попрыгать на двух ногах, затем продолжить ходьбу; на сигнал: «Петушки!» - остановиться, помахать руками вверх-вниз и произнести: «Ку-ка-ре-ку!» (не обязательно стройным хором). Повторить задания 2 раза. Ходьба и бег врассыпную.

2 часть. Игровые упражнения.

«Попади В корзину». Воспитатель ставит 2-3 корзины. Дети становятся вокруг корзины на расстоянии 2 м. У детей по 2- 3 мешочка лежат (у ног). Дети метают мешочки, стараясь попасть в корзину (сначала девочки, а потом мальчики).

«Подбрось - поймай». Дети располагаются свободно по всей площадке и упражняются с мячом.

Подвижная игра «Удочка». Дети стоят по кругу, воспитатель - в центре круга, держит веревку, на конце которой привязан мешочек. Педагог вращает веревку по кругу у самой земли, дети перепрыгивают через мешочек на двух ногах по мере его приближения.

3 часть. Игра малой подвижности.

Занятие 31

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!»-дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную.

На одной стороне зала заранее (до занятия) раскладывают 5-6 шнуров (реек) на расстоянии одного шага ребенка. В ходьбе колонной по одному дети перешагивают через шнуры попеременно правой и левой ногой.

2 часть. Обще развивающие упражнения с палкой.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку вниз. Палку вверх, за голову, вверх, за голову, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палку вниз. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. - сидя, ноги врозь, палка на колени. Палку вверх, наклон вперед, коснуться носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка вниз. Присесть, палку вынести вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, палка на полу. Прыжки на двух ногах вокруг палки в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3 раза).

Основные виды движений.

1. Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ - от плеча) (3-4 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза). Упражнение в ползании выполняется двумя колоннами.

Подвижная игра «Зайцы и волк».

3 часть. Игра малой подвижности «Найдем зайца».

Занятие 32

Основные виды движений.

1. Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м.

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (<<по-медвежьи»).

3. Прыжки через короткую скакалку.

Занятие 33

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. 1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары; ходьба парами, бег врассыпную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами.

2 часть. Игровые упражнения.

«Не урони». Отбивание мяча о пол (землю) одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.

«Не задень». Прыжки на двух ногах между предметами «змейкой». «Бегом по дорожке». Бег по дорожке между шнурами (косичками, палочками).

Подвижная игра «Пробеги тихо».

3 часть. Игра малой подвижности «Кто ушел?».

Занятие 34

Задачи. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.

2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Поднимаясь на носки, мяч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. Мяч вверх; наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу; вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Мяч вверх, наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз).

Основные виды движений.

1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) (2-3 раза). Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом.

Страховка детей педагогами при выполнении упражнений в равновесии обязательна.

Подвижная игра «У медведя во бору».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 35

Основные виды движений.

Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза).

2. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой (2 раза).

Занятие 36

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Ходьба по кругу, остановка и поворот кругом, продолжение ходьбы. При повторении упражнения выполнение заданий в движении.

2 часть. Игровые упражнения.

«Подбрось - поймай». Дети располагаются по всей площадке и упражняюТся с мячом.

«Кто быстрее по дорожке». Прыжки по дорожке (выложенной из шнуров или веревок) на двух ногах; на правой и левой ноге поперемен но. Дистанция 3 м (2-3 раза).

Подвижная игра «Самолеты».

3 часть. Игра «Угадай, кто позвал».

***

Для повторения вне занятий воспитатель использует игры и игровые упражнения, освоенные детьми ранее.

Летом количество занятий сокращается. Однако вне занятий воспитатель может проводить с детьми подвижные игры и игровые упражнения, освоенные ранее.

Следует уделять внимание тем ребятам, которые не всегда справляются с тем или иным упражнением, особенно в заданиях с мячом; чаще использовать игры с небольшими группами, с отдельными детьми и по выбору детей.

Июнь - июль - август

Июнь

Занятие 1

Задачи. Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге врассыпную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, пере строение в пары в движении; ходьба и бег врассыпную.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни. Кубики в стороны, вверх, в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики у плеч. Вынести кубики вперед, наклон вперед, поставить кубики у носков ног; выпрямиться, руки на пояс, наклон вперед, взять кубики, вернуться в исходное положение (4- 5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики вниз. Присесть, вынести кубики вперед; вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч; поворот вправо (влево), поставить кубик у носков ног. Поворот вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны (~-4 раза).

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. На середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться и пройти дальше (в конце скамейки сойти, не прыгая).

2. Прыжки на двух ногах - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе, и так на протяжении всей дистанции (4-5 м) (2 раза).

Оба упражнения выполняются поточным способом. Воспитатель осуществляет страховку при выполнении упражнений в равновесии; по мере необходимости помогает детям.

Подвижная игра «Лиса И куры».

3 часть. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».

Занятие 2

Основные виды движений.

1. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине скамьи перешагнуть через набивной мяч и пройти дальше. 2. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (кегли). Дистанция 3-4 м (2-3 раза).

3. Игровое упражнение с мячом «Мяч по кругу».

Занятие 3

Задачи. Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена ведущего колонны (педагог называет имя ребенка, и он встает впереди колонны); ходьба и бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении, найти свое место в колонне.

2часть. Общеразвивающие упражнения с палками.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку вниз хватом на ширине плеч. Палку вверх, потянуться; сгибая руки, палку на грудь, палку вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку вниз. Присесть, палку вынести вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палку на грудь. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палку на грудь. Палку вверх; наклон вперед, коснуться пола (по возможности); выпрямиться: палку вверх, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, палку вниз. Прыжком ноги врозь, палку вперед; прыжком вернуться в исходное положение. Выполняется под счет 1-8, пауза и снова прыжки (3-4 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки - перепрыгивание через 5 брусков, лежащих на расстоянии 40 см один от другого. Прыжки на двух ногах, используя энергичный взмах рук.

2. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой (способ от плеча).

Воспитатель раскладывает в две линии бруски, затем на расстоянии 2 м от них кладет два обруча, в них мешочки. Оба упражнения выполняются поточным способом двумя колоннами - сначала дети выполняют прыжки через бруски, затем подходят к обручам, берут мешочки и метают их - «Кто дальше!». Воспитатель отмечает ребят, бросивших мешочек дальше других.

Подвижная игра «Совушка».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 4

Основные виды движений.

1. Прыжки через шнур справа и слева от него, продвигаясь вперед.

Дистанция 3 м (2-3 раза).

2. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой (способ от плеча).

3. Игровое упражнение «Мяч через сетку».

Занятие 5

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить прокатывание мячей друг другу, ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках мелким, семенящим шагом - «мышки»; ходьба и бег между 5-6 предметами (кубиками), поставленными в ряд (расстояние между кубиками 0,5 м).

2 часть. Обще развивающие упражнения.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Руки к плечам; руки вверх; руки к плечам; вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. руки в стороны; наклон вперед, коснуться ладонями колен; выпрямиться, руки в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. руки в стороны, наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; выпрямиться, руки в стороны. То же влево (5-6 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. Присесть, руки вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно.

Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с ходьбой на месте (3 раза).

Основные виды движений.

1. Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя на пятках.

Дети располагаются двумя шеренгами, расстояние между шеренгами 2,5 м. Каждый ребенок определяет свою пару. Главное - прокатить мяч точно в руки партнеру энергичным движением по сигналу воспитателя (по 8-10 раз).

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Подвижная игра «Найди пару».

3 часть. Игра малой подвижности.

Занятие 6

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м (4-5 раз).

Лазанье под дугу (шнур), не касаясь руками земли (пола).

3. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м (2-3 раза).

Занятие 7

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие; повторить упражнения в лазанье и равновесии.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с перешагиванием через бруски; ходьба и бег врассыпную.

2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклониться, «уронить» мяч, поймать его двумя руками (5-6 раз).

3. И. п. - сидя на пятках, мяч перед собой. Прокатить мяч вокруг туловища вправо и влево, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. - сидя, ноги скрестно, мяч в обеих руках справа. Прокатить мяч в сторону от себя, подталкивая его правой рукой, прокатить обратно к себе. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой, поднять МЯЧ, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках.

Прыжки на двух ногах на счет 1-8 в чередовании с небольшой паузой (3 раза).

Основные виды движений.

1. Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролет и спуск (2-3 раза).

2. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии одного шага ребенка.

Основное внимание при лазанье по гимнастической скамейке уделяется правильному хвату за рейки стенки (большой палец снизу, остальные сверху). Дети выполняют лазанье при обязательной страховке воспитателя. Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами.

Подвижная игра «Ловишки».

3 часть. Игра малой подвижности.

Занятие 8

Основные виды движений.

1. Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролет, спуск (2-3 раза).

2. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, перешагивая через набивные мячи (3 раза).

3. Прыжки на двух ногах между кеглями, поставленными в ряд (2 раза).

Июль

Занятие 9

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и бегу по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках через шнуры.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки за голову. руки в стор~НЫ, вверх, в стороны, вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, руки вынести вперед; подняться, вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки за голову. руки в стороны, наклон вперед, выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. -лежа на животе, руки перед собой согнуты в локтях. Прогнуться, руки вперед, ноги приподнять от пола, опустить ноги, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. - прыжки на двух ногах (ноги врозь - ноги вместе) под счет воспитателя; темп средний (3 раза).

Основные виды·движений.

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. На середине остановиться и хлопнуть в ладоши перед собой и за спиной и пройти дальше. В конце скамейки сойти, не прыгая (2 раза).

2. Прыжки через шнуры на двух ногах, помогая взмахом рук. Шнуры лежат на расстоянии 50 см один от другого (5-6 шнуров).

Сначала дети выполняют упражнение в равновесии, затем воспитатель раскладывает шнуры в две линии и предлагает выполнить прыжки.

Подвижная игра «Автомобили».

3часть. Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».

Занятие 10

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по гимнастическим скамейкам парами.

Воспитатель ставит две скамейки параллельно друг другу, дети встают на скамейки парой, берутся за руки и шагом передвигаются по ним. В конце скамеек дети опускают руки и сходят, не прыгая. Вторая пара приступает к заданию после первой, воспитатель осуществляет страховку.

Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.

Индивидуальные игровые упражнения с мячом.

Занятие 11

Задачи. Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.

1 часть. Построение в одну шеренгу, объяснение задания, перестроение и ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Зайки!» остановиться и попрыгать на месте на двух ногах, продолжение ходьбы.

На сигнал: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени. Бег врассыпную по всему залу.

2 часть. Обще развивающие упражнения с косичкой (МОЖНО взять скакалку и сложить ее пополам).

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Косичку вверх, опустить за голову, сгибая руки в локтях; поднять вверх; вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, косичка на груди. Косичку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, косичка на грудь. Косичку вверх, наклон вперед, коснуться пола; выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку на грудь. Присесть, косичку вперед; подняться, вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. - стоя сбоку от косички, лежащей на полу, руки вдоль туловища. Прыжки вдоль косички в обе стороны с небольшой паузой (3 раза).

Основные виды движений.

Прыжки в длину с места (6-8 раз).

2. Перебрасывание мячей друг другу (8-10 раз).

Дети встают перед шнуром и по сигналу воспитателя выполняют прыжки в длину с места (несколько раз подряд). Основное внимание уделяется исходному положению и мягкому приземлению на полусогнутые ноги.

После прыжков дети становятся в две шеренги. Одна группа детей берет мячи. По сигналу воспитателя: «Бросили!» - ребята бросают мяч о пол в середину между шеренгами, дети второй группы ловят мяч после отскока (расстояние между играющими 2 м).

Подвижная игра «Найди себе пару».

3 часть. Игра малой подвижности по выбору детей.

Занятие 12

Основные виды движений.

Прыжки в длину с места. Расстояние 70 см (5-6 раз).

2. Прокатывание мячей (большого диаметра) друг другу из положения - стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. В руках у детей одной шеренги - мячи. Дети наклоняются и прокатывают мячи на противоположную сторону своим партнерам, те ловят мячи и отправляют обратно.

3. Бег по дорожке, ширина 15 см (3 раза).

Занятие 13

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя; упражнять в лазанье под шнур; в прокатывании мячей между предметами, развивая ловкость.

1 часть. Ходьба в колонне по одному по кругу с остановкой на сигнал воспитателя, поворот в другую сторону и повторение задания; ходьба и бег врассыпную.

2 часть. Обще развивающие упражнения с кеглей.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. руки через стороны вверх, переложить кеглю в левую руку; опустить; руки вверх, переложить кеглю в правую руку, вернугься в исходное положение (6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, поставить кеглю на пол, выпрямиться, руки на пояс; присесть. взять кеглю левой рукой, подняться.

3. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке. Поворот вправо, поставить кеглю у носков ног; поворот вправо, взять кеглю; выпрямиться, переложить кеглю в левую руку. То же влево (6 раз).

4. И. п. - сидя, ноги врозь, кегля в обеих руках. Наклон вперед, поставить кеглю как можно дальше; выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кеглю, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, в чередовании с небольшой паузой.

Основные виды движений.

1. Подлезание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола (3-4 раза).

2. Прокатывание мячей между предметами (2 раза).

Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см от уровня пола. Первая группа детей подходит к шнуру и выполняет лазанье под шнур (3-4 раза). Главное - сгруппироваться в «комочек». И не касаться руками пола. Затем задание выполняет вторая группа.

Воспитатель ставит кегли (4-5 шт.) на расстоянии 1 м одну от другой в две линии. Дети двумя колоннами прокатывают мяч между кеглями, стараясь не сбить их (2 раза).

Подвижная игра «Совушка» .

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 14

Основные виды движений.

1. Ползание на четвереньках между набивными мячами с опорой на ладони и колени. Расстояние между мячами 1 м.

2. Прыжки из обруча в обруч (5-6 плоских обручей).

Занятие 15

Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе переменным шагом через шнуры; в равновесии; в прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через 6-8 шнуров попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии одного шага ребенка).

2 часть. Обще развивающие упражнения с кубиками.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках вниз.

Поднять кубики в стороны, вверх, в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики вниз. Поднять кубики в стороны, наклон вперед, поставить кубики у носков ног; выпрямиться, убрать руки за спину; наклон вперед, взять кубики, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. - ноги на ширине ступни, кубики у плеч. Присесть, вынести кубики вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков (3-4 раза).

Основные виды движений.

1. Ходьба по горизонтальному бревну, лежащему на земле, боком

приставным шагом (2 раза).

2.Прыжки между предметами «змейкой» (2 раза).

3. Игровые упражнения с мячом.

Дети первой группы выполняют упражнение в равновесии при обязательной страховке со стороны воспитателя (остальные ребята в это время играют с мячом в пределах видимости педагога). Через некоторое время дети меняются заданиями.

Воспитатель ставит 5-6 кубиков (или кегли) на расстоянии 40 см один от другого. Дети выполняют задание одной или двумя колоннами.

Занятие 16

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по бревну, лежащему на земле, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны (2-3 раза).

2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м (2 раза).

Август

Занятие 17

Задачи. Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в заданиях с мячом.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с остановкой по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную.

2 часть. Обще развивающие упражнения.

1. И. п. -стойка ноги на ширине ступни, руки опустить вниз. Руки вверх, руки к плечам; руки вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. руки в стороны; наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. - ноги на ширине ступни, руки за голову. Присесть, руки вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Руки в стороны; наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. - стойка ноги вместе, руки на пояс. Прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Выполняется под счет воспитателя 1-8, пауза, повторить еще 2 раза.

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба с перешагиванием через набивные мячи высоко поднимая колени, руки за голову. Выполняется детьми двумя колоннами в среднем темпе. Воспитатель ставит на полу в две линии набивные мячи (кубики) по 5-6 штук (расстояние между мячами 40 см).

2. Игровые упражнения с мячом - в парах и индивидуально (бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча друг другу).

Подвижная игра «Кролики».

3 часть. Игра малой подвижности.

Занятие 18

Основные виды движений.

1. Ходьба по доске боком при ставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза).

2. Прыжки на правой и левой ноге - два прыжка на одной и два на другой, и так далее, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м (2 раза).

3. Игровые упражнения с мячом.

Занятие 19

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; повторить прыжки в длину с места, метание на дальность.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. На сигнал воспитателя: «Бабочки!» - остановиться, помахать руками, как крылышками, продолжить ходьбу; бег врассыпную.

2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.

Поднять мяч, поднимаясь на носки, опустить мяч, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. - ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Поворот вправо, «уронить» мяч у ноги справа, поймать мяч. ТО же влево (6 раз). 4. И. п. - стойка на коленях, мяч на полу. Прокатить мяч вокруг туловища, помогая руками, в обе стороны (по 3 раза в каждую сторону). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг мяча (2 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места. Дети становятся шеренгой перед шнуром, занимают исходное положение: ноги слегка расставлены и полусогнуты, руки отведены назад. По команде воспитателя прыгают несколько раз подряд в длину с места - «Кто дальше».

2. Метание мешочков на дальность. Дети становятся в две шеренги, у каждого ребенка два мешочка. Метают мешочки как можно дальше. Воспитатель напоминает правильное исходное положение при метании.

Подвижная игра «Совушка».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 20

Основные виды движений.

Прыжки в длину с места (3-4 раза).

2. Перебрасывание мяча через сетку и ловля его после отскока о землю (5-6 раз).

Занятие 21

Задачи. Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в метании в цель, в ползании по прямой с опорой на ладони и колени.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Аист!» - поднять ногу, согнутую в колене, руки на пояс; продолжение ходьбы. На следующий сигнал: «Лягушки!» - присесть на корточки, руки положить на колени. Бег врассыпную.

2часть. Обще развивающие упражнения с флажками.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки вынести вперед, поднять вверх, вперед, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной. Флажки в стороны; наклониться вперед, помахать флажками из стороны в сторону; выпрямиться, флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п. - ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, флажки вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. -ноги слегка расставлены, флажки сложены на полу.

Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в горизонтальную цель (способ от плеча)

(6-8 раз).

2. Прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге. Дистанция 3 м. Подвижная игра «Лошадки».

3 часть. Игра малой подвижности.

Занятие 22

Основные виды движений.

1. Прыжки на двух ногах, на правой, на левой ноге между предметами. Дистанция 3 м (2 раза).

2. Прокатывание обручей друг другу.

Занятие 23

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в беге врассыпную; в равновесии, в прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу педагога; ходьба с перешагиванием через шнуры.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках вниз, хват рук с боков. Обруч вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз. Присесть, обруч вперед; вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч у груди. Обруч вверх, наклониться, коснуться пола ободом обруча; выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. - стоя перед обручем, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по бревну боком приставным шагом, руки

на пояс (3-4 раза).

2. Прыжки на двух ногах через шнуры. Подвижная игра «Автомобили».

3 часть. Игра малой подвижности.

Занятие 24

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба, высоко поднимая колени, перешагивая через 6-8 набивных мячей, поставленных на расстоянии 50 см друг от друга.

2. Прыжки на двух ногах через канат (шнур) справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).

3. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между шеренгами 2 м).

Оглавление

От автора
Особенности развития детей шестого года жизни.
Методические указания к проведению занятий по физической культуре
Развитие основных видов движений
Примерное содержание физкультурных знаний
I КВАРТАЛ
Сентябрь
Октябрь
Ноябрь
II КВАРТАЛ
декабрь
Январь
Февраль
III КВАРТАЛ
Март
Апрель
Май
IV КВАРТАЛ
Июнь

В пособии даны методические рекомендации по проведению физкультурных занятий с детьми 5— 6 лет. Раскрывается структура занятий, подробно описана методика обучения основным видам движений и общеразвивающим упражнениям. Конспекты физкультурных занятий разработаны на весь год в соответствии с программой воспитания и обучения в детском саду.

Пособие будет полезно воспитателям детских садов, заведующим и студентам дошкольных факультетов педагогических институтов.

Издательство «Просвещение», 1988

От автора

Физическая культура занимает одно из ведущих мест в воспитании гармонически развитой личности.

В «Программе воспитания и обучения в детском саду» особое значение придается физическому воспитанию, которое строится на основе знаний о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях дошкольника.

В связи с переходом на обучение детей с шестилетнего возраста повышаются требования к уровню физического развития и физической подготовленности детей старшей группы детского сада.

К моменту поступления в школу дети должны овладеть определенным запасом двигательных навыков и умений, которые позволят им адаптироваться к новым условиям и требованиям, предъявляемым к учебной деятельности, помогут более успешному усвоению школьной программы не только на первых, но и на последующих этапах обучения.

Система оздоровительных мероприятий в детском саду предусматривает охрану и укрепление здоровья детей, полноценное физическое развитие, различную двигательную деятельность и, что не менее важно, привитие стойкого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Благодаря целенаправленным занятиям физической культурой в детском саду, начиная с самого раннего возраста, к моменту перехода в старшую группу дети обладают уже достаточно прочным запасом двигательных навыков и умений.

В данном пособии, как и в двух предыдущих, даются сведения о возрастных особенностях детей шестого года жизни, методические рекомендации к проведению физкультурных занятий в помещении (два занятия) и на свежем воздухе (одно занятие); примерное планирование занятий с подробной методикой, организацией и содержанием игр различной интенсивности — малой, средней и большой; игровые задания и упражнения с элементами спорта баскетбола, хоккея, футбола и т. д. Автор рекомендует материал для повторения и закрепления пройденного на занятиях в свободное время.

Особенности развития детей шестого года жизни.

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может Вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

С этой целью на прогулке следует систематически проводить разнообразные варианты игровых упражнений с мячом: «Попади в обруч», «доброс до флажках, «Сбей кеглю> и т. д. Важно также не увеличивать расстояние между детьми больше чем рекомендовано программными требованиями. Использование теннисных мячей в старшей группе возможно лишь при условии, если у детей уже сформирован соответствующий навык.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детёй на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», Не оставайся на полу», «Совушка» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять

упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

у детей 5 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Например, ребенок отрицательно реагируют на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92— 95 ударов в минуту. К семи-восьми годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см3, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6 0,8 км до 1,2---1,6 км.

Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13—15 мин).

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Методические указания к проведению занятий по физической культуре

Занятия по физической культуре в старшей группе детского сада проводятся 3 раза в неделю в утренние часы продолжительностью в 30 мин. Каждое третье занятие проводится на площадке детского сада.

Структура физкультурных занятий общепринятая с вводной частью (4—6 мин), основной (18—20 мин) и заключительной (3—4 мин). В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, несложные игровые задания. Воспитателю следует обращать особое внимание на чередование упражнений в ходьбе и беге: их однообразие утомляет детей, снижает качество упражнений, а также может привести к нежелательным последствиям (нарушению осанки, уплощению стопы и т. д.). Во второй ч а с т и занятия обучают упражнениям общеразвивающего характера, основным видам движений, проводится подвижная игра.

В заключительной части используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания.

Общеразвивающие упражнения направленно воздействуют на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы, а также способствуют улучшению координации движений, ориентировке в пространстве, положительно влияют на сердечно сосудистую и дыхательную функции организма. Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений имеет исходное положение. Используют различные исходные положения: стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине животе. Изменяя исходное положение, воспитатель может усложнить или облегчить двигательную задачу.

При обучении упражнениям общеразвивающего характера старшей группе воспитатель применяет мелкий (флажки, кубики, скакалки, косички, палки, кегли и т. д.) и крупный (рейки, обручи большого диаметра, веревка) физкультурный инвентарь. Чередование физкультурного инвентаря в разной последовательности вносит разнообразие; так, например, выполнение упражнений с крупным инвентарем требует от детей осознанности, умения согласовывать свои действия с действиями товарищей

это то новое, что характерно и доступно детям старшего дошкольного возраста.

В зависимости от того, какой инвентарь будет использован на занятии, воспитатель продумывает и планирует построение; например, в упражнениях с палками, флажками целесообразно построение в колоннах и на достаточном расстоянии друг от друга, так как построение в шеренгах не позволит достигнуть необходимой амплитуды движений и, кроме того, может привести к травмам.

В старшей группе при выполнении общеразвивающих упражнений перед детьми ставятся более сложные задачи: четко принимать различные исходные положения, выполнять упражнения с разной амплитудой (большой, малой), соблюдать направление движения и т. д.

Перед началом занятия воспитатель подготавливает крупный и мелкий физкультурный инвентарь и располагает его в определенном месте. По указанию педагога дети самостоятельно берут флажки, палки, кубики и т. д., а по окончании упражнений кладут их на место. При перестановке и переноске крупного инвентаря воспитатель привлекает детей. При этом необходимо учитывать, что излишняя нагрузка вредна для ребенка-дошкольника и может привести к нежелательным последствиям: образованию пупочных и паховых грыж, нарушению осанки.

Обучение основным видам движений является определяющим. Упражнения подбираются в соответствии с требованиями Программы воспитания и обучения в детском саду». В целях гармоничного физического развития детей в течение года предусматривается примерно одинаковое количество упражнений по каждому виду движений.

На каждом занятии даются три основных вида движений. Их повторяют в определенной последовательности, усложняя и варьируя через сравнительно небольшие интервалы времени. При этом важна не только сочетаемость движений, но и задачи обучения для каждого вида на разных этапах: при разучивании упражнений, при повторении и закреплении.

В предлагаемой ниже системе планирования в первую неделю каждого месяца следует разучивать с детьми упражнения в равновесии, повторять упражнения в прыжках и закреплять упражнения в метании; во вторую — для обучения используют упражнения в прыжках, а повторяют и закрепляют умения в метании и лазанье; в третью — разучивают упражнения в метании, а повторяют и закрепляют лазанье и равновесие; в четвертую — обучают лазанью, а упражняют в равновесии и прыжках.

Поскольку подвижная игра на каждом последующем занятии включает элементы того основного движения, которое дети осваивали на предыдущей неделе в качестве обучающего, практически все виды основных движений развивают непрерывно.

Заключительная часть обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность.

В соответствии с требованиями «Программы воспитания и обучения в детском саду» в старшей группе детского сада проводятся три занятия в неделю, одно из которых обязательно на свежем воздухе; поэтому на методике и организации третьего физкультурного занятия следует остановиться подробнее.

Структура каждого третьего занятия является общепринятой и строится по той же схеме (вводная, основная и заключительная части). Однако в проведении физкультурных занятий на прогулке имеются и некоторые специфические особенности.

Первая часть служит той же цели: ввести организм в состояние подготовленности к основной, второй части — и предлагает несложные задания в ходьбе, беге, комбинации с различными заданиями, которые выполняются по сигналу воспитателя. Вторая часть включает упражнения в игровой занимательной форме с использованием прыжков, бега, метания, лазанья и т. д. Организация детей, при которой они делятся на большее количество групп (команд), позволяет увеличить двигательную активность, обеспечить разнообразие и интерес к выполняемым упражнениям. К тому же в этих упражнениях присутствует элемент соревнования между детьми и группами одновременно.

Третья, заключительная часть занятия на свежем воздухе также небольшая по объему; в ней проводятся игры и игровые упражнения малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности, приближающейся к исходному уровню.

Таким образом, на занятиях, проводимых на свежем воздухе, обучение основным видам движений строится посредством игровых упражнений в беге, прыжках, метании, а также с использованием игр с элементами спорта, подвижных игр.

В несение-летний период, когда одежда не стесняет движения детей, воспитатель по своему усмотрению может включить упражнения общеразвивающего Характера без предметов и с различным инвентарем. Это в большей степени относится к регионам с мягким теплым климатом. И, наоборот, в условиях продолжительной зимы, вполне возможно увеличить количество занятий с использованием упражнений на санках, лыжах и т. д.

При проведении занятия на свежем воздухе главное правильно и четко организовать детей, при этом возможны различные варианты, например:

§ дети одновременно выполняют (фронтальный способ) игровые упражнения в шеренге (перебрасывание мячей, прокатывание обручей), затем делятся на пары (в играх с мячом, с элементами спорта бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол);

§ дети делятся на подгруппы. Одна занимается под наблюдением воспитателя, другая самостоятельно выполняет подряд два или три упражнения, затем дети меняются местами;

§ дети делятся на три-четыре подгруппы, каждой предлагается задание, а по условному сигналу происходит смена мест и заданий.

При проведении подвижных игр, эстафет важно меры по предупреждению травматизма: сохранять между детьми во время бега, прыжков; переносить достаточным количеством ребят и т.д.

Время занятий на прогулке зависит от климатических и погодных условий. Проводить физкультурное занятие на свежем воздухе можно непосредственно перед прогулкой, затем переодеть детей и продолжить прогулку или же проводить занятие в конце прогулки.

Развитие основных видов движений

Развитие основных видов движений старших дошкольников имеет свои особенности. На этом этапе обучения в связи с увеличением диапазона двигательных навыков и умений, развитием физических качеств (скорости, выносливости, быстроты и т. д.) появляется возможность более успешного овладения как упражнениями в их целостном виде, так и отдельными элементами техники движений.

В возрасте 5—б лет у детей имеется определенная готовность к осознанности поставленных перед ними задач, умение оценивать ситуацию, управлять своими движениями, поэтому появляется возможность с помощью словесных указаний и объяснений сформировать у дошкольников достаточно прочные знания и умения в их двигательной деятельности.

В соответствии с «Программой воспитания и обучения в детском саду» в старшей группе дети продолжают осваивать и совершенствовать свои умения в ходьбе, беге, равновесии, прыжках, метании, лазанье, овладевают элементами спортивных игр — баскетбола, футбола, хоккея и т. д.

Упражнения в ходьбе и беге. Задачей упражнений в ходьбе и беге является выработка легких, свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног. В старшем дошкольном возрасте дети приобретают умения сохранять направление и равномерность бега и ходьбы.

К шести годам все дети обладают полетностью в беге. для совершенствования ходьбы и бега используют различные упражнения с постепенным их усложнением на основе двигательных навыков, приобретенных в предыдущей группе.

В старшей группе воспитатель проводит обучение ходьбе и бегу в чередовании, постепенно усложняя задания и предъявляя требования к технике выполняемых упражнений.

Так например, наиболее трудными для освоения можно считать упражнения в ходьбе, высоко поднимая колени. В данном виде ходьбы шаги короткие, движения четкие, нога ставится сначала на переднюю часть, а затем на всю стопу. В беге с высоким подниманием колен согнутая в колене нога поднимается под прямым углом и ставится на землю мягким, но и достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы.

Ходьба и бег широким свободным шагом характеризуются несколько замедленными движениями. При сохранении обычной координации в движениях рук и ног нога ставится перекатом с пятки на носок.

Для развития скоростных качеств предлагается бег на скорость (дистанция 20 м), для развития ловкости и координации движений челночный бег. И наконец, для развития выносливости применяется непрерывный бег в течение 1,5—2 мин в медленном и в среднем темпе на 80—120 м.

Упражнения в прыжках. В старшем дошкольном возрасте арсенал упражнений значительно увеличивается. Наблюдается более сильное отталкивание от почвы, энергичный взмах рук, лучшая согласованность движений во всех фазах выполнения прыжков в высоту, в длину и т. д. Дети старшей группы достаточно хорошо справляются с нагрузками, и количество упражнений может быть увеличено, однако в большей мере следует обращать внимание на качественную сторону выполняемых заданий.

Наряду с повторением прыжков на двух ногах на месте или с продвижением вперед обучают прыжкам в длину и высоту с разбега, в длину с места, через короткую скакалку.

Упражнения в метании. Дети шестого года способны анализировать движения, что помогает им осваивать различные задания: точно попасть в цель (вертикальную и горизонтальную), энергично замахиваясь и приняв правильное исходное положение, бросить мяч на дальность. В упражнениях в перебросе мяча, бросании и ловле необходима достаточно хорошая ориентировка в пространстве и времени.

Характерным для детей данного возраста является то, что они правильно воспринимают указания воспитателя и выполняют упражнения в соответствии с своими возможностями — подбрасывают мяч невысоко (на 50—60 см), меняют позу, направляют руки в сторону летящего мяча, что свидетельствует о значительном совершенствовании координации движений.

Упражнения в равновесии. Известно, что равновесие (его сохранение и поддержание) является постоянным и необходимым компонентом любого движения, В старшем дошкольном возрасте продолжают совершенствовать равновесие посредством разнообразных упражнений.

Задержка или недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движений, темп, ритм. Улучшение результатов у детей 5—б лет происходит в связи с достаточно хорошим развитием координации тонуса мышц.

В старшей группе предлагаются упражнения в равновесии на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней заданий с различными предметами. Все упражнения на развитие равновесия требуют от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий; поэтому их следует проводить в среднем или медленном темпе под наблюдением воспитателя, а при необходимости оказывать помощь и страховку отдельным детям.

Упражнения в лазанье. При выполнении упражнений в лазанье в работу вовлекаются различные группы мышц. В старшей группе задания усложняются, к технике их выполнения предъявляются более высокие требования.

Наряду с освоенными ранее упражнениями предлагаются лазанье по гимнастической стенке до 2,5 м с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками и т. д.

Примерное содержание физкультурных знаний

I КВАРТАЛ

Сентябрь

1

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.

Пособия. 2 гимнастические скамейки (высота 30—35 см), 8—10 кубиков (высота 6 см), мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба врассыпную, бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе,

1— руки в стороны: 2— руки вверх, подняться на носки: 3— руки в стороны;

4— вернуться в исходное положение (7—8 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1— руки в стороны; 2— наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).

4. И. п.: основная стойка1, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4--— вернуться в исходное положение (6—8 раз).

5: И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 -— правую ногу в

сторону, руки в стороны 2-— правую руку вниз, левую вверх: 3 — руки в стороны: 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону (вправо): 3 —- назад; 4 вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой (6 —8 раз).

7. И. п..: основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны: 2 — вернуться н исходное положение. На счет 1 -8 повторить 3- 4 раза. Выполнятся в среднем темпе под счет воспитателя или музыкальное сопровождение.

Основные виды движений.

1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (3—4 раза).

2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (расстояние 4 м) - 2—3 раза.

3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м), двумя руками снизу (10—12 раз).

При выполнении упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы (кубики) требуется определенная координация движений. Поэтому воспитатель обращает внимание детей не только на сохранение устойчивого равновесия и правильную осанку, но и на ритмичность ходьбы. Упражнение в равновесии выполняется поточно двумя колоннами в среднем темпе, дети идут с небольшим интервалом друг от друга, стараясь не задевать за предметы, спрыгнув со скамейки, обходят ее с внешней стороны и становятся в конец своей колонны.

Затем воспитатель с помощью детей убирает скамейки и обозначает линию старта и финиша для прыжков. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед дети выполняют поточно двумя колоннами до обозначенного места (флажок, кубик, кегля), обходят предмет и шагом возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель обращает внимание на энергичное отталкивание и взмах рук.

По окончании упражнения в прыжках воспитатель предлагает одной колонне детей взять мячи и построиться около обозначенной линии в одну шеренгу, вторая подгруппа детей выстраивается напротив первой. По сигналу воспитателя дети первой шеренги перебрасывают мячи своим партнерам. Воспитатель напоминает, чтобы мячи бросали в руки своим товарищам, а те не готовили заранее руки, т. е. не выставляли вперед.

Подвижная игра «Мышеловка». Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг — мьншеловку. Остальные изображают мышей и находятся вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

«Ах, как мыши надоели,
Развелось их просто страсть.
Все погрызли, все поели,
Всюду лезут — вот напасть.
Берегитесь же, плутовки,
Доберемся мы до вас.
Вот поставим мышеловки,
Переловим всех за раз»

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и

тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя:

«Хлоп!» — дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают - мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, читаются пойманными. Они тоже становятся в круг (и размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется.

В конце игры воспитатель отмечает наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке.

3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?». Играющие образуют круг. Выбираётся водящий. Он становится в центр руга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной.

Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6—8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!»— и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить. Игра повторяется 2—3 раза.

2*

Основные виды движений.

1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.

2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) между предметами, положенными на расстоянии 40 см один от другого («змей кой»).

3. Перебрасывание мячей в шеренгах после удара мячом о пол (по сигналу воспитателя дети ударяют мячом о пол, затем ловят двумя руками и перебрасывают партнеру).

3**

Программное содержание. Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках.

Пособия. Мешочки по количеству детей, 3 кубика, 2—3 обруча, 2 шнура, ленточки для игры.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному (в чередовании).

Игровое упражнение «Быстро в колонну». дети выстраиваются в три колонны (можно поставить ориентиры — кубики, кегли, но разного цвета) и по сигналу воспитателя разбегаются в разные стороны (можно использовать бубен), на следующий сигнал (через 25—30 с) — три удара в бубен — каждый должен найти свое место в колонне (звене). Выигрывает та колонна, дети которой быстро нашли свое место. Игра повторяется 2 раза.

2 часть. игровые упражнения.

«Пингвины». Играющие образуют круг. У каждого в руках по одному мешочку. По сигналу воспитателя дети зажимают мешочек между колен и прыгают на двух ногах по кругу (дистанция между детьми должна быть не менее 0,5 м, чтобы они не мешали друг другу). Вначале выполняются прыжки в одну сторону, затем остановка, поворот, и задание повторяется (рис. 1).

«Не промахнись». Дети выстраиваются в два-три круга, у каждого в руках по мешочку. В центре круга на расстоянии 2,5 м от детей - обруч. По сигналу воспитателя дети бросают мешочек обруч, стараясь попасть в него. Воспитатель отмечает тех, кто попал, затем дети бегут за мешочками (можно иметь два-три мешочка). Упражнение повторяется 3—4 раза.

«По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка (ширина 15 см). Воспитатель предлагает детям пройти по ней на носках, руки на поясе, с сохранением устойчивого равновесия и правильной осанкой (2 —3 раза).

Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками). дети строятся в круг; у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три — лови!» — дети разбегаются по площадке. Лові4шка бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три — в круг скорёй беги!» — все строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, т. е. проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки Детям, и игра повторяется, с новым водящим.

3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?» (см. с. 15).

4

Программное содержание. Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.

Пособия. Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 стойки, шнур, несколько ленточек.

1 часть. Построение в шеренгу, объяснение задания. По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному и идут по залу за ведущим. Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными В ОДИН Яд (расстояние 40 см). При ходьбе на носках воспитатель обращает внимание детей на то, чтобы ноги были прямые, шаги короткие, туловище выпрямлено и подтянуто, пятки не касались пола, руки удобно поставлены на поясе. В ходьбе и беге между предметами главное — ловко, не касаясь и не задевая предметов, пройти и пробежать между ними. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании. Бег не менее 40—50 с. Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя.

II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в Правой руке. 1—- руки в стороны; 2— руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2— поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).

3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2—наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой 3—4 - выпрямиться, затем из левой в правую руку (6—8 раз).

4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2—присесть, ударить мячом о пол, поймать; 3—4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

5. И.п.: стоя на коленях, сидя на пятках мяч в правой руке

1-4 наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5-8 вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах («достань до предмета»). Выполняются 4—6 прыжков подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3—4 раза каждой подгруппой).

2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. При выполнении бросков воспитатель обращает внимание детей на исходное положение ног: ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Следить за полетом мяча и ловить, стараясь не прижимать его к груди (12—15 раз подряд).

3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).

Воспитатель предлагает детям перестроиться в две шеренги. Одна подгруппа остается с мячами в руках. Ребята свободно располагаются в определенном месте и после показа и объяснения выполняют с ними упражнения. для второй подгруппы воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур с подвешенными на него ленточками (или другими предметами колокольчиками, шариками и т. д.). По сигналу воспитателя дети выполняют прыжки, стараясь достать до предмета. Основное внимание обращается на энергичное отталкивание от пола и взмах рук в правильном сочетании с касанием предмета. После того как дети выполнят определенное количество прыжков, подается команда воспитателя к смене мест. дети меняются местами и по сигналу приступают к заданиям.

Бег в среднем темпе в колонне по одному до 1,5 мин.

Подвижная игра «Сделай фигуру». По сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу (площадке). На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры ему понравились (оказались наиболее удачными). Игра повторяется 2—3 раза (можно назначить, выбрать водящего, который будет определять, чья фигура лучше).

3 часть. Игра «Найди и промолчи». Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к воспитателю и тихонько говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самый внимательный. Ходьба в колонне по одному.

5 *

Основные виды движений.

1. Прыжки в высоту с места («достань до предмета») выполняются фронтальным способом (4—5 раз).

2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15—20 раз).

3. Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом (2—3 раза).

6**

Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.

Пособия. 3—4 мяча, 5—6 кеглей.

1 часть. Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение заданий. Ходьба в колонне по одному, по определенному сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Следующий сигнал подается к ходьбе врассыпную, затем к бегу врассыпную (в чередовании). Воспитатель дает указания, чтобы при беге врассыпную за границы площадки не забегать, выполнять задание только в ее пределах.

2 часть. Игровые упражнения.

«Передай мяч». Играющие распределяются на три-четыре команды и выстраиваются в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20—25 см). По сигналу воспитателя начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) стоящим сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передает мяч. Побеждает та команда, дети которой быстро выполнили упражнение и ни разу не уронили мяч. Упражнение проводится 2 раза.

«Не задень». Параллельно в два ряда ставятся кегли на расстоянии 40 см одна от другой (5—6 шт.). Играющие выстраиваются в две шеренги, воспитатель объясняет задание, и его выполняют по два игрока из каждой команды. Затем дети перестраиваются в две колонны и поточно друг за другом, стараясь не задеть за кегли, пробегают «змейкой». Как только игроки всей колонны пробегут, стоящий первым поднимает руку вверх. Повторяется 2—3 раза.

Подвижная игра «Мы, веселые ребята». дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят:

«Мы, веселые ребята,

Любим бегать и скакать,

Ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три — лови!»

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечет черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается второй ловишка. Игра повторяется 3—4 раза.

3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи» (см. с. 18).

7

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.

Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2 каната (шнура).

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу.

При ходьбе воспитатель обращает особое внимание детей на то, чтобы согнутая в колене нога поднималась вперед-вверх, носок при этом был оттянут, шаги несколько короче, чем при обычной ходьбе. При беге руки согнуты в локтях и туловище наклонено чуть вперед. Воспитатель следит за внешними признаками утомления и при их наступлении предлагает отдельным детям перейти на ходьбу.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 руки за голову, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).

2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— поворот вправо, правую руку вправо; 2— вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1— выпад правой ногой вперед; 2—3— пружинистые покачивания: 4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—-б раз).

4. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 сесть Справа на бедро, руки вперед; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

5 И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2—-- наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение. То же к правой ноге (6 раз).

6. И. п.: сидя па нону, руки в упоре сзади. 1- поднять вверх-вперед прямые ноги («угол»); 2- вернуться в исходное положение (5—б раз).

7. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняются под счет воспитателя 1—8, затем пауза и снова прыжки (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза).

2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе (2——3 раза), голову и спину держать прямо.

3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком (10—12 раз).

Воспитатель ставит две скамейки параллельно одна другой и в метре от них вдоль зала кладет два каната. Дети перестраиваются в две колонны и поточно выполняют вначале ползание, а затем упражнение в равновесии. По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному, проходя мимо короба, берут по одному мячу (большого диаметра) и приступают к бросанию мяча.

В зависимости от количества пособий упражнения в основных видах движений можно провести организационно, разделив детей на две колонны: одна самостоятельно выполняет броски мяча, вторая — ползание и равновесие. По сигналу воспитателя дети меняются местами.

Подвижная игра «Удочка». Играющие стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитывается количество задевших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

8*

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч), стоя в двух шеренгах на расстоянии 2,5 м.

2. Ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени.

3. Равновесие ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.

9**

Программное содержание. Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми».

Пособия. Мячи (диаметр 6—8 см), кубики по количеству детей, 6—8 кеглей.

1 часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, затем на пятках, руки за голову; бег в среднем темпе за воспитателем (до 2 мин); ходьба.

2 часть. Игровые упражнения. «Не попадись». На земле (полу) чертится (обозначается шнуром) круг. В центре круга 2—3 водящих. но сигналу воспитателя дети начинают прыгать на двух ногах в круг и из него по мере приближения водящих.

Если водящий коснулся кого-либо из играющих, тот считается проигравшим, но из игры не выбывает. Через 30—40 с игра останавливается, подсчитывается количество проигравших, выбирается новый водящий из числа тех, кто ни разу не был пойман, и игра повторяется.

«Мяч о стенку». Играющие выстраиваются перед стенкой (это может быть щит из фанеры, досок) на расстоянии 3 м, в руках у каждого по одному малому мячу. По сигналу воспитателя дети бросают мяч о стену и ловят его двумя руками после отскока от земли (8 10 раз).

Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.

Подвижная игра «Быстро возьми». дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки и т. д.), которых должно быть на один или два меньше. На следующий сигнал: «Быстро возьми!» — каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2—3 раза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному между предметами (6—8 шт.), положенными в одну линию.

Программное содержание. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.

Пособия. Гимнастические палки по количеству детей, бруски или кубики (6—8 шт., высота 15 см), 2—4 обруча (дуги), мешочки.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу в медленном темпе. При таком виде ходьбы им приходится выполнять более широкие шаги и ставить ноги перекатом с пятки на носок. На следующий сигнал дети идут обычно, затем на частые удары в бубен (или музыкальное сопровождение) выполняют мелкий, семенящий шаг.

Ходьба в различном темпе проводится в чередовании и непродолжительно; ходьба в колонне по одному и врассыпную — в среднем темпе до 30—40 с. Переход на ходьбу и перестроение в колонну по три, размыкание на вытянутые руки для проведения упражнений общеразвивающего характера.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.

1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— палку вперед, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

2. И. п.: основная стойка, палка вверху, руки прямые. 1— присесть, палку вперед; 2— вернуться в исходное положение (6—7 раз).

3. И. п.: стоя ноги врозь, палка внизу. 1—2— поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3—4—- вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).

4. И. п.: сидя ноги врозь, палка на коленях. 1— палку вверх;

2— наклониться к правой ноге, коснуться носка; 3— выпрямиться, палку вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5—6 раз).

5. И. п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой.

1— поднять правую прямую ногу, коснуться палкой голени ноги;

2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—6 раз).

6. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2— прогнуться, палку вынести вперед; 3—4 вернуться в исходное положение (5—6 раз).

7. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— прыжком ноги врозь, палку вверх; 2— вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1—8, затем пауза и снова прыжки (2—3 раза).

Основные виды движений.

1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке (5—6 раз).

2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове (2—3 раза).

3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины» (расстояние 3 м) — 2—3 раза.

Посредине зала ставятся дуги и на расстоянии 1,5—2 м кладется несколько брусков (пособия располагаются параллельно друг другу). Дети выстраиваются в две шеренги перед пособиями; воспитатель на примере двух детей показывает и объясняет упражнения, а затем по его сигналу подходит первая пара (по одному ребенку из каждой шеренги) и приступает к заданию и т. д.

При пролезании основное внимание обращается на то, чтобы дети умели хорошо группироваться, наклоняя голову как можно ближе к коленям. После выполнения пролезания каждый берет по одному мешочку, кладет его на голову, руки ставит на пояс и, перешагивая через бруски, старается пройти, чтобы сохранить правильную осанку (голову и спину держать прямо) и не уронить мешочка.

Затем дети перестраиваются в две колонны. По сигналу воспитателя они с мешочком, зажатым между колен, прыгают до обозначенного места (кубик, флажок), берут мешочек в руки и бегут, чтобы передать следующему игроку своей команды. Побеждает та команда «пингвинов», которая быстро и правильно справилась с заданием.

Подвижная игра «Мы, веселые ребята». (см. с. 19).

3 часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).

11*

Основные виды движении.

1.Пролезание в обруч прямо и боком (в чередовании) в группировке (5—б раз).

2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза).

3. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние 4 м) —2—3 раза.

12**

Программное содержание. Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках.

Пособия. Мячи (диаметр 20 см), 8—10 кеглей.

1 часть. Ходьба в колонне по одному и врассыпную, бег в умеренном темпе до 1 мин (в чередовании).

2 часть. Игровые упражнения.

«Поймай мяч». Играющие распределяются на тройки. Двое встают на расстоянии 2—2,5 м друг от друга и перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться или поймать его. Если водящий дотронется до мяча или поймает его, то меняется местами с проигравшим и игра продолжается. Игра прекращается по сигналу воспитателя.

Воспитатель предлагает распределиться детям так, чтобы по росту и своим двигательным возможностям они были примерно равны.

«Будь ловким». Воспитатель ставит в две линии кегли на расстоянии 40 см одна от другой. Играющие выстраиваются в две колонны и по сигналу воспитателя начинают (по одному) прыгать на двух ногах между кеглями. Достигнув линии финиша, ребенок возвращается в свою колонну шагом. Задание выполняет следующий игрок, оказавшийся вновь первым, поднимает руку над головой (2—3 раза).

«Найди свой цвет». В разных концах площадки воспитатель ставит в небольшие кружки кегли разного цвета. Играющие плотно располагаются вокруг них. На первый условный сигнал воспитателя все разбегаются по площадке врассыпную. На другой сигнал: «Найди свой цвет!» — каждый должен не только найти свой цвет, но и не уронить кеглю. Побеждают игроки команды, построившие правильный круг, не задевшие за предмет и не перепутавшие место расположения своего круга.

3 часть. Ходьба в колонне по одному и между кеглями, не задевая за них (расстояние между предметами 50 ем).

Материал для повторения.

На физкультурных занятиях в старшей группе детского сада дети осваивают различные виды движений, совершенствуя свои умения в ходьбе, беге, равновесии, лазанье, метании, прыжках. Однако для закрепления и совершенствования пройденного материала необходимо повторение физических упражнений, подвижных игр вне занятий, в самостоятельной двигательной деятельности под руководством воспитателя. Воспитатель привлекает и руководит всей группой, небольшими группами детей, а по мере овладения тем или иным программным материалом и индивидуально; причем занимается в том или ином виде движений не только с отстающими детьми, но и с наиболее способными.

Материал по развитию основных видов движений для повторения и закрепления пройденного на физкультурных занятиях разработан в соответствии с программными требованиями для детей старшего дошкольного возраста.

1-я неделя. Повторение программного материала по физической культуре средней группы детского сада.

2-я неделя. Игровые упражнения. Равновесие: ходьба и бег — «Кто скорее по дорожке» (бег между кубиками, расстояние 15 ем); бег «змейкой» между кеглями «Пробеги и не задень». Прыжки — «Прыгни точно в круг (в обруч)», «Перепрыгни через «канавку» (шнур, косичку)». С мячом — «Подбрось, и поймай» (бросание мяча вверх и ловля его двумя руками), «Точно в руки» (перебрасывание мяча друг другу, диаметр 20 ем, расстояние 1,5 м). Подвижные игры: «Птички и кошка», «Самолеты», «Школа мяча».

3-я неделя. Игровые упражнения. Прыжки «Достань до предмета» (подпрыгивание на месте до колокольчика, ленточки, шарика, мяча); прыжки на двух ногах до предмета (до кегли, до кубика). С мячом «Сбей кеглю», «Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх), «Перебрось через сетку». Лазанье «Проползи -— не задень» (подлезание под шнур, веревку).

Подвижные игры: «Пробеги тихо», «Котята и щенята», «Ловишки».

4-я неделя. Игровые упражнения. С мячом «Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх), «Чей мяч дальше?» (бросание мяча вдаль), «Перебрось через шнур» (бросание мяча через шнур двумя руками из-за головы). Подлезание и проползание — «Проползи по-медвежьи» (по полу, по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях), «Пролезь в обруч» (поочередно и в паре с товарищем). Равновесие — «Пройди по дорожке» (ширина 15 см), по канату — «Канатоходец» (с мешочками на голове, приставным шагом, прямо и боком с различным положением рук). Подвижные игры: «Найди свой цвет», «Найди свою пару».

Октябрь

13

Программное содержание. Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.

Пособия. Мячи (диаметр 20—25 ем) на полгруппы детей, 8—10 коротких шнуров (косичек), 2 гимнастические скамейки.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1— шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 вернуться в исходное положение. То же влево (З—4 раза).

2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— наклон вправо, левую руку за голову; 2— вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (4—6 раз).

3. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2—— присесть, руки вынести вперед; 3—4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые).

1— поднять вверх-вперед прямые ноги — «угол» (плечи не проналивать); 2— вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1— поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2— вернуться в исходное положение; 3—4 то же к левой ноге (6 раз).

6. И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1— поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2— вернуться в исходное положение; З—4—— то же другой ногой (б—8 раз).

7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4— прыжки на правой ноге; на счет 5—8—— прыжки на левой ноге; 9—12—— прыжки на двух ногах, пауза и повторить еще 2-3 раза.

Основные виды движений

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шт.) 2—З раза.

3. Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии З м.

Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой, на расстоянии 1,5—2 м от них кладет 4—5 шнуров. Дети выстраиваются в две колонны и поточно выполняют сначала ходьбу по гимнастической скамейке, затем прыжки.

Пособия убираются, и ребята выстраиваются в две шеренги. Одна подгруппа детей заранее берет мячи.

Воспитатель поясняет, что при передаче (переброске) мяча локти следует опустить вниз, затем, описав мячом небольшую дугу (от себя, вниз, на грудь) и разгибая руки вперед, активным движением кисти послать мяч, одновременно разгибая ноги (предварительно полусогнутые).

Мяч надо послать так, чтобы он оказался на уровне груди партнера. Тем, кто ловит мяч, надо поймать его кистями рук и при этом не прижимать к себе.

После показа и объяснения дети распределяются на пары и начинают переброску (передачу) мяча друг другу. Упражнение проводится в среднем темпе.

Подвижная игра «Перелет птиц». На одном конце зала находятся дети — они птицы. На другом конце зала — пособия, на которые можно «залететь» (гимнастические скамейки, кубы и т.д.) - это деревья. По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» --- дети, махая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на следующий сигнал: «Буря!» — бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произнесет: «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске.

3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи» (см. с. 18).

14*

Основные виды движений.

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии трех (приставных) шагов ребенка (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через шнуры (5—б шт.) правым и левым боком. Расстояние между шнурами 35—40 см (2—3 раза).

3. Передача мяча двумя руками от груди из исходного положения — ноги на ширине плеч (8—10 раз)

15**

Программное содержание. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках.

Пособия. Большой шнур (веревка), мячи (диаметр 20 см) по количеству детей, 6—8 кеглей.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с высоким подниманием колен; бег врассыпную; ходьба между кеглями, поставленными в один ряд; бег до 1,5 мин в умеренном темпе, переход на ходьбу.

2 часть. Игровые упражнения.

Дети разделяются на две группы (мальчики и девочки), каждый берет по одному мячу. Воспитатель дает задание вначале девочкам: отбивать мяч правой и левой рукой на месте, выполнять ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой; при этом ладонь согнута в виде чашечки, пальцы удобно разведены. Ведение начинается мягким движением кисти.

После объяснения девочки выполняют упражнения самостоятельно, а воспитатель занимается с группой мальчиков.

Мальчики распределяются на пары на расстоянии 2—3 м и отбивают мяч друг другу правой и левой ногой. Мяч при передаче не должен посылаться с большой силой и тем более попадать выше уровня голени.

Затем они располагаются у исходной черты и по сигналу воспитателя начинают передвигаться, отбивая мяч правой и левой ногой, но не отпуская его далеко от себя. .достигнув финишной черты, поворачиваются кругом и таким же образом возвращаются на исходную линию (2—3 раза).

Подвижная игра «Не попадись». Играющие располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре — двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и выпрыгивают по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. Через 40—50 с игра останавливается, подсчитываются проигравшие, и игра повторяется с новыми водящими.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

16

Программное содержание. Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.

Пособия. 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20 см). по количеству детей, маты или резиновая дорожка, 5—б брусков (высота 10 см).

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу; бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70—80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с большим мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1—2 поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой.

1—4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5—8— влево (б раз).

3. И. п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой.

1—2— наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой;

3—4— вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (б раз).

5. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить.

6. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках. 1— присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение (6 раз).

7. И. п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе.

1—8— прыжки вокруг мяча на двух ногах (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз).

2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз).

3. Переползание через препятствия (гимнастическая скамейка).

дети выстраиваются перед гимнастическими скамейками на расстоянии одного шага. Воспитатель с помощью одного-двух детей показывает выполнение прыжков: встать на скамейку, ноги слегка расставить, руки отвести назад, спрыгнуть, приземляясь на полусогнутые ноги, руки вынести вперед, затем выпрямиться.

Воспитатель предлагает первой шеренге детей встать на гимнастическую скамейку и по его сигналу выполнить прыжок, повернуться кругом и снова встать на скамейку. Упражнение выполняется три-четыре раза подряд; при этом воспитатель дает указания, отмечает наиболее типичные ошибки, например приземление на прямые или чуть согнутые ноги и т. д. Приглашается вторая шеренга детей. Возможен вариант, при котором после показа и объяснения упражнения воспитатель предлагает выполнять его обеим шеренгам детей, но поочередно. Это поможет увидеть недочеты и осуществить страховку.

После прыжков воспитатель ставит гимнастические скамейки для переползания, которое выполняется двумя-тремя колоннами от исходной черты (на расстоянии 3 м от скамеек обозначается линия старта).

Для перебрасывания мячей дети строятся двумя шеренгами на расстоянии 3 м одна от другой. В руках у детей одной из шеренг по одному мячу.

Исходное положение: ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой, ноги слегка согнуты в коленях. По сигналу воспитателя дети первой шеренги перебрасывают мячи своим партнерам; те ловят их, не прижимая к груди, и опять возвращают.

Подвижная игра «Не оставайся на полу». Выбирается ловишка, который вместе с детьми бегает по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» — все убегают от ловишки и взбираются на предметы (скамейки, кубы, и т. д.). Ловишка старается осалить убегающих. дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании подсчитывают количество пойманных и выбирают ловишек. Игра возобновляется.

3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?» (см. с 15).

17*

Основные виды движений.

1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые
ноги (6—8 раз).

2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя
руками от груди (расстояние 3 м) —8—10 раз.

3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия (2 раза).

18**

Программное содержание. Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя ходьба на носках, руки на поясе, на другой сигнал бег до 1,5 мин, затем ходьба обычная, на пятках и снова бег до 30 с.

2 часть. Игровые упражнения.

«Проведи мяч» (баскетбольный вариант). Все играющие получают по одному мячу большого диаметра. Воспитатель показывает, как следует провести мяч: передвигаться надо на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, а кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя.

Воспитатель объясняет детям, что отбивать мяч (вести его) надо несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно с передвижением вперед.

Вначале воспитатель предлагает детям попробовать ведение мяча на месте, а затем, продвигаясь вперед на расстояние 5—6 м; причем с таким расчетом, чтобы они не мешали друг другу. Можно разделить на две Подгруппы: одна выполняет ведение на месте, вторая — с продвижением вперед, затем они меняются местами. «Не попадись.

«Мяч водящему». Играющие распределяются на две-Три команды и выстраиваются в круг, в Центре каждого находится водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно игрокам мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех Игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!». При проведении данного игрового упражнения возможно деление на большее количество команд при повторении на следующих занятиях или на прогулке.

Подвижная игра «Ловишки».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

19

Программное содержание. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.

Пособия. Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 4—6 дуг, 6——8 набивных мячей.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе (на редкие удары в бубен) и в быстром (на частые удары в бубен), в чередовании. Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя: при слове «Аист!» дети должны встать на одну ногу, подогнув вторую, при слове «Зайцы!» — выполнить три прыжка подряд.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5—7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1— руки вперед; 2— поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3— руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).

3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2 - присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение (5—б раз).

4. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1—4— прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5—8— то же влево (6 раз).

5. И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3—4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5—6 раз).

6. И. п.: основная стойка, мяч в левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1—12. Повторить 2—3 раза.

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1— руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение (5—б раз).

Основные виды движений.

1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4—5 раз).

2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола (3—4 раза).

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не задевать (3—4 раза).

Воспитатель ставит три корзины или кладет три обруча; дети, разделившись на три группы, образуют круг на расстоянии 2 м от цели. Воспитатель показывает и объясняет выполнение упражнения. По сигналу педагога дети метают

мячи (мешочки) в цель правой, а затем левой рукой несколько раз. Упражнение выполняется всей подгруппой одновременно или поочередно: пока первая подгруппа, выполнив метание, собирает мешочки и возвращается на исходную позицию, воспитатель подает сигнал для второй подгруппы и т. д.

В две линии, параллельно одна другой, воспитатель ставит по две дуги, напротив каждой кладет набивные мячи (также в две линии 5—6 шт.) на расстоянии 40 см. дети выстраиваются в две шеренги, а после показа и объяснения перестраиваются в две колонны и выполняют упражнения в подлезании и равновесии поточным способом.

Основное внимание воспитатель уделяет тому, чтобы при подлезании дети хорошо группировались и не задевали за верхний край обода, при выполнении упражнения на равновесие выполняли ходьбу переменным шагом, т. е. правой и левой ногой, сохраняя равновесие и удерживая правильную осанку.

Подвижная игра «Удочка» (см. с. 21).

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

20*

Основные виды движений.

1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (4—5 раз).

2. Ползание на четвереньках между предметами (кегли, набивные мячи, кубики, поставленные на расстоянии 1,5 м один от другого) «змейкой» (2—3 раза).

3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. На середине присесть, встать и пройти дальше (2—3 раза).

21**

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.

Пособия. Несколько мячей (диаметр 20—25 см), 5—6 коротких шнуров, 6—8 брусков, ракетки и воланы для игры в бадминтон.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии одного шага ребенка (5—6 шт.); бег (по другой стороне площадки поставлены бруски -— высота 10 см) с перешагиванием через предметы (расстояние между предметами 70—80 см); ходьба обычная, переход на непрерывный бег до 2 мин в медленном темпе.

2 часть. Игровые упражнения.

«Пас друг другу». Воспитатель предлагает мальчикам образовать пары, взять по одному мячу, и, передавая его друг другу, выполнять упражнение (пас правой и левой ногой попеременно, расстояние между детьми 3 м).

«Отбей волан». Девочки занимаются под руководством воспитателя. Они также распределяются на пары. В руках у каждой по ракетке, у другой еще и волан. Воспитатель показывает, как надо подбросить волан, ударить по нему ракеткой, направляя в сторону товарища. Тот должен отбить волан ракеткой на партнера. Главное — чтобы волан падал на землю как можно реже. Затем воспитатель подает команду, и дети меняются ролями.

Эстафета «Будь ловким». Играющие выстраиваются в две колонны у исходной черты. Первые игроки, прыгая на двух ногах между предметами (кегли, кубики), достигают линии финиша, затем возвращаются в конец своей колонны. Следующий игрок начинает прыгать после того, как каждый предыдущий пересечет линию старта (расстояние 5 м). Повторить 2—3 раза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

22

Программное содержание. Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.

Пособия. Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 1—2 мата (или поролоновые коврики).

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал воспитателя: «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег в колонне по два, на сигнал воспитателя также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба проводятся в чередовании.

2 часть.. Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1— поднять обруч вперед; 2— вверх, вертикально; 3— вперед; 4—--- вернуться в исходное положение, (5—6 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1— поворот туловищ вправо, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).

3. И. п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью.

1-поднять обруч вверх; 2-наклон вправо, руки прямые; 3-обруч прямо вперед; 4— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

4. И. п.: основная стойка в обруче, руки на поясе, обруч на полу. 1 — присесть, взять обруч с боков; 2 выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3— присесть, положить обруч; 4— выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью.

1—2—наклониться, коснуться ободом пола между носками ног; 3-4— вернуться в исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м один от другого (2—3 раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет (кубик или набивной мяч) и сойти не спрыгивая (2—3 раза).

3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие (высота 20 ем), прыжки с трех шагов на препятствие (5—6 раз).

Вначале выполняются упражнения в пролезании подряд через три обруча, затем дети переходят к выполнению упражнения в равновесии (поточно двумя колоннами после показа и объяснения). После этого пособия убираются; воспитатель кладет два мата (один на другой) и предлагает выполнить прыжок на препятствие (с места), используя взмах рук, затем прыжок с трех шагов разбега. Выполняется двумя колоннами поточно.

Подвижная игра «Гуси-лебеди». На одном краю зала обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живет волк, остальное место — луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

Пастух. Гуси, гуси!

Гуси (останавливаются и отвечают хором). Га, га, га!

Пастух. Есть хотите?

Гуси. да, да, да!

Пастух. Так летите!

Гуси. Нам нельзя:

Серый волк под горой

Не пускает нас домой.

Пастух. Так летите, как хотите,

Только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья (расставив в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (запятнать). Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются новые волк и пастух. Игра повторяется 2—3 раза.

3 часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает». 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.

23***

Основные виды движений.

1. Переползание на четвереньках с преодолением препятствий (2—3 раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше (2—3 раза).

3. Прыжки на препятствие (Высота 20 см) — 2—3 раза.

Программное содержание. Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».

Пособия. Мячи (диаметр 20—25 ем) по количеству детей, 3 мешочка, 15—20 мелких предметов, 15—20 кружков.

1 часть. Ходьба «змейкой» в колонне по одному между предметами, бег в медленном темпе до 1,5 мин, ходьба врассыпную, бег «змейкой» между предметами (в чередовании).

2 часть. Игровые упражнения.

«Посадка картофеля». Дети выстраиваются в три-четыре колонны перед линией старта. У детей, стоящих в колоннах первыми, в руках по одному мешочку с 5—6 мелкими предметами — картофелинами. Напротив колонн, в 10—12 м от стартовой линии, чертят кружки по количеству картофелин, т. е. 5-6 штук (можно положить кружки из фанеры, картона).

По сигналу воспитателя первые игроки бегут к своим кружкам и раскладывают картофелины по одной в каждый кружок, затем возвращаются обратно с пустыми мешками и передают их следующим игрокам своей колонны. Те бегут к кружкам, собирают картофелины в мешки, возвращаются и передают их дальше. Таким образом, одни сажают картошку, другие собирают ее. Выигрывает команда, игроки которой быстро и без потерь выполнят задание. Игра начинается по условному сигналу воспитателя; далее игроки приступают к бегу, после того как получат в руки полный или пустой мешочек (3—4 раза).

«Попади в корзину» (баскетбольный вариант). Играющие (с мячами) располагаются полукругом вокруг корзины, и воспитатель показывает, как надо бросать мяч: ноги слегка расставлены и согнуты, мяч в обеих руках у груди — это исходное положение; описав небольшую дугу вниз на себя и выпрямляя руки вверх, - бросить мяч с одновременным разгибанием ног. Пальцы при этом мягким толчком направляют мяч в корзину.

После показа и объяснения дети поочередно, в колонне по одному (6—8 детей), выполняют броски с места в корзину. Вторая подгруппа детей в это время выполняет другое задание — «Проведи мяч» (ведение мяча одной рукой на расстояние 4—5 м). По сигналу воспитателя игроки меняются местами и приступают к выполнению очередного задания.

Подвижная игра «Ловишки-перебежки.».

3 часть. Игра малой подвижности «Затейники». Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят:

«Ровным кругом друг за другом
Мы идем за шагом шаг.
Стой на месте! дружно вместе
Сделаем вот так...»

дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3—4 раза).

Материал для повторения

1-я неделя. Игровые упражнения. Лазанье — «Пролезь в обруч», «Проползи и не задень» (ползание между кеглями, кубиками на четвереньках). Прыжки — «На одной ножке по дорожке» (прыжки на правой и левой ноге между шнурами), на двух ногах до флажка (кегли). Равновесие — «Пройди по мостику» (Ходьба между линиями, по доске, по скамейке). Подвижные игры: «Мышеловка», «Ловишки», «Пробеги тихо».

2-я неделя. Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по скамейке прямо и боком — «Не упади в ручей». Прыжки: перепрыгивание через бруски — «Подпрыгни — не задень». С мячом—«Прокати и догони» (прокатить мяч, затем догнать его); перебрасывание мяча через сетку друг другу; прыжки с мячом в руках. На сигнал воспитателя: «Стоп!» — остановиться там, где застала команда, и не шевелиться. Подвижные игры:

«Чей мяч дальше?», «Найди себе пару», «Ловишки».

3-я неделя. Игровые упражнения. С мячом: перебрасывание друг другу; бросание о стенку и ловля его после отскока от пола (земли). Лазанье: подлезание под шнур, под дугу, не касаясь руками пола,— «Не задень». Равновесие: ходьба, перешагивая через шнуры, кубики, бруски, набивные мячи (с различным положением рук). Подвижные игры: «Мышеловка», «Пробеги тихо», «Мы, веселые ребята», «Чей мяч дальше?».

4-я неделя. Игровые упражнения. Лазанье: по скамейке на четвереньках; пролезание в обруч прямо и боком — «Ловкие ребята». Равновесие --- «Пройди — не упади» (ходьба по гимнастической скамейке на носках, перешагивая через кубики, набивные мячи). Прыжки ----- «Перепрыгни не задень»: перепрыгивание на двух ногах через бруски (высота 10 см), из обруча в обруч. Подвижные игры: «Удочка», «Кошка и мышки», «Мы, веселые ребята».

Программное содержание. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.

Пособия. Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, мячи малые (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 6—8 кеглей.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 40 см); обычная ходьба в колонне по одному.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3—4-— опустить руки вниз, вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5—7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2— поднять правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3—4— вернуться в исходное положение. Так же переложить мяч в правую руку (6 раз).

3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1— присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2— вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке.

1—3- прокатить мяч вправо от себя (по прямой); 4—взять мяч, выпрямиться, переложить его в левую руку. То же влево (3-4 раза).

5. И. п.: сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1—2— поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать; 3—4---- вернуться в исходное положение. Выполняется в среднем темпе (5—6 раз).

6. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч и поймать (2—3 раза).

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вправо и влево на счет воспитателя 1—8 (3—5 раз).

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной (2—3 раза).

2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой (2—3 раза).

3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии 3 м). Повторить 8—10 раз.

Все три упражнения выполняются раздельно. Вначале — достаточно сложное упражнение в равновесии, требующее точности, собранности и внимания. дети выполняют данное задание в умеренном темпе двумя колоннами. Затем скамейки убирают, воспитатель ставит в два ряда кегли.

После словесного пояснения дети перестраиваются в две колонны и по сигналу воспитателя приступают к выполнению упражнения.

После того как прыжковое упражнение будет выполнено 2—3 раза, кегли убираются и, перестроившись в две шеренги, дети перебрасывают мячи друг другу (разобравшись предварительно на пары).

Подвижная игра «Пожарные на учении». Дети строятся в тричетыре колонны лицом к гимнастической стенке — это пожарные.

Первые в колоннах стоят перед чертой (исходная линия) на расстоянии 4—5 м от гимнастической стенки. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя (удар в бубен или на слово «Марш!») дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в ее конец. Воспитатель отмечает того, кто быстрее всех выполнил задание.

Потом снова дается сигнал и бежит следующая группа детей и т. д. В конце игры воспитатель отмечает ту колонну, дети которой быстрее справились с заданием, т. е. ловко забрались и позвонили в колокольчик. При лазанье по гимнастической стенке обращается внимание на то, чтобы дети не пропускали реек и не спрыгивали, а сходили с последней рейки гимнастической стенки.

При проведении данной игры воспитатель осуществляет страховку детей.

3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

26*

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной (2—3 раза).

2. Прыжки по прямой (расстояние б м) — два прыжка на правой ноге, затем два на левой (попеременно) и т. д. до конца дистанции, возвращаться в свою колонну шагом (2 раза).

3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 м (10—12 раз).

27**

Программное содержание. Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.

Пособия. Малые мячи (диаметр 6—8 см) на полгруппы, несколько мячей большого диаметра, 10—12 кеглей, бруски.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться; бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную.

2 часть. Игровые упражнения.

«Мяч о стенку». Одна подгруппа детей выстраивается в шеренгу перед стеной (заборчик, стенка веранды и т. д.) и одновременно бросает мяч о стенку и ловит его после отскока (расстояние от стенки 3 м).

«Поймай мяч». другая подгруппа делится на тройки. двое встают на расстоянии 2 м, а третий — между ними. Игроки перебрасывают мяч друг другу, а третий старается коснуться или поймать его. Если это ему удается, он меняется местами с проигравшим. По сигналу воспитателя дети заканчивают упражнения и меняются местами.

«Не задень». Воспитатель ставит в два ряда кегли на расстоянии 30 см одна от другой. дети выстраиваются в две колонны и по сигналу выполняют ходьбу на носках между кеглями, стараясь не задеть и не уронить их, Побеждает колонна, наиболее ловко выполнившая задание (2—3 раза). После ходьбы можно предложить легкий бег между кеглями.

Подвижная игра «Мышеловка»..

3 часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

28

Программное содержание. Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.

Пособия. Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20—25 см), 5—б кеглей.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения (к окну, к двери, к флажку или кегле и т. д.). Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба и бег чередуются.

Перестроение в колонну по два, а затем в колонну по три.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1 обруч вперед; 2— обруч назад; 3— обруч вперед; 4— переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (4—5 раз).

2. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2— присесть, обруч вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение (5—6 раз).

3. И. п.: ноги врозь, обруч внизу. 1— поднять обруч вверх; 2— наклониться вправо, руки прямые; 3— прямо, обруч вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же влево (6—7 раз).

4. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1—2-—- наклониться, коснуться ободом носка правой ноги;

3—4 - вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (8 раз).

5. И. п.: обруч на полу, основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг обруча на счет 1—8, на счет 9— прыгнуть в обруч (3—4 раза).

6. И. п.: основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками. 1- сделать шаг в обруч (вертикальный) правой ногой; 2 — левой ногой; 3 — шаг назад правой ногой; 4 — шаг назад левой ногой (4—5 раз).

Основные виды движений.

1. Прыжки с продвижением вперед — поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге (расстояние 4 м) — 2—3 раза.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) — 2—3 раза.

3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом (расстояние 5 м) —2—3 раза.

Дети строятся в две колонны. Воспитатель дает задание: от исходной черты выполнить прыжки попеременно на правой и левой ноге (два на правой и два на левой) до обозначенного предмета (кубика, кегли и т. д.), а затем вернуться в конец своей колонны. Прыжки выполняются по сигналу воспитателя, который следит, чтобы расстояние между детьми обеспечивало безопасность движения, так как одни прыгают быстро, другие медленно.

После прыжков воспитатель ставит две скамейки и с двух сторон, параллельно каждой (расстояние от скамеек 2 м), два короба с мячами. Одна подгруппа детей выполняет ведение мяча до обозначенного места, затем шагом возвращается на исходную позицию. Вторая подгруппа занимается с воспитателем, выполняя переползание по скамейке на животе. После того как дети выполнят упражнение в ползании 2—3 раза, подается сигнал к смене мест.

Подвижная игра «Не оставайся на полу». (см. с. 31).

3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

29*

Основные виды движений.

1. Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) до обозначенного места (расстояние 4 м) — 2—3 раза.

2. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении (расстояние 6 м) — 1—2 раза.

3. Отбивание мяча (диаметр 6—8 см) о пол, продвигаясь вперед шагом (2—3 раза).

30**

Программное содержание. Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.

Пособия. Ленточки для игры, 3 мяча (диаметр 20—25 см), 4 шнура, 2 кубика.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

2 часть. Игровые упражнения.

«Мяч водящему». Играющие строятся в три-четыре колонны. На расстоянии 2—2,5 м от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. Воспитатель проводит черту (кладет шнур) для игроков всех колонн и для водящих. По сигналу воспитателя водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны (вся колонна друг за другом постепенно передвигается к исходной линии). Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает вверх руку команда победила. Игра повторяется.

«По мостику». Из шнуров выкладывается дорожка (ширина 15 см), посредине ставится кубик. Воспитатель предлагает пройти «по мостику» на носочках, руки за головой, на середине перешагнуть через препятствие и пройти дальше (2—3 раза).

Подвижная игра «Ловишки». (с ленточками) (см. с. 17). 111 ч а сть. Игра малой подвижности «Затейники» (см. с. 38).

Программное содержание. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.

Пособия. Мячи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2—4 дуги (обруча).

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с большим мячом.

1. И. п.: присед, мяч в руках внизу. 1—2 — встать, мяч поднять вверх, правую ногу отвести назад на носок, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).

2. И. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч вперед;

2 — поворот туловища вправо, руки прямые; 3 — прямо, мяч вперед; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону. При поворотах туловища ноги не сдвигать (6—8 раз).

3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу.

1—3 — наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч поднять вверх; 2 — наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону (6—8 раз).

5. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3—4 — исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой.

1—2 — прогнуться, мяч вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

7. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево. Повторить 3—4 раза.

Основные виды движений.

1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (расстояние 5 м) — 2—3 раза.

2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода (2—4 раза).

3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой (2—3 раза).

Вначале выполняется упражнение в отбивании мяча и пролезании через обруч (дугу) с мячом в руках. Воспитатель показывает и объясняет упражнения: отбивая мяч одной рукой, пройти шагом до черты; затем взять мяч в руки (руки согнуты в локтях перед грудью), подойти к обручу и пролезть, не задевая за верхний край обода, повторить пролезание и шагом вернуться в конец своей колонны. Упражнения выполняются поточным способом двумя колоннами.

После того как дети закончат выполнять упражнения с мячом и в пролезании, они приступают ко второму заданию: ходьбе по гимнастической скамейке на носках. Воспитатель ставит в конце скамейки (на 0,5 м от самого края) кубик, который следует перешагнуть обычным шагом, затем сойти со скамейки не спрыгивая. Выполняется поточным способом двумя-тремя колоннами.

Подвижная игра «Удочка» (см. с. 21).

3 часть.. Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.

32*

Основные виды движений.

1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м (2—3 раза).

2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени (2 раза).

3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами (расстояние 3 м) — 2—3 раза.

33**

Программное содержание. Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.

Пособия. Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, шнур.

1 часть.. Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную.

2 часть. Игровые упражнения.

«Перебрось и поймай». дети выстраиваются в две шеренги на расстоянии 3 м. Между шеренгами на равном расстоянии от каждой проводится «коридор» шириной в 0,5 м. По сигналу воспитателя игроки команды, имеющей мячи, бросают мяч в «коридор» правой рукой, а игроки второй шеренги ловят его двумя руками после отскока. В данном упражнении развиваются глазомер и ловкость, а также координация движений.

«Перепрыгни - не задень». Дети выстраиваются в две-три колонны. Играющие перепрыгивают (продвигаясь вперед) через шнур (длина 4 м) на двух ногах без пауз, стоя боком, то справа, то слева, В конец своей колонны возвращаются шагом.

«Ловишки парами». дети выстраиваются в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой. По сигналу воспитателя: «Беги!» -—- дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют каждый свою пару и стараются осалить прежде, чем первые пересекут обозначенную линию финиша (расстояние 12 м). Воспитатель подсчитывает количество проигравших, и игра повторяется. После двух перебежек дети меняются местами.

3 часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».

34

Программное содержание. Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.

Пособия. 3 гимнастические скамейки, 2 стойки и шнур, мешочки на полгруппы.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, врассыпную (по сигналу воспитателя) с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.

2 часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках.

1. И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1— руки в стороны; 2— вверх; 3— руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: сидя верхом, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1 — руки в стороны: 2 — наклон влево (вправо), коснуться пальцами рук пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в Исходное положение (6 раз).

3. И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги прямые, руки за головой. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: стоя перед скамейкой, руки вдоль туловища. 1 —- шаг правой ногой на скамейку; 2 шаг левой ногой на скамейку; 3 — опустить правую ногу на пол; 4 — шаг левой ногой со скамейки; повернуться кругом и повторить упражнение (3—5 раз).

5. И. п.: сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки. 1—2—поднять прямые ноги вверх-вперед; 3—4— вернуться в исходное положение (5—6 раз).

6. И. п.: стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1—8 —-— прыжки вокруг скамейки, затем пауза и снова прыжки 2—3 раза.

Основные виды движений.

1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура (5—6 раз).

2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета (расстояние 5 м) - 2—3 раза.

3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.

Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур (40 см от уровня пола), вдоль зала ставит две гимнастические скамейки. После показа и объяснения дети подлезают под шнур три раза подряд, а затем приступают к заданию в равновесии поточным способом двумя колоннами. Вначале выполняет первая подгруппа детей, а вторая, стоя в шеренге, наблюдает; потом по сигналу воспитателя подходит следующая подгруппа детей.

После того как дети выполнят упражнения в подлезании и равновесии, пособия убираются и воспитатель отмечает исходную линию и линию, до которой следует выполнить прыжки. дети двумя колоннами по сигналу воспитателя выполняют их (рис. 8).

Подвижная игра в «Пожарные на учении» (см. с. 40).

3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».

35*

Основные виды движений.

1. Подлезание под шнур прямо и боком (2—3 раза).

2. Прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между предметами (кубики, кегли) — 2—3 раза.

3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.

Если на предыдущем занятии для более прочного усвоения все упражнения выполнялись раздельно, в медленном темпе, то на повторном можно соединить несколько видов (или все) упражнений в зависимости от усвоения детьми.

36**

Программное содержание. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.

Пособия. Малые мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 5—б кубиков, 5—6 брусков.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в один ряд (на одной стороне площадки), и бег с преодолением препятствий (через бруски, высота 15 см); ходьба и бег в чередовании.

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто быстрее». Дети строятся в три-четыре колонны у исходной черты, на расстоянии 5 м стоят кегли (по количеству команд), затем проводится еще одна черта (линия финиша). У каждого играющего по одному малому мячу. По сигналу воспитателя стоящие первыми выполняют прыжки на двух ногах до предмета; затем, отбивая мяч в ходьбе, идут до второй финишной черты, поворачиваются кругом и становятся лицом к играющим. Прыжки начинает выполнять второй игрок и т. д. Выигрывает колонна, дети которой быстро и правильно выполнили задание (2 раза)

«Мяч о стенку». Одна подгруппа играющих встает на расстоянии 3 м от стенки (заборчика) и выполняет броски о стену и ловлю двумя или одной рукой после отскока от земли. Каждый выполняет задание в произвольном темпе. Вторая подгруппа детей выполняет отбивание мяча в ходьбе или на месте правой или левой рукой.

Подвижная игра «Ловишки-перебежки». Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне площадки также проведена черта. Сбоку стоит ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три — беги!» — дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит (осаливает рукой), прежде чем они успеют пересечь черту. Проводится подсчет пойманных, и перебежка повторяется. После двух-трех перебежек выбирается другой ловишка из числа наиболее ловких и быстрых ребят, которые не были пойманы.

2 часть. Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим.

Игра малой подвижности.

Материал для повторения

1-я неделя. Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине повернуться и пройти дальше; ходьба по скамейке, на каждый шаг перекладывать мяч из одной руки в другую. Прыжки — «Высоко и далеко»: прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, перепрыгивая шнур справа и слева; прыжки из обруча в обруч (3—4 шт.) без пауз. С мячом — «Брось и поймай» (бросание мяча о землю и ловля его двумя руками), «Точно в руки» (бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками, бросание мяча и ловля его после отскока от пола между партнерами). Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Удочка», «Не оставайся на полу», «Ловишки».

2-я неделя. Игровые упражнения. Прыжки: на двух ногах, огибая различные предметы (кегли, кубики, мячи); прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед до флажка (расстояние 3—4 м). С мячом: перебрасывание мяча через сетку; забрасывание в кольцо; бросание мяча вдаль. В ползании: по скамейке на четвереньках; подлезание под шнур. Подвижные игры: «Кто скорее до флажка», «Удочка», «Ловишки», «Не оставайся на полу», «Мяч о стенку».

3-я неделя. Игровые упражнения. С мячом: бросание мяча вверх, после отскока от земли ловля его одной и двумя руками; бросание мяча о пол (в движении) и ловля его двумя руками. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, с поворотом на середине; ходьба по рейке скамейки приставляя пятку одной ноги к носку другой. Подвижные игры:

«Медведи и пчелы», «Ловишки», «Найди свою пару».

4-я неделя. Игровые упражнения. Лазанье: по гимнастической скамейке на четвереньках; между предметами «змейкой» (кубики, кегли). Прыжки: продвигаясь вперед, перепрыгивая через шнур справа налево и слева направо; прыжки на правой и левой ноге между предметами (расстояние 3 м). С мячом: отбивание мяча о пол в ходьбе, продвигаясь между предметами; ловля мяча двумя руками; бросание мяча вверх и ловля его одной и двумя руками. Равновесие: ходьба между шнурами; по гимнастической скамейке на носках с различными положениями рук. Подвижные игры: «Ловишки», «Найди свою пару», «Мышеловка», «Пробеги тихо». Одна-две эстафеты с передачей мяча (в колоннах, через голову, сбоку и т. д.).

II КВАРТАЛ

декабрь

1

Программное содержание. Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.

Пособия. Гимнастические палки по количеству детей, 4 доски, бруски (высота 12—20 ем), мячи на Полгруппы (диаметр 20 см).

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами (мячами).

2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.

1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — палка вверх;

2 — опустить за голову; 3 -- палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (б раз).

2. И. п.: ноги врозь, палка внизу. 1 —- поднять палку вверх;

2 — наклониться вправо, руки прямые: 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).

3. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1—2 — присесть, палку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: основная Стойка, палка внизу за спиной. 1—2 — наклон вперед, палку назад-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: сидя ноги врозь, палка за головой. 1 — палка вверх;

2 — наклониться, коснуться палкой носка правой ноги; 3— выпрямиться палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (5——6 раз).

6. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. Темп упражнения средний, выполняется под счет воспитателя 1—8 (2—3 раза).

7. И. п.: основная стойка, палка у груди в согнутых руках.

1 — правую ногу в Сторону на носок, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—6 раз).

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны (2—3 раза).

2. Прыжки — перепрыгивание на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см) — 2—3 раза.

3. перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах (способ — стоя на коленях) 10—15 раз.

Воспитатель ставит пособия, после показа и объяснения дети двумя колоннами выполняют упражнение в равновесии в среднем темпе. При выполнении данного задания обязательна страховка.

После того как дети пройдут по доске два-три раза, пособия убираются и воспитатель в две линии раскладывает бруски. Дети также двумя колоннами поточно выполняют упражнения в прыжках. Основное внимание уделяется перепрыгиванию без остановки и мягкому приземлению на полусогнутые ноги.

Для выполнения третьего упражнения дети перестраиваются в две Шеренги, в руках у одной подгруппы мячи. По указанию воспитателя они приступают к их перебрасыванию.

Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Дети распределяются на три колонны с равным количеством играющих в каждой. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги (обручи), можно натянуть шнур (высота 50 см от уровня пола), и затем на расстоянии 3 м ставятся флажки на подставке. дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны. Воспитатель отмечает тех детей в каждой колонне, которые быстро и правильно справились С заданием, а по окончании игры отмечает команду, набравшую большее количество очков.

3 часть.. «Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному (или врассыпную), по сигналу воспитателя: «Стоп!» —--- дети останавливаются и выполняют какую-либо «фигуру» - позу. Отмечаются «фигуры», выполненные четко, быстро и интересно.

2*

Основные виды движений.

1. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза). Выполняются в среднем темпе, обязательна страховка.

2. Прыжки — перепрыгивание через шнур, положенный вдоль зала, справа и слева от него, продвигаясь вперед на расстояние 4 м (2—3 раза).

3. Перебрасывание мяча (диаметр 20—25 см), стоя на коленях, двумя руками из-за головы (10 -12 раз).

3**

Программное содержание. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.

Пособия. 8—10 кеглей.

1 часть. Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную.

2 часть.. Игровые упражнения.

«Кто дальше бросит». Дети распределяются по всей площадке и лепят по нескольку снежков (4—5 шт.). По сигналу воспитателя на исходную позицию выходит первая группа детей, дается задание: бросить снежки до кеглей, стоящих на расстоянии 3—4 м, вторая линия — 5—6 м и третья — 8—10 м.

Отмечается самый ловкий из играющих, подходит вторая подгруппа ребят, задание повторяется.

«Не задень». Воспитатель вместе с детьми, предварительно объяснив задание, выкладывает в одну линию (в чередовании) горку снежков (из 3—4 шт.), затем ставит кеглю, опять снежки и т. д. на расстоянии 50 см одну от другой (5 горок и 5 кеглей). Играющие распределяются на две команды, дается задание: быстро пройти, не задев предметы.

Сначала выполняет одна команда, затем вторая, и подсчитывается количество задетых предметов. Игра повторяется 2—3 раза.

Подвижная игра «Мороз-Красный нос». На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, играющие располагаются в одном из них. Водящий — «Мороз-Красный нос» становится посредине площадки лицом к играющим и произносит:

«Я — Мороз-Красный нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?»

Играющие хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз».

После произнесения слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их и старается коснуться рукой — <заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь.

Воспитатель вместе с «Морозом» подсчитывает количество «замороженных». После каждой перебежки выбирают нового «Мороза». В конце игры сравнивают, какой водящий — «Мороз» — заморозил больше играющих.

3 часть. Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом».

4

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.

Пособия. Флажки по количеству детей, мячи (диаметр 8—10 см) на полгруппы, 8—10 кеглей.

1 часть.. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ведущий по сигналу воспитателя ведет колонну и, приближаясь к ребенку, идущему в колонне последним, образует круг, предлагая детям взяться за руки. Взявшись за руки, дети находятся на таком расстоянии друг от друга, чтобы круг не растягивался и не сужался, т. е. его форма выдерживалась при ходьбе. Подается сигнал к остановке, повороту в другую сторону, и ходьба продолжается; затем дети переходят на бег в обе. стороны поочередно. Перестроение в колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.

1. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки вперед;

2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — шаг правой ногой вперед, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).

3. И. п.: сидя на полу, флажки у груди. 1 — наклон вперед к правой (левой)ноге, коснуться палочками носков; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение (8 раз).

5. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1—2 — присесть, флажки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1—8 (3 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки — подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 5 м (2—3 раза).

2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши (10—12 раз).

3. Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них (2—3 раза).

Дети делятся на две подгруппы и строятся у исходной черты шеренгами. По сигналу воспитателя первая подгруппа детей выполняет прыжки: два на правой, два на левой и т. д. Каждый прыгает в собственном темпе, главное — не быстрота, а точность выполнения упражнения, координация движений. Можно предложить счет 1—2 (про себя), чтобы легче выполнять задание. дети прыгают до обозначенной линии, делают два шага вперед, поворачиваются кругом и наблюдают, как упражнение в прыжках выполняет следующая подгруппа детей. Затем воспитатель предлагает повторить упражнение в прыжках первой подгруппе детей, а вторая в это время отдыхает.

Воспитатель ставит кегли на расстоянии 1 м одну от другой, и первая подгруппа детей выполняет ползание между кеглями, стараясь не задеть их. Детям второй подгруппы предлагается упражнение с мячом: подбросить и поймать его после хлопка в ладоши. Бросание мяча вверх и его ловлю дети выполняют в произвольном темпе, расположившись врассыпную. По сигналу воспитателя дети меняются местами.

Подвижная игра «Не оставайся на полу» (см. с. 31).

3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».

5*

Основные виды движений.

1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге (три прыжка на одной и три на другой) до обозначенного места (кубика, кегли) на расстояние 5 м (2—3 раза).

2. Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч (2 раза).

3. Прокатывание набивного мяча (вес 1 кг) в прямом направлении (2 раза).

6**

Программное содержание. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».

1 часть.. Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель (умеренный, до 1,5 мин).

2 часть. Игровые упражнения.

«Метко в цель». Играющие метают снежки в вертикальную цель (щит, забор) с расстояния 3 м правой и левой рукой способом от плеча.

«Кто быстрее до снеговика». Играющие располагаются вокруг снеговика на равном от него расстоянии — 3—4 м, у каждого перед ногами положен снежок. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах до снеговика; затем поворачиваются кругом и прыгают в обратном направлении до снежка, берут его в руки и поднимают над головой. Игровое упражнение повторяется 2—3 раза. Отмечаются те дети, которые быстро и правильно выполнили упражнение.

«Пройдем по мосточку». Ходьба по снежному валу в медленном темпе, балансируя руками, в колонне по одному. В конце мостика надо сойти не спрыгивая. Воспитатель осуществляет страховку.

Подвижная игра «Мороз-Красный нос (см. с. 52).

3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».

7

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.

Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы, 2 гимнастические скамейки, мешочки (8 - 10 шт.).

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя остановиться и «сделать фигуру», затем снова ходьба; бег
врассыпную.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка руки в стороны. 1—— согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 2— вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу поставить вперед на носок; 2—вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

3. И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1 —2 — наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 2 -— вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вращение попеременно согнутыми ногами («велосипед») на счет 1—8, затем пауза, отдых и снова повторить (5—6 раз).

6. И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

7. И, п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4 —- прыжки на правой ноге, на счет 5—8— на левой ноге, и так попеременно под счет воспитателя, затем пауза и снова прыжки (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (двумя руками снизу) с расстояния 2,5 м.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) — 2—3 раза.

3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе) — 2—3 раза.

Первое упражнение проводится в шеренгах, у одной группы детей в руках мячи. Воспитатель напоминает, что надо следить за полетом мяча, как во время переброски, так и при его ловле, т. е. осуществлять зрительный контроль. Прежде чем дети приступят к перебрасыванию, необходимо проверить исходное положение — ноги на ширине плеч. Упражнение выполняется по команде воспитателя.

Упражнение в ползании и равновесии проводится двумя колоннами поточным способом после краткого объяснения. В начале дети выполняют ползание (желательно по двум скамейкам), основное внимание уделяется правильному хвату с боков скамейки и энергичному подтягиванию. После того как все выполнит упражнение в ползании, переходят к равновесию — ходьбе с мешочком на голове, спина прямая.

Подвижная игра «Охотники и зайцы» Из числа играющих выбирается охотник, остальные зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой — дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают из кустов и прыгают на двух ногах (или на правой и левой поочередно) в разных направлениях. По сигналу: Охотник» — зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч (в руках у него два-три мяча). Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но не из числа пойманных. Для проведения данной игры (во избежание травм) лучше использовать самодельные мячи, сшитые из кусочков ткани.

3 часть.. Игра малой подвижности «Летает — не летает».

8*

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мяча (диаметр 20 си) друг другу с расстояния 3 м (двумя руками снизу, с хлопком перед ловлей) — 10—12 раз.

2. Ползание с мешочком на спине на четвереньках, с опорой на ладони и колени (2—3 раза).

3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза).

Основное внимание обращается на сохранение правильной осанки и удержание предмета на голове.

9**

Программное содержание.. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.

Пособия. 10—12 кеглей.

1 часть. Одна подгруппа детей занимается с воспитателем, отрабатывая скользящий шаг в сочетании с энергичной работой рук (дистанция до 50 м).

Вторая подгруппа в это время лепит снежки и выкладывает их горками вдоль обозначенной воспитателем линии (шнуром, веревкой и т. д.) с таким расчетом, чтобы на каждого пришлось по 3—4 снежка. После того как первая подгруппа закончит ходьбу на лыжах, по сигналу воспитателя дети меняются: первая лепит снежки и выкладывает на другой линии, а вторая надевает лыжи и выполняет задание.

2 часть. Игровые упражнения.

«Метко в цель». Играющие выстраиваются шеренгой, на расстоянии 4 м от них воспитатель ставит цветные кегли. По сигналу дети метают снежки, стараясь их сбить. Затем подходит вторая подгруппа детей и также выполняет броски по цели.

«Смелые воробышки». Дети строятся в круг, перед каждым лежит по два снежка. В центре находится кошка. Дети изображают воробышков и по сигналу воспитателя впрыгивают через снежки в круг и выпрыгивают обратно по мере приближения кошки. Воробей, до которого коснулась кошка, получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через некоторое время воспитатель останавливает игру, Подсчитывает количество проигравших, и выбирается новый водящий. По окончании игрового упражнения отмечается самая ловкая кошка и смелые, ловкие воробышки, не попавшие к ней в лапы.

3 часть. Ходьба между кеглями, поставленными на расстоянии 50 см одна от другой. Дети идут между кеглями в быстром темпе, стараясь их не задевать и не нарушать цепочку.

10

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.

Пособия.. Обручи по количеству детей, скамейка гимнастическая (высота 30 см), кубики (высота 6 см), 6—8 кеглей, мячи.

1 часть. Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Основное внимание обращается на соблюдение дистанции друг от друга и форму круга. Это может быть обеспечено равномерностью и ритмичностью ходьбы и бега. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.

2 часть.. Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п.: основная стойка, обруч в правой руке. 1 — обруч маховым движением вперед; 2 — обруч назад; 3— обруч вперед; 4 — переложить в левую руку. То же левой рукой (6—8 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди.

1—2 — наклониться вперед, положить обруч на пол; 3—4 выпрямиться, руки на поясе; 5—6 — наклониться, взять обруч; 7—8 — вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — поднять обруч вверх; 2 — наклониться вправо; 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед, руки прямые; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п.: стоя перед обручем, обруч на полу. Прыжки в обруч и из обруча под счет воспитателя (16—20 раз).

6. И. п.: основная стойка, обруч хватом с боков обеими руками. 1—2 — поднять обруч вверх, отставить правую ногу назад на носок; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

Основные виды движений.

1. Лазанье —- влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек (2 раза).

2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка —2 раза.

3. Прыжки на Правой и левой ноге между кеглями (расстояние между кеглями 40 см) — 2—3 раза.

4. Бросание мяча о стену.

Лазанье дети выполняют по два-три человека (по количеству пролетов). Воспитатель обращает внимание детей на работу рук и ног при разноименном способе —движения начинают правая рука и левая нога и т. д.

Вторая подгруппа бросает мяч о стену (расстояние до стенки 3 м) и ловит его после отскока от пола. Упражнение дети выполняют самостоятельно, каждый в своем темпе и ритме. По сигналу воспитателя дети меняются местами. Затем выполняются упражнения в равновесии и прыжках двумя колоннами поточным способом.

При выполнении упражнений в равновесии на повышенной опоре обязательна страховка, поэтому воспитатель находится рядом с детьми и в случае потери равновесия осуществляет поддержку.

Подвижная игра «Хитрая лиса». Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим - хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает и отведет к себе в дом 2—3 детей, воспитатель произносит: «В круг!» - и игра возобновляется.

Если лиса долго не может никого поймать, то выбирают другого водящего.

3 часть.. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.

11*

Основные виды движений.

1. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2—3 раза).

2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза).

3. Прыжки между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2—3 раза).

12**

Программное содержание. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.

Пособия.. Лыжи на полгруппы, несколько клюшек и шайб.

1 часть.. Ходьба в быстром темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку.

2 часть. Игровые упражнения.

Одна подгруппа детей под руководством воспитателя выполняет ходьбу на лыжах. Предлагается пройти по лыжне, обходя лыжные палки (6—8 шт.), поставленные на расстоянии 3 м одна от другой, стараясь не задеть их, соразмеряя длину лыж до препятствия. Ходьба по лыжне до 80—100 м.

«Забей шайбу». Вторая подгруппа детей (после показа и объяснения) выполняет игровое упражнение с шайбой и клюшкой. Из снега делаются ворота (заранее) шириной 1,5 м и глубиной 0,5 м, и с расстояния 2 м играющие поочередно стараются загнать в них шайбу. для увеличения двигательной активности детей можно сделать несколько ворот (2—3 шт.). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями. Время рассчитывается по упражнению в ходьбе на лыжах.

«По дорожке». На утрамбованной снежной дорожке заливается отрезок длинной в 4—8 м, шириной в 40—50 см. Играющие энергично разбегаются по снегу и скользят по ледяной дорожке, стараясь прокатиться как можно дальше. Сбоку можно поставить ориентиры (цветные кубики или кегли) с обозначением расстояния чтобы отметить, кто дальше проскользит.

Воспитатель отмечает самых ловких детей.

Подвижная игра Мы, веселые ребята» (см. с. 19).

3 часть. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем («туристы»).

Материал для повторения

1-я неделя. Игровые упражнения на участке. Ходьба и бег между ледяными постройками катание друг друга на санках; скольжение по ледяным дорожкам (страховка воспитателя обязательна). Игровые упражнения: «Кто дальше бросит» (бросание снежков вдаль), «Сделай фигуру», «Ловишки». Подвижная игра «Мороз-Красный нос».

В помещении. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; ходьба и бег по наклонной доске со свободным балансированием рук. Прыжки: перепрыгивание через шнуры (бруски); прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. С мячом: прокатывание мяча друг другу (различные исходные положения); отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом. Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Хитрая лиса», «Пятнашки», «Гуси-лебеди».

2-я неделя. Игровые упражнения на участке: «Не задень» (ходьба и бег между кеглями, снежками, кубиками), «Перепрыгни - не задень» (прыжки через снежные кирпичики), «Метко в цель» (метание снежков в цель), «Кто быстрее до снеговика» (быстрая ходьба или бег с предметом). Катание на санках друг друга. Эстафета с санками. Подвижная игра «Найди предмет».

В помещении. Прыжки: Подпрыгивание на двух ногах, Продвигаясь вперед, огибая предметы (флажки, кубики, кегли); Прыжки с высоты, С мячом: Перебрасывание друг другу; бросание мячей вдаль. Ползание: по доске, по гимнастической скамейке «по-медвежьи» (на ладонях и ступнях); на четвереньках подталкивая мяч впереди себя головой. Подвижные игры: «Мы, Веселые ребята», «Мышеловка», «Карусель», «Пятнашки»

3-я неделя. Игровые упражнения на участке: «Охотники и зайцы», «Пас друг другу» (игры с шайбой и клюшкой в парах), «Ловко проведи» (пройти с клюшкой и шайбой между кубиками или кеглями), «Бег парами» (бег с одной стороны площадки на другую); прыжки вокруг елки (снежной бабы) в чередовании с ходьбой.

В помещении. С мячом: бросание мяча о землю и ловля его двумя руками; бросание мяча о стенку и ловля его после отскока от пола; перебрасывание мяча друг другу. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; ползание по скамейке на животе, на ладонях и ступнях. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с поворотом на середине; с мешочком на голове. Подвижные игры: «Кто скорее до флажка», «Сделай фигуру», «Карусель», «Не оставайся на полу».

4-я неделя. Игровые упражнения на участке: «Метко в цель», «Смелые воробышки» (прыжки на двух ногах), «Пробеги —- не задень» (бег между предметами). Игры с клюшкой и шайбой. Катание на санках друг друга.

Подвижная игра «Мороз-Красный нос».

В помещении. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку, лесенку; ползание по гимнастической скамейке на животе (хват рук с боков). Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках, перешагивая через предметы; с мешочком

на голове. Прыжки: на правой я левой ноге с огибанием предметов; из обруча в обруч на двух ногах. Подвижные игры: «Охотники и зайцы», «Перебежки», «Удочка», «Хитрая лиса».

Январь

13

Программное содержание. Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в Кольцо, развивая ловкость и Глазомер.

Пособия. 2 скамейки с прорезями и 4 доски, кубики по количеству детей, несколько мячей (диаметр 25 см).

1 часть. Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке.

2 часть.. Общеразвивающие упражнения с кубиком.

1. И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1 руки в стороны; 2 — вверх, переложить кубик в левую руку; 3- в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться кубиком носка правой ноги; 3 — выпрямиться, переложить кубик в другую руку. То же к левой ноге (6 раз).

3. И. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (6—8 раз).

4. И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1—2 — присесть, кубик вперед; 3—4 выпрямиться (6—7 раз).

5. И. п.: лежа на спине, кубик в обеих руках за головой.

1—2 — поднять прямые ноги вверх-вперед, коснуться кубиком носков ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки свободно, кубик лежит на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в чередовании с кратким отдыхом или ходьбой вокруг кубика в другую сторону.

Основные виды движений.

1. Равновесие —ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см) — 2—3 раза.

2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) — 3—4 раза.

3. Метание — забрасывание мяча в корзину двумя руками (5—6 раз).

Упражнение в равновесии проводится поточно двумя колоннами. Воспитатель объясняет, что бег по наклонной доске следует выполнять от исходной черты (которая проводится на расстоянии 2—3 м, чтобы дети имели возможность небольшого разбега), а затем спокойно спуститься вниз. При этом осуществляет страховку детей.

Для выполнения упражнений в прыжках и забрасывании мяча в корзину (кольцо) дети подразделяются на две подгруппы. Первая самостоятельно выполняет прыжки — два на правой и два на левой между кубиками, затем только на правой и на левой ноге, и так несколько раз. После выполнения прыжков дети возвращаются в конец своей колонны шагом, что и будет являться одновременно кратким отдыхом.

Вторая подгруппа детей занимается под руководством воспитателя: выполняет броски мяча в корзину (высота 2 м) двумя руками от груди. В руках у каждого по одному мячу.

После того как все дети забросят мяч в корзину по 5—6 раз, воспитатель подает команду к смене мест.

Подвижная игра «Медведи и пчелы. Играющие делятся на две равные команды: одна — пчелы, другая — медведи.

На одной стороне зала находится улей, а на противоположной луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя пчелы вылетают из улья (слезают с возвышений гимнастической стенки, гимнастических скамеек и т. д.), жужжат и летят на луг за медом. Как только пчелы улетят, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей (влезают на возвышения) и лакомятся медом. Воспитатель подает сигнал:

«Медведи!», пчелы летят к ульям, стараясь ужалить (дотронуться рукой) медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после повторения дети меняются ролями.

Перед игрой воспитатель напоминает детям, что с возвышений нужно слезать, а не спрыгивать, на лестницу залезать не выше 4—5-й рейки. Воспитатель обязательно осуществляет страховку детей; если возникает необходимость, оказывает помощь

3 часть.. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

14*

Основные виды движений.

1. Ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в шахматном порядке (расстояние между мячами 50 см) — 2—3 раза.

3. Перебрасывание мяча (двумя руками от груди) в шеренгах друг другу (расстояние между Детьми 3 м) — 10—12 раз.

15**

Программное содержание. Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.

1 часть.. Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками.

2 часть.. Игровые упражнения.

Первая подгруппа детей, разбившись на пары, примерно равные по своим физическим возможностям, катают друг друга на санках. Дети второй подгруппы под руководством воспитателя упражняются в ходьбе на лыжах: переступание на лыжах вправо влево; ходьба по лыжне, держа руки за спиной; ходьба между флажками; ходьба по лыжне до 80 м. По Сигналу воспитателя дети меняются.

«Сбей кеглю». Дети лепят снежки и встают на исходную линию шеренгу. На расстоянии 2—2,5 м от исходной черты ставятся в

ряд (в одну линию) несколько цветных кеглей. По сигналу воспитателя: «Бросили!» — дети метают снежки, стараясь сбить их. Отмечаются те дети, которым удалось попасть по мишени. Затем метание выполняет вторая шеренга (каждый бросает по 2 раза).

Подвижная игра «Ловишки парами». Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой, и каждый отмечает для себя пару. По сигналу воспитателя: «Беги!» дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют их, пятнают. При повторении игры дети меняются местами.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

16

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.

Пособия. длинный шнур (веревка), 4—б дуг, несколько набивных мячей, мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы.

1 часть.. Построение в шеренгу. Воспитатель обращает внимание детей на круг, сделанный из шнура. Перестроение в колонну по одному; ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Воспитатель предлагает детям присесть и взять веревку в левую руку, повернуться вполоборота и приготовиться к ходьбе по кругу в правую сторону. Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с веревкой.

1. И. п.: основная стойка лицом в круг, веревка внизу хватом сверху обеими руками. 1 — веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).

2. И. п.: ноги врозь, веревка в обеих руках внизу. 1 — поднять веревку вверх; 2 — наклониться вниз, коснуться пола; 3 — выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

3. И. п.: основная стойка, веревка хватом обеими руками у груди. 1—2 — присесть, веревку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

4. И. п.: стойка на коленях, веревка внизу хватом сверху.

1 — поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).

5. И. п.: лежа на животе, руки с веревкой согнуты в локтях.

1 — вынести веревку вперед-вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

6. И. п.: основная стойка, веревка внизу. 1 — согнуть правую ногу, положить веревку на колено; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).

7. И. п.: стоя боком к веревке, веревка на полу. Прыжки через веревку справа и слева, в чередовании с ходьбой на месте или по кругу (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) — 6—8 раз.

2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой.

3. Бросание мяча вверх.

Дети выстраиваются в две шеренги одна против другой, перед каждой воспитатель выкладывает из двух шнуров «ручеек». Предварительно дается показ (посредине шеренг) упражнения, где основное внимание уделяется энергичному взмаху рук и приземлению на полусогнутые ноги. По команде воспитателя упражнение выполняет сначала первая шеренга детей, затем вторая. Перед выполнением прыжка воспитатель должен убедиться в правильном исходном положении.

После того как дети выполнят несколько прыжков, шнуры убираются; воспитатель ставит в два ряда дуги и предлагает одной подгруппе детей выполнить ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой. Вторая подгруппа в это время самостоятельно выполняет подбрасывание мяча (диаметр 10—12 см) одной рукой (с одной руки на другую), т. е. бросание вверх правой, ловля левой, и так поочередно. По команде воспитателя дети меняются местами и выполняют упражнения в соответствии с заданием.

Подвижная игра «Совушка». На одной стороне зала обозначается гнездо совушки. В гнезде помещается водящий — совушка. Остальные играющие изображают птиц, бабочек, жуков и т. д.; они разлетаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!» Играющие останавливаются на месте в той позе, в какой их застала ночь. Совушка вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Того, кто пошевелился, уводит в свое гнездо, а воспитатель произносит: «день!» Бабочки, жуки, птицы оживают и опять начинают кружиться, летать. После двух вылетов на охоту подсчитывается количество пойманных. Выбирается другая совушка.

3 часть.. Игра малой подвижности «Летает - не летает».

17*

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 ем) — 8—10 раз.

2. Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола (2—3 раза).

3. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние между детьми 3 м).

18**

Программное содержание. Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.

1 часть.. Одна подгруппа детей (парами) катается со склона на .санках. При этом воспитатель напоминает, что садиться на санки надо вплотную друг к другу, ноги ставить на полозья. Сидящий первым держится за шнур, натягивая его на себя, а сидящий сзади держится руками за переднего примерно на уровне пояса. При повторном спуске дети меняются местами.

Вторая подгруппа детей под руководством воспитателя выполняет подъем на склон ступающим шагом и спуск со склона в основной стойке. При этом воспитатель объясняет, что лыжи должны быть расставлены на ширину ступни, ноги в полуприседе, туловище наклонено немного вперед, руки свободно согнуты в локтях, опущены вниз и прижаты к туловищу. Вначале воспитатель предлагает всем детям поупражняться на месте: занять необходимую стойку, которая поможет выполнить спуск со склона, а затем они выполняют подъем и спуск. Через некоторое время дети меняются местами.

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто быстрее». Вокруг снежной бабы (елки) воспитатель вместе с детьми кладет на расстоянии 1 м снежки по числу играющих. Затем дети отходят от нее на расстояние 5 м и образуют круг. По сигналу воспитателя дети на двух ногах прыгают до снежков, поднимают их вверх, затем возвращаются прыжками назад и также поднимают над головой снежок. Воспитатель отмечает победителей. Игра повторяется 2—3 раза.

«Пробеги — не задень». Из кеглей (кубиков) воспитатель делает дорожку (расстояние между предметами 50 ем). детям предлагается пробежать «змейкой» между предметами первого ряда и в обратном направлении между предметами второго, не задев за них. Игровое упражнение выполняет сначала первая подгруппа, затем вторая (2—3 раза).

3 часть.. Игра малой подвижности «Найдем зайца».

19

Программное содержание. Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.

Пособия. Мячи по количеству детей, 4 набивных мяча, 4 обруча.

1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, не задевая их; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.

2 часть.Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч внизу в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — поднять вверх, переложить мяч в другую руку; 3 — в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2 - отвести руку вправо, поворот туловища вправо, посмотреть на мяч; 3—4 —вернуться в исходное положение, переложить мяч в левую руку. То же влево (6 раз).

3. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, мяч в правой руке. 1 — поднять согнутую левую ногу, переложить мяч под ней в левую руку; 2 - опустить ногу, вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз).

4. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках. 1 — уронить мяч; 2 — присесть, поймать; 3 — выпрямиться; 4 вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1—2 — прокатить мяч от себя вправо; 3—4 — к себе. То же влево (6 раз, темп медленный).

6. И. п.: сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2— наклониться, коснуться мячом носка левой ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение, переложить мяч в другую руку. То же к правой ноге (6 раз).

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—4 — прыжки на двух ногах вправо, пауза и снова прыжки на двух ногах влево.

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м (8—10 раз).

2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке (3—4 раза).

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (3—4 раза).

По окончании выполнения общеразвивающих упражнений воспитатель предлагает одной подгруппе детей оставить мячи, другой положить их в указанное место. Первая подгруппа строится в шеренги на расстоянии 3 м друг от друга. По сигналу воспитателя дети первой шеренги перебрасывают мячи детям второй. Необходимо проверить исходное положение ног и рук с мячом и только потом дать команду для выполнения упражнения.

Вторая подгруппа выполняет упражнения в пролезании в обруч и равновесии (двумя колоннами). Воспитатель обращает внимание детей на плотную группировку при пролезании в обруч и сохранение правильной осанки (спину и голову держать прямо) при перешагивании через набивные мячи. По сигналу воспитателя дети меняются местами.

Подвижная игра «Не оставайся на полу» (см. с. 31).

3 часть. Игра малой подвижности.

20*

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мяча (диаметр 10—12 ем) друг другу и ловля его после отскока от пола (10—12 раз).

2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола (3—4 раза).

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны (3—4 раза).

21**

Программное содержание. Закреплять навык скользящего шага; продолжать обучение спуску с пологого склона и подъему лесенкой> повторять игровые упражнения с бегом и

прыжками; метание снежков на дальность.

1 часть. Дети делятся на две подгруппы: одна катается с горки на санках парами, вторая обучается подъему на склон «лесенкой». Воспитатель показывает, каким образом выполняется этот подъем. Надо встать боком к склону, лыжи расположить параллельно одна другой, затем сделать шаг в сторону подъема и резким движением поставить лыжу на внешнее ребро; следующим движение приставить к ней другую лыжу, опираясь на ее внутреннее ребро. В таком же порядке повторяются все остальные движения.

С горки дети спускаются в основной стойке, ноги полусогнуты. Ходьба на лыжах на дистанцию до 50 м. После того как дети первой подгруппы выполнят упражнения на лыжах — спуск, подъем и прохождение определенной дистанции, воспитатель подает команду к смене упражнений.

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто дальше бросит». Дети лепят снежки и выстраиваются на исходной позиции (обозначается черта или кладется шнур веревка). По сигналу воспитателя дети бросают снежки — кто дальше. Для ориентира на разном расстоянии ставятся флажки на подставке или цветные кегли. После броска воспитатель сообщает, кто бросил дальше. Затем подходит вторая подгруппа детей и также выполняет метание снежков на дальность. По окончании упражнения в метании воспитатель отмечает тех детей, которые достигли наилучших результатов.

Подвижная игра «Мороз-Красный нос».

3 часть. Ходьба «змейкой» между постройками за воспитателем.

22

Программное содержание. Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.

Пособия. Шнур, 2 гимнастические скамейки, мячи на полгруппы.

1 часть. Ходьба и бег по кругу вправо и влево, держась за шнур, меняя направление движения (по сигналу воспитателя), не останавливаясь. Воспитатель выполняет данное упражнение вместе с детьми. Ходьба и бег чередуются.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с веревкой, стоя в кругу.

1. И. п.: основная стойка, веревка в обеих руках внизу. 1 —2

правую ногу назад на носок, веревку вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).

2. И. п.: основная стойка, веревка в обеих руках внизу. 1—2

присесть, веревку вынести вперед, руки прямые; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

С горки дети спускаются в основной стойке, ноги полусогнуты. Ходьба на лыжах на дистанцию до 50 м. После того как дети первой подгруппы выполнят упражнения на лыжах — спуск, подъем и прохождение определенной дистанции, воспитатель подает команду к смене упражнений.

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто дальше бросит». Дети лепят снежки и выстраиваются на исходной позиции (обозначается черта или кладется шнур веревка). По сигналу воспитателя дети бросают снежки — кто дальше. Для ориентира на разном расстоянии ставятся флажки на подставке или цветные кегли. После броска воспитатель сообщает, кто бросил дальше. Затем подходит вторая подгруппа детей и также выполняет метание снежков на дальность. По окончании упражнения в метании воспитатель отмечает тех детей, которые достигли наилучших результатов.

Подвижная игра «Мороз-Красный нос».

3 часть. Ходьба «змейкой» между постройками за воспитателем.

22

Программное содержание. Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.

Пособия. Шнур, 2 гимнастические скамейки, мячи на полгруппы.

1 часть. Ходьба и бег по кругу вправо и влево, держась за шнур, меняя направление движения (по сигналу воспитателя), не останавливаясь. Воспитатель выполняет данное упражнение вместе с детьми. Ходьба и бег чередуются.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с веревкой, стоя в кругу.

1. И. п.: основная стойка, веревка в обеих руках внизу. 1 —2

правую ногу назад на носок, веревку вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).

2. И. п.: основная стойка, веревка в обеих руках внизу. 1—2

присесть, веревку вынести вперед, руки прямые; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

Подвижная игра Хитрая лиса (см. с. 59).

3 часть. Эстафета с большим мячом «Мяч водящему» (см. с. 43).

23***

Основные виды движений.

1. Влезание на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке, спуск вниз (2 раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза).

3. Прыжки через шнуры (6—8 шт.) на двух ногах без паузы; расстояние между ними 50 см (2—3 раза).

4. Ведение мяча до обозначенного места.

Программное содержание. Закреплять у детей навык ходьбы на лыжах, спуска и подъема, Поворотов; повторить игровые упражнения на санках, с бегом и прыжками.

1 часть. Одна подгруппа детей занимается с воспитателем ходьбой и упражнениями на лыжах: ходьба по лыжне «змейкой», обходя 6—8 палок, стоящих на расстоянии 2 м друг от друга (огибание проводится поочередно справа и слева); спуск со склона в основной стойке; ходьба скользящим шагом на расстояние до 100 м.

Вторая подгруппа в это время катается с пологой горки на санках парами.

По сигналу воспитателя дети меняются местами.

2 часть. Игровые упражнения.

«По местам». На противоположных сторонах площадки в две шеренги ставятся санки. Одна шеренга от другой располагается расстоянии 12—15 м. Около санок встают по паре детей. По сигналу воспитателя все играющие разбегаются по площадке, кружатся в разные стороны. На другой сигнал: «По местам!» — все должны занять свое место на санках, не перепутав при этом шеренги и своей пары. Игра повторяется 2—3 раза.

3 часть.. Ходьба в колонне по одному «змейкой> между кеглями (6—8 шт., расстояние между ними 50 см), поставленными в один ряд.

Материал для повторения

1-я неделя. Игровые упражнения на участке: «Кто дальше бросит» (метание снежков на дальность). Катание на санках друг друга; ходьба на лыжах (по подгруппам); игры с клюшкой и шайбой. Подвижная игра «Хитрая лиса».

В помещении. Равновесие: ходьба и бег по наклонной доске; ходьба и бег по гимнастической скамейке с выполнением заданий рук; ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч о пол. Прыжки: Перепрыгивание через шнуры, бруски; прыжки вокруг предметов на двух Ногах, правой и левой ноге. С мячом: подбрасывание мяча вверх; перебрасывание мяча друг другу; отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом. Подвижные игры: «Карусель» «Не оставайся на полу», «Сделай фигуру».

2-я неделя. Игровые упражнения на участке: «По местам» (эстафета на санках), «Найди свой цвет» (построение в круг — в центре цветной кубик, играют три-четыре команды), «Пас друг другу», «Забей в лунку» (игры с шайбой в парах и индивидуально). Подвижная игра «Ловишки -перебежки».

В помещении. Прыжки: в длину с места; перепрыгивание через шнур; прыжки из обруча в обруч. С мячом: бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола; прокатывание мяча вокруг предметов. Ползание: по скамейке на четвереньках; на животе, подтягиваясь двумя руками; влезание на наклонную лесенку. Подвижные игры: «Мышеловка », «Мы, веселые ребята».

3-я неделя. Игровые упражнения на участке: «Кто дальше бросит», «По местам», «Кто быстрее до флажка» (эстафета с предметом). Катание на санках друг друга; ходьба на лыжах. Подвижные игры: «Карусель», «Мышеловка».

В помещении. С мячом: перебрасывание мяча друг другу; бросание мяча (мешочка) на дальность; бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. Ползание: по скамейке на четвереньках; подлезание под шнур (дугу). Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках; с мешочком на голове, перешагивая через предметы. Подвижные игры: «Успей выбежать», «Удочка», «Не оставайся на полу».

4-я неделя. Игровые упражнения на участке: «Точный пас» (игры с клюшкой и шайбой), «По дорожке» (скольжение на двух ногах по ледяной дорожке), «Кто дальше» (бросание снежков до ориентиров, обозначенных кубиками). Ходьба на лыжах. Подвижные игры: «Карусель», «Бег парами».

В помещении. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; пролезание в обруч прямо и боком. Равновесие: ходьба по скамейке, перешагивая через предметы; ходьба на носках. Прыжки: перепрыгивание через бруски, шнуры: прыжки в длину с места. Подвижные игры: «Ловишки», «Мышеловка».

Февраль

25

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.

Пособия. Обручи по количеству детей, 6—8 брусков, 2—4 доски, несколько больших мячей (диаметр 20—25 см).

1 часть. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя ходьба врассыпную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п.: основная Стойка, обруч внизу (хват с боков обеими руками). 1-обруч вперед; 2-обруч вверх; 3 обруч вперед; 4 вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1 — обруч вверх;

2 — наклон вправо, руки прямые; 3 — обруч вверх; 4 — вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).

3. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1-2 - присесть, обруч вынести вперед; 3 - вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п.: сидя на полу, обруч в согнутых руках у груди.

1 — наклон вперед к правой ноге; 2 вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

5. И. п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой (хват за середину). 1—2-согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

6. И. п.: стоя в обруче. Прыжки из обруча и обратно в обруч на двух ногах под счет воспитателя 1—8 в чередовании с ходьбой в обруче (3-4 раза).

7. И. п.: обруч в обеих руках внизу (хват с боков). 1 — обруч вперед, правую ногу назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение То же левой ногой (6 раз).

Основные виды движений.

1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 30 см), руки в стороны (2—3 раза).

2. Прыжки - перепрыгивание через бруски (6-8 шт. высотой до 10 см) без паузы (2-3 раза).

3. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз).

Воспитатель ставит пособия для выполнения упражнений в равновесии, проверяет их устойчивость. Дети перестраиваются в две колонны и поточным способом выполняют ходьбу вверх и вниз по доске, свободно балансируя руками.

Затем дети делятся на две подгруппы. Одна выполняет прыжки на двух ногах через бруски, а вторая друг за другом поточным способом забрасывает мяч в корзину. По сигналу воспитателя дети меняются местами и, после того как воспитатель убедится, что все готовы, приступают к упражнениям.

Подвижная игра «Охотники и зайцы» (см. с. 56).

3 часть. Игра малой подвижности

26*

Основные виды движений.

1. Равновесие — бег по наклонной доске, спуск шагом (2—3 раза).

2. Прыжки через бруски правым и левым боком (3—4 раза).

3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (6—8 раз).

27**

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.

Пособия. Лыжи и санки на полгруппы, несколько клюшек и шайб.

1 часть. Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах, Дети первой подгруппы катают друг друга поочередно на санках и съезжают с горки парами. Предварительно им напоминаются правила: во избежание травм подниматься на горку в том месте, где ребята не спускаются на санках.

Вторая подгруппа выстраивается в одну шеренгу и выполняет шаги на лыжах вправо и влево — упражнение «пружинка» (сгибание разгибание колен, как бы приседая); подъем на пологий склон «лесенкой» и спуск в основной стойке. Ходьба по лыжне до 100 м.

По сигналу воспитателя дети меняются местами.

2 часть. Игровые упражнения.

«Точный пас». Играющие распределяются на пары, в руках у каждого по клюшке и у одного шайба. Дети встают на расстояние 2—2,5 м один от другого и перебрасывают шайбу плавными, несильными движениями, чтобы она точно попадала на клюшку партнеру.

«По дорожке». Вторая подгруппа детей под наблюдением воспитателя выполняет скольжение по ледяной дорожке (двум-трем дорожкам), разбежавшись по снегу. Пока один ребенок не сойдет с дорожки, второй не начинает разбега; каждый, выполнивший задание, должен быстро отойти в сторону.

Подвижная игра «Мороз-Красный нос».

3 часть. Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.

28

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.

Пособия. Палки по количеству детей, 4-6 дуг, мячи (диаметр 10-12 см).

1 часть. Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на Сигнал Воспитателя. «Сделай фигуру!»

2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.

1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — поднять палку до груди; 2 — вверх; 3 - к груди; 4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: Основная стойка, палка внизу. 1 - палку вверх;

2 - наклон к правой ноге; 3 - выпрямить палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение То же к левой ноге (6 раз).

3. И. п.: основная стойка, палка на плечах. 1 - присесть, спину и голову держать прямо; 2 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 - палку вверх;

2 — наклон вправо (влево); 3 - выпрямить палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение (6—8 раз).

5. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2 - прогнуться палку вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: стоя перед палкой, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг палки вправо (Влево) с поворотами в движении (3—4 раза).

Основные виды движений

1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) — 8—10 раз.

2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м) — 2—3 раза.

3. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см) 2—3 раза.

Подвижная игра «Не оставайся на полу.

3 часть.. Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.

29*

Основные виды движений

1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см) — 8—10 раз.

2. Ползание на четвереньках между кеглями (2—3 раза).

3. Перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя руками (10—12 раз).

30**

Программное содержание. Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками

1 часть.. Построение в шеренгу (вся группа) на лыжах. выполнение приставных шагов на лыжах вправо и влево; повороты вправо и влево; ходьба по лыжне скользящим шагом за воспитателем (дистанция до 150—200 м), затем самостоятельно под его наблюдением.

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто дальше». На расстоянии 8—9 м от исходной черты воспитатель ставит в одну линию кегли (8—10 шт.). Приглашается первая подгруппа детей (у каждого по три снежка); по сигналу воспитателя они бросают снежки, стараясь метнуть как можно дальше. Воспитатель отмечает детей, у которых бросок получился самый дальний. Затем приглашается вторая подгруппа.

«Кто быстрее». Играющие (полгруппы) выстраиваются на исходной черте в шеренгу. По сигналу воспитателя они должны быстро добежать до кубика, повернуться кругом, сделать два прыжка на одной ноге и бегом вернуться на

исходную линию. Воспитатель отмечает, кто быстрее всех выполнил задание. Затем приглашается вторая подгруппа детей.

3 часть. Игра малой подвижности «Найдем следы зайца». Воспитатель заранее в каком-то месте на участке отмечает следы «зайца» и постепенно подводит к ним детей. Увидевший следы первым считается победителем.

31

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.

Пособия. 3—4 гимнастические скамейки, мешочки по количеству детей, несколько палок или резинок для подлезания и перешагивания.

1 часть.. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.

2 часть.. Общеразвивающие упражнения на скамейках.

1. И. п.: сидя верхом, руки на поясе. 1 — руки в Стороны;

2 — руки за голову; З — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п.: сидя верхом, руки на поясе. 1 — руки в стороны;

2— наклон вправо (влево); 3— выпрямиться; 4—вернуться в исходное положение — 6 раз.

3. И. п.: сидя верхом, руки за голову. 1 — поворот вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п.: стоя лицом к скамейке. 1 — шаг правой ногой на скамейку; 2—шаг левой ногой на скамейку; 3-—шаг правой со скамейки; 4 — то же левой. Поворот кругом, повторить упражнение (4—5 раз).

5. И. п.: лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки. 1—2 — поднять прямые ноги вверх; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1—8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторить прыжки (3 раза).

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой (от плеча) е расстояния 3 м (5 - 6 раз).

2. Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см (2 - 3 раза).

3. Перешагивание через шнур (высота 40 см) — 2—З раза. Воспитатель делит детей на 3—4 подгруппы (по количеству мишеней), и после показа и объяснения они приступают к метанию мешочков в цель. Основное внимание уделяется правильному исходному положению (при метании правой рукой правая нога отставлена назад и чуть согнута в колене) и энергичному замаху.

Затем воспитатель подготавливает пособия для выполнения подлезания и перешагивания. Можно поставить стулья и положить рейки. Через одну ребенок перешагивает, под другую подлезает, и так в чередовании по количеству пособий. Удобно использовать резинки, прикрепляя их за крючки. Предварительно необходимо проверить, чтобы закрепление было прочным.

Подлезание выполняется в группировке, не касаясь верхнего края шнура (рейки), а перешагивание — попеременно правой и левой ногой, также не задевая за шнур.

Подвижная игра «Мышеловка». (см. с. 14).

3 часть. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.

32*

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния З м (5—6 раз).

2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине — «Проползи - не урони» (2—3 раза).

3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между ними 30 ем) - 2—3 раза.

4. Прыжки на двух ногах через шнуры.

33**

Программное содержание. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.

Пособия. 3 обруча.

3 часть. Построение в колонну по одному, перестроение в круг, вокруг снеговика, взявшись за руки. По сигналу воспитателя дети идут сначала медленно, а затем убыстряют движение и переходят на бег. Через 2—З круга воспитатель

останавливает детей и предлагает им изменить направление движения. Ходьба и бег выполняются в другую сторону (можно придумать сюжет — двигаются конькобежцы, лыжники или просто кружатся снежинки).

2 часть. Игровые упражнения.

«Точно в круг». Воспитатель кладет три обруча и предлагает детям встать на расстоянии 2—3 м от них, положив снежки у ног (предварительно каждый лепит по три снежка). По сигналу воспитателя они бросают снежки в круг одной рукой снизу. Количество снежков можно увеличить.

«Кто дальше». Дети выстраиваются в две шеренги. По сигналу воспитателя дети первой шеренги метают по три снежка на дальность. В качестве ориентира можно положить те же обручи на разное расстояние — на 6, 8 и 10 м. Воспитатель отмечает самые дальние три броска. Подходит вторая подгруппа и также выполняет задание.

Подвижная игра «Ловишки-перебежки» (см. с. 48).

3 часть. Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.

34

Программное содержание. Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.

Пособия. 2 гимнастические скамейки, 2—4 кегли для ориентира, мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег за воспитателем между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба врассыпную; построение

в колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1 -— шаг лево ногой в сторону, руки в стороны; 2 вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз).

2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1- 3 — пружинисты приседания, руки вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

3. И. п.: Ногина ширине плеч, руки внизу. 1 руки согнуть перед грудью 2 - поворот вправо, руки в стороны; 3 - руки перед грудью; 4 - вернуться в исходное положение То же влево (6—8 раз).

4. И. п.: Ноги параллельно, руки на поясе. 1 – поднять прямую правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 сесть справа на правое бедро, руки вперед прямые; 3 - 4 — вернуться в исходное положение то же влево (6—8 раз)

6. И. п.: сидя Ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны;

2 — наклон вперед, коснуться правой (левой) ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (6—7 раз).

7. И. п.: Основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на правой и левой ноге под счет Воспитателя 1—8 (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Лазанье влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).

2. Ходьба по гимнастической Скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—-3 раза).

3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (расстояние 6 м) — 2—3 раза.

4. Отбивания мяча в ходьбе (баскетбольный вариант мяч большого диаметра) на расстояние 8 м.

Дети делятся на две подгруппы. Первая под наблюдением воспитателя выполняет лазанье по гимнастической стенке. Вторая в это время упражняется в ведении мяча одной рукой от исходной линии до обозначенного места. Упражнение выполняется в колонне поточно, но с таким интервалом между детьми, чтобы они не мешали друг другу (ведение мяча по правой стороне, а возвращение с мячом в руках по левой).

После того как дети выполнят лазанье два раза, воспитатель подает сигнал к смене мест. По окончании выполнения заданий в лазанье второй подгруппой воспитатель предлагает детям положить мячи в короб и построиться две шеренги у гимнастических скамеек. Ребята выполняют упражнение в равновесии, затем прыжки (двумя колоннами поточно)

Подвижная игра «Гуси-лебеди». (см. с. 36).

3 часть. Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.

35***

Основные виды движении

1. Лазанье — влезание на гимнастическую стенку одноименным Способом и спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой

(2—3 раза).

3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.

4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.

Программное содержание. Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному: ходьба с выполнением различных заданий по сигналу воспитателя (попрыгать на двух ногах, как зайцы; помахать крыльями, как птицы; постоять на одной ноге, как аист; покружиться).

2 часть. Игровые упражнения.

«Гонки санок». Играющие (первая шеренга) ставят санки на одну линию и садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу воспитателя: «Марш!» — играющие передвигаются на санках до обозначенного места (расстояние 8—10 м), отталкиваясь ногами. Воспитатель отмечает тех, кто быстрее всех достиг линии финиша. Затем соревнуются дети второй шеренги. Игра повторяется 2-—3 раза.

«Не попадись». Из снежков выкладывается круг, играющие - стоят за кругом, в центре — ловишки (два-три). Дети впрыгивают на двух ногах в круг и выпрыгивают из него по мере приближения ловишек, а те стараются «заморозить» играющих. Через несколько секунд (как только будут осалены 5—6 детей) игра останавливается, и выбираются новые ловишки из числа ни разу не пойманных.

«По мостику». Ходьба по снежному валу, свободно балансируя руками.

Подвижная игра «Ловишки парами»

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Материал для повторения

1-я неделя. Игровые упражнения на участке: «Перепрыгни — не задень» (прыжки через снежные кирпичики, высота 10 см), «Пройди — не упади» (ходьба по снежному валу). Катание на санках; игры с клюшкой и шайбой.

В помещении. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; с передачей мяча из одной руки в другую впереди, за спиной. Прыжки: перепрыгивание через шнур; прыжки на правой и левой ноге, огибая различные предметы. С мячом: бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола; перебрасывание мяча друг другу. Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Удочка», «Хитрая лиса», «Мышеловка».

2-я неделя. Игровые упражнения на участке: «По дорожке» (скольжение по ледяной дорожке), «Кто дальше» (бросание снежков вдаль), «Кто быстрее» (бег до кубика). Подвижные игры: «Мы, веселые ребята», «Карусель», «Ловишки парами».

В помещении. Прыжки: перепрыгивание через канат; прыжки в длину с места; прыжки с высоты. С мячом: прокатывание между предметами; перебрасывание через шнур. Ползание: «Проползи не задень» (под шнур, веревку, палку); ползание между предметами на четвереньках; в прямом направлении, подталкивая мяч головой впереди себя. Подвижные игры: «Не оставайся на полу», «Пятнашки», «Сделай фигуру», «Перебежки».

3-я неделя. Игровые упражнения на участке. Бег вокруг снежной бабы, между постройками: «Сбей кеглю» (метание снежков в цель). Ходьба по снежному валу; перепрыгивание через снежные кирпичики. Подвижные игры: «Охотники и зайцы», «Пятнашки».

В помещении. С мячом: бросание мяча (мешочка) в горизонтальную цель; отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед; перебрасывание мяча друг другу в ходьбе; прокатывание между предметами. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; ползание на четвереньках, толкая впереди себя головой набивной мяч (вес 1 кг). Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий для рук; ходьба и бег по дорожке (ширина 15 см). Подвижные игры: «С кочки на кочку», «Сделай фигуру», «Охотники и зайцы», «Кто скорее до флажка».

4-я неделя. Игровые упражнения на участке: «Точно в цель» (сбивание предметов). Катание на санках, эстафеты на санках; игры с клюшкой и шайбой; скольжение по ледяным дорожкам; катание с гор на санках.

В помещении. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; ползание по скамейке на животе. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; на носках, перешагивая через набивные мячи. Прыжки: на двух ногах

между предметами; на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; через косички. Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Не оставайся на полу».

III КВАРТАЛ

Март

1

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.

Пособия. Мячи и мешочки с песком по количеству детей, 8—10 обручей, канат.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке внизу. 1 – наклон к правой ноге; 2—3 — прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; 4 - вернуться в исходное положение (5—6 раз).

3. И. п.: стойка на коленях, мяч в обеих руках. 1—2 — садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).

4. И. п.: сидя на полу, мяч зажат между стонами ног, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять прямые ноги вверх, стараясь не уронить мяч; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—7 раз).

5. И. п.: лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1—2 — поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).

6. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1 — ударить мячом о пол и поймать двумя руками (8—10 раз подряд).

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Подбрасывание мяча вверх и ловля его (5—б раз подряд).

8. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (на счет 1—8), поворот кругом и снова прыжки (повторить 3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза).

2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6—8 обручей) — 2—3 раза.

3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посредине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя (10-12 раз).

Одна подгруппа детей под наблюдением воспитателя выполняет упражнение в равновесии; основное внимание уделяется правильной осанке: голову и спину держать прямо, удерживая мешочек на голове, чтобы он не упал. Вторая подгруппа выполняет прыжки из обруча в обруч; при этом воспитатель указывает на темп упражнения, способ выполнения и на организационные моменты.

После выполнения упражнений в равновесии и прыжках дети перестраиваются в две шеренги и встают на расстоянии 3 м одна от другой. Следует показ упражнения воспитателем в паре с ребенком (так, чтобы всем было видно) и даются указания: бросать мяч согнутой в локте рукой от плеча точно в середину между шеренгами ловить после отскока от пола двумя руками, не прижимая его к груди; следить за полетом мяча.

По сигналу воспитателя: «Бросили!» — дети перебрасывают мяч, а ловят произвольно. Прежде чем подать команду, воспитатель проверяет правильность исходного положения ног стойка ноги врозь.

Подвижная игра «Пожарные на учении».

3 часть. Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».

2*

Основные виды движений.

1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—б шт.), положенные в один ряд (3—4 раза).

3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля их двумя руками с хлопком в ладоши (10—12 раз).

3**

Программное содержание. Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость.

Пособия. Клюшки и шайбы по количеству детей.

1 часть. Построение в колонну по одному; непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу.

2 часть. Игровые упражнения.

«Пас точно на клюшку». Дети разбиваются на пары, в руках у каждого по клюшке и у одного шайба. Играющий несильным движением подает шайбу партнеру на клюшку, а он, поймав ее, тем же движением возвращает обратно. Воспитатель следит, чтобы дети не подбрасывали шайбу, как мяч, а передавали ее скользящим движением друг другу, свободно расположившись по всей площадке.

«Проведи — не задень». Играющие выстраиваются в три-четыре колонны, в руках у каждого клюшка и шайба. Воспитатель дает задание: провести шайбу между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между ними 1 м). По сигналу воспитателя начинают игроки, стоящие в колоннах первыми. Как только они пересекут условную линию и встанут лицом к играющим, в игру вступает следующий игрок. Таким образом надо провести шайбу с одной стороны площадки на другую и встать в свою колонну. Побеждает команда (колонна), правильно и быстро выполнившая задание.

Подвижная игра «Горелки, Играющие встают в две колонны, взявшись за руки, впереди — водящий. Дети хором произносят

«Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо:

Птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз, два, три — беги!»

С последним словом стоящие в последней паре опускают руки и бегут в начало колонны — один справа, другой слева от нее. Водящий пытается поймать одного из детей, прежде чем он успеет опять взяться за руки со своим партнером. Если водящему удается это сделать, то он берется за руки с пойманным и они становятся впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигательной активности детей можно построить парами в две-три колонны.

3 часть. Ходьба в колонне по одному, построение в круг, игра малой подвижности «Летает — не летает».

4

Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.

Пособия. 2 стойки, шнур, 8 10 кеглей (кубиков), мешочки для метания.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег во кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу. 1—3 — три рынка руками в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: ноги врозь, руки вверху. 1 наклон вправо; 2 — наклон влево; 3 — наклон вправо; 4 — вернуться в исходное положение (3—4 раза).

3. И. п. : лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять таз, прогнуться; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, одна нога поднята вверх-вперед. Менять положение ног на счет 1 - 4. Затем сделать паузу и повторить еще раз (пятками о пол не ударять, ноги прямые) — 2—3 раза.

5. И. п.: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в

1 стороны; 2 — наклон к правой ноге, коснуться руками носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на носках сначала в одну сторону, затем в другую под счет воспитателя (по 3—4 раза в каждую сторону).

7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).

Основные виды движений

1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз.

2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча) — 5—6 раз.

3. Ползание на четвереньках между кеглями (2—3 раза).

Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур (на концах Шнура мешочки с веском). Высота шнура от уровня пола 30 см. Воспитатель на примере одного, наиболее подготовленного ребенка показывает и поясняет упражнение, обращая внимание на разбег и отталкивание от линии, обозначенной шнуром (мелом), нужно оттолкнуться одной ногой, перепрыгнуть через шнур с взмахом рук, подтянуть ноги к груди и приземлиться на обе ноги, сохранив равновесие руки вперед. Воспитатель объясняет также детям, что разбег не должен быть большим (3—4 м), а отталкиваться можно правой или левой ногой, кому как удобно.

Дети выстраиваются в шеренгу и друг за другом выполняют прыжки. Воспитатель в это время корректирует неточности или допущенные ошибки, помогая исправлять их при повторном выполнении прыжка.

После того как каждый прыгнет не менее 5—б раз, пособия убираются и дети переходят к метанию мешочков в цель с расстояния 3 м. Цель расположена на высоте 2 м. дети выстраиваю в звенья по количеству мишеней у каждого в руках по два мешочка. После того как все выполнят по два броска, мешочки подбираются, и упражнение повторяется еще 2 раза. Если после выполнения двух упражнений останется резерв времени, воспитатель предлагает ползание на четвереньках между кеглями.

Подвижная игра «Медведи и пчелы». (см. с. 63).

3 часть. Эстафета с мячом (большого диаметра)

5*

Основные виды движений

1. Прыжок в Высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз.

2. Метание мешочков в цель с расстояния 3,5 м (5—6 раз).

3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).

6**

Программное содержание. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.

Пособия. Шнур длинный (или веревка), мячи (диаметр 20—25 см) на треть группы.

1 часть. Построение в Шеренгу, проверка осанки и равнения, объяснение задания. Воспитатель встает впереди колонны и идет вместе с детьми, затем переходит на бег. Через некоторое время (15—20 с) отходит в сторону, предлагая детям продолжать бег (до 2 мин), и Внимательно следит за внешними признаками утомления. для некоторых он делает знак рукой к остановке, остальные продолжают. После бега и ходьбы врассыпную перестроение в колонну по одному.

2 часть. Игровые упражнения.

«Поймай мяч». Дети распределяются на тройки и свободно располагаются по всей площадке. двое детей встают на расстоянии 2—2,5 м один от другого; в руках у одного мяч, третий играющий находится между ними. В тот момент, когда один ребенок перебрасывает мяч другому, находящийся между ними должен коснуться мяча рукой.

Если это удастся, то он становится на место бросившего мяч, а тот занимает место водящего. Когда ребенок долго не может поймать мяч, он поднимает вверх правую руку, и дети с помощью короткой считалки определяют нового водящего.

«Кто быстрее». Играющие выстраиваются в две (три-четыре) колонны у исходной черты. По сигналу воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, выполняют прыжки на правой (левой) ноге до кегли (флажка), расположенной на расстоянии 4 м, Обогнув предмет, они бегут к своей команде, и, как только пересекут черту, упражнение начинает выполнять следующий игрок в колонне. Побеждает команда, быстро выполнившая задание.

Подвижная игра «Карусель». Дети образуют круг, держась за шнур правой рукой, и идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и переходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом, произносимым вслух:

«Еле, еле, еле, еле
Закружились карусели,
А потом кругом, кругом,
Все бегом, бегом, бегом!»

После того как дети пробегут 2—3 круга, воспитатель останавливает их и подает сигнал к изменению направления движения. Играющие поворачиваются кругом и, перехватив шнур другой рукой, продолжают выполнять ходьбу и бег. Затем воспитатель вместе с детьми произносит:

«Тише, тише, не спешите!

Карусель остановите!

Раз-два, раз-два.

Вот и кончилась игра!»

Движение карусели постепенно замедляется. При словах «Вот и кончилась игра!» дети останавливаются, кладут шнур на землю и расходятся по всей площадке. Игра проводится 2 раза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

7

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.

Пособия. Обручи по количеству детей, 2 скамейки, кубики, шнуры.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения: на частые удары бубна (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары широкие шаги; ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.

2 часть.. Общеразвивающие упражнения с обручем

1. И. п.: основная стойка внутри обруча, руки вдоль туловищ

1 присесть; 2 взять обруч с боков и выпрямиться обруч на линии пояса; 3 - присесть, положить обруч; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной.

1 —2 поворот туловища вправо; 3 - 4 вернуться в исходное положение то же влево (6 раз).

3. И. п.: основная стойка обруч вертикально на полу, хват обеими руками сверху. 1—2 опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

4. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно обруч в согнутых руках перед собой. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3—4- вернуться в исходное положение (6—7 раз).

5. И. п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. согнуть правую ногу в колене, коснуться ободом обруча; 2 - вернуться в исходное положение то же левой ногой (6 раз). 6. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки из обруча и в обруч под счет воспитателя (до 20 раз).

Основные виды движений

1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи» (2 раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагам, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой (2—3 раза).

3. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры, положенные на расстоянии 40 см один от другого (2—3 раза).

После пока и объяснения дети перестраиваются из шеренги в колонну по одному и выполняют ползание по скамейке, а затем упражнении в равновесии (со скамейки не спрыгивать, а спокойно сходить). Если пособия позволяют, то можно выполнять двумя колоннами.

Вдоль зала с двух сторон воспитатель выкладывает короткие шнуры, и дети двумя колонна ми поточным способом выполняют прыжки через шнуры.

Подвижная игра «Ловишки».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

8*

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи» (2 раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше (страховка обязательна) 2—3 раза.

3. Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах —2——3 раза.

9**

Программное содержание. Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.

Пособия. Мешочки с песком (3 шт.), длинный шнур, 2—3 мяча (диаметр 20—25 см).

1 часть.. Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м, и так повторить 4 раза.

2 часть. Игровые упражнения.

«Канатоходец». Играющие выстраиваются у исходной черты в три колонны. На расстоянии 3 м напротив каждой колонны ставится по одному предмету (кубик, кегля, флажок на подставке). В руках у игроков, стоящих первыми, по одному мешочку с песком. По сигналу воспитателя ребята кладут мешочки на голову, руки в стороны и начинают быстро передвигаться до обозначенного места. Дойдя до линии финиша, берут мешочек в руки и быстро возвращаются к своей команде, передают его следующему игроку и встают в конец своей колонны. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.

«Удочка». Дети становятся по кругу на расстоянии одного-двух шагов. В центре воспитатель, он вращает по кругу шнур, на конце которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка к каждому играющему следует подпрыгнуть на месте, не задев за него. Тот, кто задел за мешочек, делает шаг назад. Воспитатель делает паузу, и выбывшие из игры возвращают в круг. Упражнение повторяется 3-4 раза.

3 часть. Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге».

10

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.

Пособия. По два мешочка на каждого ребенка, 3 обруча, 2 стойки и шнур, 5—6 набивных мячей.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе; Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1—2 - отставить правую ногу назад на носок с одновременным подниманием рук через стороны вверх; 3—4 приставить ногу, опустить руки, вернуться в исходное положение то же другой ногой (5—б раз).

2. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 присесть, спину и голову держать прямо; — вернуться в исходное положение (б—7 раз).

3. И. п.: ноги врозь, руки внизу. 1 -— наклон влево, левая рука скользит вниз по ноге; правая, сгибаясь, скользит по телу вверх; 2 - вернуться в исходное положение то же в другую сторону (6—8 раз).

4. И. п.: Сидя глубоко на пятках с наклоном вперед, руки впереди, ладони на полу. 1-3 —- «скользя» грудью над полом, вначале сгибая, а затем выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах; 4 - сгибая ноги, быстро вернуться в исходное положение (4—5 раз).

5. И. п.: лежа на спине, руки за головой прямые. 1 —2 — поднять прямые ноги вперед-вверх, коснуться руками голеней; 3 - 4 — вернуться в исходное положение (б—7 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — мах правой ногой вперед; 2 — мах назад; 3 — мах вперед; 4 — вернуться в исходное

положение то же другой ногой (по 4 раза каждой ногой).

7. И. п.: основная стойка, руки внизу. На счет 1 —8 прыжки на двух ногах вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте (3—4 раза).

Основные виды движений

1. Метание мешочков горизонтальную цель с расстояния 3 м одной рукой снизу (5—б раз).

2. Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева (б раз).

3. Ходьба на носках между набивными мячами 2—3 раза.

Воспитатель ставит три корзины (кладет обручи), дети рас7 полагаются на расстоянии 3 м от мишени, в руках у каждого по два мешочка. Один мешочек в руках, второй лежит на полу у ног. По сигналу воспитателя (предварительно дается показ упражнения, когда дети стоят в шеренге и всем хорошо видно) дети метают мешочки в горизонтальную цель. После того как все бросят, дети подходят, берут мешочки, и упражнение повторяется еще 2 раза.

Вдоль зала ставятся две стойки и натягивается шнур на расстоянии 40 см от уровня пола. Первая подгруппа детей подлезает правым и левым боком 3—4 раза подряд, а затем выполняет упражнение в равновесии колонной по одному. Затем подходит вторая подгруппа детей, а первая наблюдает за выполнением и слушает указания воспитателя.

Подвижная игра «Не оставайся на полу».

III часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м правой и левой рукой способом от плеча (б раз).

2. Подлезание под дугу (подряд 4—5 шт.), не касаясь руками пола (2—3 раза).

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой (2—3 раза).

Программное содержание. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.

Пособи я. Кегли и мячина полгруппы детей.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги по сигналу воспитателя дети первой шеренги бегут в быстром темпе до обозначенной линии (расстояние 20 м), обратно возвращаются шагом. На исходную линию выходит вторая группа детей и по сигналу выполняет такое же задание. Упражнение в беге на скорость повторяется 2—3 раза.

II часть. Игровые упражнения

«Прокати и сбей». На расстоянии 5 м от исходной линии воспитатель ставит кегли по количеству играющих дети делятся на две подгруппы. выстраивается первая подгруппа, в руках у детей по одному большому мячу. По сигналу воспитателя ребята прокатывают его в прямом направлении, стараясь сбить кеглю. Дети, стоящие на противоположной стороне, подхватывают мячи и переходят на место тех, кто выполнил упражнение, т. е. меняются местами. Упражнение повторяется 2—3 раза.

«Пробеги - не задень». Воспитатель ставит кегли в одну линию на расстоянии 40 см одну от другой. Дети строятся в колонну по одному и пробегают между кеглями, стараясь не задеть их. Упражнение повторяется 2—3 раза. Ведущих колонны можно заменят при каждом повторении.

Подвижная игра Удочка

III часть. Эстафета с мячом.

Материал для повторения

1-я неделя. Игровые упражнения Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, выпрямиться и пройти дальше; ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч; в длину с места; перепрыгивание через бруски. С мячом: бросание мяча вдаль; перебрасывание мяча друг другу; прокатывание мяча между предметами Подвижные игры: «Не оставайся на полу», «Ловишки» «Сделай фигуру».

2 -неделя. Игровые упражнения Прыжки: с высоты; в высоту с разбега; в длину с места. С мячом: бросание мяча о стену; забрасывание в кольцо; перебрасывание друг другу. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; ползание по скамейке на животе. Подвижные Игры: «Караси и Щука», «Пастух и стадо», «Школа мяча».

3-я неделя. Игровые упражнения: С мячом: бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола; метание мяча в горизонтальную цель; перебрасывание друг другу с дополнительными движениями (присесть, хлопнуть в ладоши). Лазанье — «Проползи - не задень»; подлезание под шнур, палку; пролезание в обруч прямо и боком. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, мячи; с мешочком на голове; на носках с различным положением рук. Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Кто быстрее до флажка», «Удочка».

4-я неделя. Игровые упражнения. Лазанье: ползание по скамейке на четвереньках; подлезание под дугу, палку. Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом, рукина поясе; на носках, с поворотом на середине. Прыжки: в высоту с разбега; продвигаясь вперед; с ноги на ногу. Подвижные игры: «Карусель», «Горелки», «Пожарные на учении».

Апрель

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.

Пособия. 2 гимнастические скамейки, 6—8 обручей, мешочки на полгруппы.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии 30—40 см один от другого).

II часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, руки вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1—2 — глубоко присесть, колени обхватить руками, голову опустить; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

4. И. п.: стоя на колёнях, руки на поясе. 1 — поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).

5.И. п.: стоя в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 — выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (4—5 раз).

6. И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1 - 2 — прогнуться, руки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине (2—3 раза).

2. Прыжки из обруча в обруч (6—8 шт.) на правой и левой ноге (2—3 раза).

3. Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой (5—6 раз).

Вначале дети метают в вертикальную цель правой и левой рукой способом от плеча. Упражнения в равновесии и прыжках выполняются поточным способом двумя-тремя колоннами (в зависимости от количества пособий).

Подвижная игра «Медведи и пчелы».

III часть. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!»

Основные виды движений.

1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах правым боком (3 прыжка), затем поворот в прыжке на 180° и продолжение прыжков левым боком. Повторить 2 раза, показ обязателен.

3. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками (8—10 раз).

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.

По со б и я. Один малый мяч (диаметр 6—8 см), 3 мяча большого диаметра.

1 часть. Построение в колонну. Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании: 10 м—ходьба и 20 м—бег (2 раза).

II часть. Игровые Упражнения.

«Ловишки-перебежки» (см. с. 48).

«Стой». Играющие образуют круг, в центре которого стоит Водящий, в руках у него малый мяч. Он подбрасывает мяч вверх и произносит имя кого-либо из детей. Ребенок, которого назвали, бежит за мячом, а остальные разбегаются в разные стороны. Как только названный ребенок поймает мяч, он громко произносит:

«Стой!» Все играющие должны остановиться на том месте, где их застала команда. Водящий старается попасть в игрока, находящегося ближе к нему. Если водящий промахнется, то он снова бежит за мячом, а все играющие разбегаются взяв мяч, водящий опять подает команду: «Стой!» — и старается попасть в кого-либо. Осаленный становится новым водящим, и игра продолжается.

«Передача мяча в колонне». Играющие выстраиваются в три колонны, в руках у первых игроков по одному большому мячу. По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч назад двумя руками над головой. Как только последний игрок в колонне получает мяч, он бежит вперед колонны и также передает мяч, и так до тех пор, пока впереди не окажется ведущий колонны. Побеждает колонна, дети которой быстро и правильно выполнили задание.

III ч а ст ь. Ходьба в колонне по одному за командой победителей.

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.

Пособия. Скакалки по количеству детей, 8—10 кубиков, обручи с широким ободом на полгруппы.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании).

II часть. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.

1. Н. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу.

1 — правую ногу на носок, скакалку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

2. Н. п.: ноги врозь, скакалка внизу. 1 — скакалку вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п.: сидя ноги врозь, скакалка вверху. 1—2 — наклониться, положить скакалку на носки ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, скакалка внизу. 1—2 — сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).

5. И. п.: лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, выпрямить руки вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на Полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом (8—10 раз).

Основные виды движений.

1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд (3—4 раза).

2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах (4—5 раз).

3. Пролезание в обруч (4—5 раз).

дети расходятся по всему залу на такое расстояние, чтобы не мешать друг другу и не нанести травму. Воспитатель на примере наиболее подготовленного ребенка показывает, как следует вращать скакалку вперед и перепрыгивать через нее в тот момент, когда она находится внизу и касается пола. Прыжки выполняются на двух ногах (фронтальным способом). Через некоторое время воспитатель останавливает детей, делает паузу. Прыжки показывают только те дети, у которых они наиболее удачно получаются.

После выполнения прыжков через скакалку воспитатель предлагает перестроиться в две шеренги, одной подгруппе детей взять по обручу. Дети встают на расстоянии 3 м и прокатывают обручи друг другу. Воспитатель напоминает, что обруч следует поставить вертикально и, придерживая его сверху левой рукой, оттолкнуть правой, послан вперед по прямой навстречу своему товарищу. Прокатывание выполняется по сигналу воспитателя после того, как он убедится, что все приготовились и занимают правильное исходное положение.

После этого дети выполняют пролезание в обруч. Одна шеренга детей держит обручи, другая пролезает в них три раза подряд, стараясь не задеть за верхний край обода; затем они меняются местами.

Подвижная игра Ловишки-перебежки.

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Основные виды движений.

1. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 6—8 м (3—4 раза).

2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 4 м (8—.-10 раз).

3. Пролезание в обруч (6 раз).

Программное содержание. Упражнять детей в прерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.

Пособия. Обручи по количеству детей, мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы, 2—3 флажка (или кубика).

I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами.

II часть. Игровые упражнения.

«Пройди — не задень>. Ходьба на носочках, руки за головой между кеглями (8—10 шт.), поставленными на расстоянии 30 см одна от другой в один ряд.

«Догони обруч». Дети выстраиваются на исходную линию в две шеренги, в руках у каждого по одному обручу. По сигналу воспитателя дети первой шеренги, подталкивая обруч одной рукой, перебегают на другую сторону площадки, берут обруч в руки и становятся лицом ко второй шеренге. Задание выполняет следующая подгруппа. Воспитатель отмечает тех детей, кто не уронил обруч и быстро достиг линии финиша.

«Перебрось и поймай». Дети распределяются на пары, в руках у одного из играющих мяч (диаметр 20 см). Свободно расположившись, дети перебрасывают его друг другу двумя руками от груди и ловят, не прижимая к туловищу (баскетбольный вариант).

Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».

III часть. Игра малой подвижности «Кто ушел?».

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.

Пособия. Мячи по количеству детей, 2. гимнастические скамейки, по два мешочка на каждого ребенка, 10—12 кубиков.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики (по одной стороне кубики положены на расстоянии 40 см один от другого, по другой—на 70—80 см).

II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1— руки в стороны;

2 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. К. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед,

положить мяч на пол между ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс;

3 — наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой (7—8 раз).

3.. И. п.: стойка на коленях, мяч в правой руке. 1—3 прокатить мяч вокруг туловища; 4 — взять мяч левой рукой. То же другой рукой (по 4 раза в каждую сторону).

4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке внизу.

1 — присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — встать, вернуться в исходное положение (6—7 раз)..

5. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны;

2 — руки за спину, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же другой рукой (6—8 раз).

6. И. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. Подбрасывание мяча вверх (подряд 3—4 раза), пауза и вновь броски (3—4 раза).

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки подсчет воспитателя 1—8: ноги врозь, ноги скрестно, пауза и снова прыжки (повторить 3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м одной рукой (правой и левой) способом от плеча (5—б раз).

2. Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку (2—3 раза).

3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову (2 - 3 раза).

Дети целятся на звенья по количеству мишеней и встают в колонны друг за другом, у каждого в руках по два мешочка. Воспитатель показывает упражнение, обращает внимание на энергичный замах, точность попадания в цель при правильном исходном положении ног и туловища. После того как все дети выполнят по два броска, подается сигнал к сбору мешочков первым звеном, затем вторым и третьим.

Воспитатель ставит поперек зала две гимнастические скамейки на расстоянии 4 м одну от другой. Дети шеренгами выполняют ползание на четвереньках по прямой до скамейки, затем переползание через нее, снова ползание до следующей скамейки и опять переползание. После того как обе шеренги детей выполнят упражнение 2 раза, подается команда к построению в две колонны и выполнению упражнения в равновесии.

Подвижная игра «Удочка»

3 часть. Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 4 м (правой и левой рукой) — б раз.

2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—3 раза).

3. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой

(2—3 раза).

Программное содержание. Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками в с бегом.

Пособия. 3—б мячей (диаметр 20—25 см), 3 обруча.

1 часть. Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в две (три) шеренги. Воспитатель дает указание: как можно быстрее перебежать с одной стороны площадки на другую до обозначенной линии. Ориентиры (кубики, кегли или просто шнур) ставятся на два-три метра дальше линии, до которой следует добежать, чтобы дети не замедляли движения раньше пересечении линии финиша. Расстояние для перебежки составляет 20 м.

После двух-трех перебежек ходьба в колонне.

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто быстрее». Играющие строятся в три колонны. По сигналу воспитателя игроки, стоящие первыми, выполняют прыжки на двух ногах до своего обруча, в котором находится мяч, берут его и возвращаются бегом к своей команде. Второй игрок с мячом в руках прыгает на двух ногах до обруча, кладет его и возвращается бегом назад. Как только он пересечет обозначенную линию, прыжки начинает следующий игрок и т. д. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание. Воспитатель заранее в зависимости от количества играющих просчитывает и объявляет, где должен оказаться мяч: в руках у играющих или в обруче.

«Мяч в кругу». Играющие разбиваются на несколько групп по 5-—б человек и строятся в круги. В центре круга водящий, у него перед ногами большой мяч (диаметр 25 см). Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (вас ногой); каждый на несколько секунд задерживает его, принимая ногой, и снова посылает водящему.

Подвижная игра «Горелки» (см. с. 84).

III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.

Пособия. Большой шнур, скакалки на полгруппы.

I часть. Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).

II часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1—2 — сжать кисти в кулаки, руки согнуть к плечам; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 —- руки в стороны: 2 — подняться на носки, руки вверх, потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).

3. И. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны: 2 — поворот туловища вправо: 3 — прямо; 4 — вернуться в исходное положение (по 3—4 раза в каждую сторону).

4. И. п.: пятки и носки вместе, руки вверху. 1—2 — глубоко присесть, руки за голову, локти свести вперед, голову наклонить; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: стоя на коленях, руки опущены. 1 — правую ногу в сторону на носок, руки на пояс; 2—3 — наклон вправо; 4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой, наклон влево (6—8 раз).

6. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять обе прямые ноги вверх-вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

7. И. п.: основная стойка, руки внизу. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте со свободным взмахом рук. Выполняются под счет воспитателя (4—5 раз).

Основные виды движений.

1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза).

2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8—--10 м) — 3—4 раза.

3. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе —2-3 раза.

Дети делятся на две подгруппы. Первая под наблюдением воспитателя выполняет влезание на гимнастическую стенку одноименным способом, при котором движение совершается правой рукой и правой ногой, затем аналогично левой ногой и левой рукой и т. д. до верха, не пропуская реек. Затем передвижение вправо по четвертой рейке и спуск вниз. После этого дети выполняют упражнение в равновесии — ходьбе по шнуру в медленном темпе.

Вторая подгруппа упражняется в прыжках через короткую скакалку. Предварительно воспитатель дает указание, по какой стороне выполнять прыжки, а с какой стороны возвращаться шагом на исходную линию. По сигналу воспитателя дети меняются местами.

Подвижная игра «Карусель».(см. с. 87).

3 часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

Основные виды движений.

1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом, ходьба по рейке гимнастической стенки приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (расстояние 3 м) — 3—4 раза.

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, носки оттянуты (2—3 раза).

Программное содержание. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.

Пособия. Мячи и кегли на полгруппы, 12—16 обручей.

1 часть. Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места (повторит 2—3 раза).

2 часть. Игровые упражнения.

«Сбей кеглю». Играющие становятся в одну шеренгу на исходную линию, на расстоянии 4 м ставятся кегли по числу детей. дается задание: сбить кеглю, прокатывая мяч вперед энергичным движением обеих рук. Воспитатель отмечает детей, которые справились с заданием. На исходную линию выходит рая подгруппа и повторяет то же упражнение (2—3 раза).

«Пробеги — не задень». Воспитатель ставит кегли в один ряд на расстоянии 30 см одну от другой. дается задание: пробежать не задев за них. Выполняется в колонне по одному двумя командами 2—3 раза.

Подвижная игра «С кочки на кочку.>. Воспитатель выкладывает в шахматном порядке плоские обручи (6—8 шт. в две линии).

Играющие выстраиваются в две колонны. По сигналу воспитателя первые игроки начинают перепрыгивать на двух ногах из обруча в обруч. Как только первый игрок прыгнет из последнего обруча, прыжки начинает второй игрок колонны и т. д. Побеждает команда быстро и правильно (не оступившись ни разу) перебравшаяся на другой берег. Игра повторяется 2—3 раза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».

Материал для повторения

1-я неделя. Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине; ходьба на носках; ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч, продвигаясь вперед; перепрыгивание через шнуры, канат, справа и слева от него. С мячом: бросание мяча вдаль; отбивание мяча о пол во время ходьбы и ловля его двумя руками. Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Совушка», «Мышеловка».

2-я неделя. Игровые упражнения. Равновесие: ходьба и бег, перешагивая и перепрыгивая через бруски, шнуры; ходьба по скамейке прямо и боком приставным шагом. Прыжки: из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой; в длину с места. С мячом: перебрасывание мяча друг другу; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками и с хлопком. Подвижные игры: «Удочка», «Не оставайся на полу», «Хитрая лиса», «Мы, веселые ребята».

3-я неделя. Игровые упражнения. Прыжки: в длину с места, с разбега; перепрыгивание через шнуры. С мячом: отбивание мяча одной рукой в ходьбе; перебрасывание друг другу, через сетку. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; подлезание под палку, шнур; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Подвижные игры: «Караси и щука», «Пятнашки», «Кошка и мышки».

4-я неделя, Игровые упражнения. Лазанье: влезание на наклонную лесенку; ползание по наклонной доске на четвереньках; ползание по скамейке на животе. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; с передачей мяча из одной руки в другую перед собой и за спиной. Прыжки: на двух ногах, продвигаясь вперед; из обруча в обруч; перепрыгивание через шнуры. Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Удочка», «Пожарные на учении».

Май

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.

Пособия. 2 гимнастические скамейки, 4—5 набивных мячей, малые мячи ва полгруппы.

1 часть. Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1—2 — глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

3. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 - наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4—вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

4. И. п.: упор стоя на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — поднять левую прямую ногу вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. Так же под правой ногой (8 раз).

6. И. п.: стойка с сомкнутыми ногами, руки на поясе. На счет 1—8 прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова прыжки под счет воспитателя (повторить 3-4 раза).

7. И. п.: основная стойка, руки за головой. 1 — отставить правую ногу назад на носок, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (2-3 раза).

2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза).

3. Бросание мяча (диаметр 8-—10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками (8—10 раз).

Дети делятся на две подгруппы. Одна выполняет упражнение в равновесии, где основное внимание воспитатель уделяет сохранению устойчивого равновесия, высокому подниманию колен; носок оттянут, голову и спину держать прямо. Вторая подгруппа детей выполняет упражнения с мячом, бросая о стену. После того как первая подгруппа выполнит задание в равновесии 2—3 раза, дети меняются местами.

Прыжки на двух ногах дети выполняют поточным способом в две колонны. Возвращаются в свою колонну с внешней стороны шагом.

Подвижная игра Мышеловка.

3 часть. Игра «Что изменилось?».

Основные виды движений.

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, руки за головой (2-—3 раза).

2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м (2—3 раза).

3. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, и ловля его двумя руками после отскока от пола (8—10 раз).

Программное содержание. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.

Пособия. 10—12 кеглей, мячи на полгруппы, ракетки и воланы для игры в бадминтон.

I часть. Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).

II часть. Игровые упражнения.

«Проведи мяч». Воспитатель ставит в два ряда кегли (5—6 шт.), расстояние между ними 1,5 м. дается задание: провести мяч ногами с таким расчетом, чтобы не отпускать его от себя далеко. Дети распределяются на две команды и выполняют упражнение в среднем темпе.

«Пас друг другу». Одна подгруппа детей распределяется на пары и перекатывает мяч друг другу, отбивая его поочередно то правой, то левой ногой (расстояние между играющими 1,5—2 м).

«Отбей волан». Вторая подгруппа также распределяется на пары, в руках у каждого по одной ракетке и один волан на двоих. дети отбивают волан друг другу, стараясь, чтобы он как можно дольше находился в воздухе.

Подвижная игра «Гуси-лебеди». (см. с. 36).

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.

Пособия. По два флажка на каждого ребенка, шнуры, мячи на пол группы детей.

I часть. Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную.

II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.

1. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — правую руку вверх, левую в сторону; 2 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (5—6 раз).

2. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны шаг правой ногой вперед; 2 — вернуться в исходное положение То же левой ногой (5-—б раз).

3. И. п.: ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1—2 — присесть флажки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положени (6 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, флажки у плеч. 1 — поворот вправо рука прямая с флажком вправо; 2— вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).

5. И. п.: сидя ноги врозь, флажки у плеч. 1 — наклониться, коснуться палочками носков ног; 2 — вернуться в исходное положении (5—6 раз).

б. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять правую (левую) прямую ногу, флажки назад, руки прямые; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

7. И. п.: основная стойка, флажки внизу — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком вернуться в исходное положение (8 прыжков), повторить 2—3 раза. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе. Перед детьми можно поставить наиболее подготовленного ребенка.

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с разбега (5—б раз).

2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз).

3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (расстояние 5 м) — 2 раза.

Прыжки в длину выполняются способом согнув ноги, используя энергичный разбег — 5—б м. Воспитатель обращает внимание детей на ускорение перед прыжком, а также на отталкивание в определенном месте так, чтобы толчок пришелся на ту ногу, которой ребенку удобнее оттолкнуться при выполнении прыжка. В полете обе ноги сгибаются в коленях и подтягиваются к груди (поэтому и название прыжка — «согнув ноги»), приземление осуществляется также на обе ноги с выносом рук вперед. Разбег по резиновой дорожке, приземление обязательно на мат.

После выполнения прыжков в длину с разбега по сигналу воспитателя дети перестраивают в две шеренги и начинают переброску мячей двумя руками от груди, а затем переходят к выполнению задания в ползании на четвереньках.

Подвижная игра «Не оставайся на полу»

III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

Основные виды движений

1. Прыжки в длину с разбега (5—6 раз).

2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 2 м (5—6 раз).

3. Подлезание под дугу (обруч) -— 5—6 раз.

Программное содержание упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.

Пособия. Обручи на полгруппы детей, большие мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей.

I часть. Построение в колонну; бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой).

II часть. Игровые упражнения.

«Прокати — не урони». Играющие распределяются на две подгруппы: первая выходит на линию старта и по сигналу воспитателя, подталкивая обруч рукой, перебегает на другую сторону площадки за обозначенную линию. Воспитатель отмечает самых быстрых и ловких игроков, затем упражнение выполняет вторая подгруппа детей. Упражнение повторяется 2—3 раза.

Кто быстрее». Играющие встают в две колонны парами. дается задание: прыжками преодолеть дистанцию в 4 м, держась за руки (парами). По сигналу воспитателя упражнение начинают игроки, стоящие первыми в колонне. Отмечается пара, быстрее выполнившая задание. Затем подается сигнал вторым парам в колоннах и т. д.

«Забрось в кольцо». Дети располагаются двумя колоннами на расстоянии 1,5 м от кольца и по сигналу воспитателя забрасывают в него мяч двумя руками от груди, а затем встают в конец своей колонны.

Подвижная игра «Совушка». (см. с. 66).

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.

Пособия. Малые мячи по количеству детей, 2 скамейки, кубики или кегли (8—10 шт.), обручи.

I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.

II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — прогнуться, подняться на носки, руки через стороны вверх; 3—4 — переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение (5—б раз).

2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки вверх; 2 — наклониться, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; З — выпрямиться, руки вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (6—--8 раз).

3. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — поворот туловища вправо, ударить мячом о пол около правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же с поворотом в левую сторону (4—б раз).

4. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу. 1 — подбросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши; 2 — вставая., поймать мяч двумя руками (4—5 раз).

5. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — наклон туловища вперед, переложить мяч в левую руку; 3—4—вернуться в исходное положение. То же в правую руку (б раз).

6. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на счет 1—3, на счет 4 подпрыи1ть повыше в чередовании с ходьбой на месте (повторить 4—5’аз под счет воспитателя).

Основные виды движений.

1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя (8---10 раз).

2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком (5—б раз).

3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.

Упражнение в бросании мяча о пол и его ловле проводится после выполнения общеразвивающих упражнений в том же построении. Затем по сигналу воспитателя дети кладут мячи в определенное место и перестраиваются в две колонны. После показа и объяснения они выполняют пролезание в обруч в плотной группировке не касаясь верхнего края обода, а затем упражнение в равновесии

Подвижная игра «Пожарные на учении (см. с. 40)

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Основные виды движений

1. Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (8—10 раз).

2. Пролезание в обруч правым (левым) боком 3—4 раза подряд, Одни дети держат обруч, другие выполняют подлезание, затем они меняются местами.

3. Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловя его двумя руками.

Программное содержание. Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

Пособия. Мячи на полгруппы детей, 6—8 брусков, 6—8 обручей.

1 часть. Построение в колонну; ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через бруски (высота 10 см); перестроение в две шеренги; ходьба и бег на скорость (дистанция 20 м). По сигналу воспитателя перебегает первая подгруппа детей, обратно возвращается шагом, для выполнения бегового упражнения приглашается вторая подгруппа (2—3 раза).

2 часть. Игровые упражнения

Дети распределяются на две подгруппы. Первая выполняет бросание мяча о землю в ходьбе ловлю его одной рукой (расстояние 8 м); вторая под наблюдением воспитателя прыгает из обруча в обруч, положенные в шахматном порядке (прыжок без паузы вправо и влево). По сигналу воспитателя дети меняются местами.

Подвижная игра «Мышеловка».

3 часть. Игра малой подвижности или эстафета с мячом.

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.

Пособия. 2 гимнастические скамейки, кегли и набивные мячи (по 12 шт.), по одному кольцу на каждого ребенка.

I часть. Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».

II часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом.

1. И. п.: основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи. 1—2 — повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом; 3—4 — вернуться в исходное положение — 5—6 раз.

2. И. п.: основная стойка, кольцо в обеих руках внизу хватом двумя руками за середину снаружи. 1 — присесть, кольцо вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

3. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить кольцо в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (6—8 раз).

4. И. п.: ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу. 1 — поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; 2 опустить ногу, вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз).

5. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи. 1 — прямые руки вперед; 2 — наклониться, коснуться кольцом пола; 3 — выпрямиться, кольцо вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

6. И. п.: основная стойка, Рис. кольцо на голове, руки на поясе. 1 — правую ногу В Сторону; 2 — приставить левую ногу; 3 — левую ногу в сторону; 4 - приставить правую ногу (6—7 раз).

7. И. п.: кольцо на полу, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг кольца вправо (на счет 1—4) и влево (на счет 5—8) — 3—4 раза.

Основные виды движений

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) 2—3 раза.

2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (2—3 раза).

3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).

Воспитатель ставит параллельно одна другой две скамейки, вдоль них (в две линии) кладет набивные мячи. Вначале дети выполняют упражнение в ползании по гимнастической скамейке, затем упражнение в равновесии в медленном темпе, обходят пособия с внешней стороны и встают в конец своей колонны.

После того как ребята выполнят оба задания, пособия убираются и ставятся в две линии кегли на расстоянии 50 см одна от другой. Двумя колоннами поточно дети прыгают на двух ногах между кеглями, возвращаются с внешней стороны и встают в конец своей колонны.

Подвижная игра «Караси и щука». Один ребенок выбирается Щукой, остальные играющие делятся на две группы. Одна из них образует круг - это камешки, другая - караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга.

По сигналу воспитателя: «Щука!» — она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой Щукой.

По окончании игры, которая повторяется 3—4 раза, воспитатель отмечает водящего, поймавшего больше всего карасей.

3 часть. Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой.

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза).

2. Ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени (2—3 раза).

3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (2—3 раза).

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.

Пособия. 3—4 мяча (диаметр 20—25 ем), 3—4 обруча и мелкие предметы по количеству детей.

I часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя замедлять или ускорять темп движения; ходьба с остановкой на сигнал воспитателя: «Сделай фигуру!»

II часть. Игровые упражнения.

«Мяч водящему». Играющие строятся в три-четыре круга, в центре каждого находится водящий, который поочередно перебрасывает мяч игрокам. Как только все выполнят упражнение, водящий поднимает мяч высоко над головой.

«Кто быстрее». Играющие выстраиваются в три-четыре колонны у исходной черты. Перед каждой колонной лежит большой обруч (корзина), в котором находятся различные предметы — кубики, кегли, мячи и т. д. По сигналу воспитателя игроки, стоящие первыми бегут к нему, берут по одному предмету и возвращаются в конец своей колонны. Как только они пересекут обозначенную линию, в игру вступают следующие игроки и т. д. Выигрывает та команда, которая быстрее перенесет все предметы.

Подвижная игра «Не оставайся на земле».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Материал для повторения

1-я неделя. Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, на носках, с передачей мяча из одной руки в другую. Прыжки: на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; на двух ногах, огибая различные предметы; в длину с места. С мячом: метание мяча на дальность; бросание мяча о стену; перебрасывание мяча друг другу. Подвижные игры: «Пожарные на учении», «Удочка», «Мышеловка».

2-я неделя. Игровые упражнения. Прыжки: в длину с места; с разбега; на правой и левой ноге попеременно (два прыжка на правой, два на левой и т. д.). С мячом: перебрасывание мяча друг другу с дополнительными движениями; отбивание мяча о пол в ходьбе. Лазанье: подлезание под шнур, палку прямо и боком. Подвижные игры: «Карусель», «Караси и щука», «Сделай фигуру».

3-я неделя. Игровые упражнения. С мячом: метание мяча вдаль; забрасывание мяча в кольцо (корзину); перебрасывание мяча друг другу. Лазанье: пролезание в обруч прямо и боком; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; ползание по скамейке на четвереньках. Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом; по шнуру, перешагивая через набивные мячи. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пожарные на учении», «Мышеловка».

4-я неделя. Игровые упражнения. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; подлезание под шнур (дугу); ползание по скамейке на животе. Равновесие: ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см); ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега; перепрыгивание через шнуры.

Подвижные игры: «Мышеловка», «Не оставайся на полу», «Хитрая лиса».

IV КВАРТАЛ

Июнь

Программное содержание. Упражнять детей в непрерывном беге до 2 мин, ходьбе с перешагиванием через скакалки, высоко поднимая колени; упражнять в ходьбе на повышенной опоре, сохраняя равновесие; в прыжках через короткую скакалку и метании мешочков в цель.

Пособия. По две кегли на каждого ребенка, мешочки на полгруппы, 7—8 обручей, наличие бревна (или скамеек), скакалки на полгруппы.

1 часть. Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне, перешагивая через скакалки, положенные на расстоянии 40 см одна от другой. Воспитатель напоминает, что перешагивать надо попеременно правой и левой ногой, сохраняя координацию движений в ходьбе. Бег в колонне по одному в среднем темпе; перестроение в три колонны (по ходу движения взять кегли).

2 часть. Общеразвивающие упражнения с кеглями.

1. И. п.: основная стойка, кегли в опущенных руках. 1 — кегли в стороны; 2 — кегли вверх; 3 — кегли в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (б—-7 раз).

2. И. п.: ноги врозь, кегли в обеих руках внизу. 1 — кегли в стороны; 2 — наклониться к правой ноге, поставить кегли; 3 — выпрямиться, руки на пояс; 4 — наклониться, взять кегли, вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

3. И. п.: стоя на коленях, кегли у плеч. 1 — поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; 2 - поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги; 3 поворот вправо, взять кеглю; 4 поворот влево, взять кеглю (б раз).

4. И. п.: основная стойка, кегли внизу. 1—2 — присесть, кегли вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (б—7 раз).

5. И. п.: сидя ноги врозь, кегли у груди. 1—2 — наклониться, коснуться кеглями пола между носков ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (5-—6 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, кегли на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кеглей в правую и левую сторону (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Ходьба по бревну, руки свободно балансируют (2—3 раза).

2. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 8—10 м(2—3 раза).

3. Метание мешочков в корзину (обруч) с расстояния 3 м (5—6 раз).

Упражнение в равновесии дети выполняют в колонне по одному; воспитатель осуществляет страховку, поддерживая тех, у кого движения неуверенные. После того как все дети выполнят упражнение два-три раза, они подразделяются на две подгруппы. Одна под наблюдением воспитателя выполняет метание мешочков в корзины одной рукой снизу; вторая прыгает через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. Заранее обозначается место и направление движения. Воспитатель располагается таким образом, чтобы, занимаясь с одной подгруппой детей, не упускать из поля зрения и вторую, давая необходимые указания.

После того как дети первой подгруппы выполнят задание по два-три раза, подается команда к перемене мест.

Подвижная игра «Пятнашки». Выбирается водящий, который получает цветную повязку и становится в центр площадки. После сигнала: «Лови!» — все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-либо из играющих и осалить. Тот, кого коснулся водящий, отходит в сторону. Через некоторое время воспитатель подает команду: «Стой!» и игра останавливается, подсчитывают количество пойманных и выбирается новый водящий.

3 часть. Игра малой подвижности «Затейники».

Основные виды движений.

1. Ходьба по бревну, руки на поясе (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (расстояние 5 м) — 2—3 раза.

3. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении (3—4 раза).

Программное содержание. Упражнять в беге между предметами; .разучить игру «Бездомный заяц»; повторить игровые упражнения с мячом.

Пособия. 2 мяча, 6 - 8 кеглей, 3 цветных кубика.

I часть. Ходьба в колонне по одному между предметами; игровое упражнение «По местам»: дети выстраиваются в три колонны, каждая у кубика определенного цвета. На первый сигнал все дети разбегаются по площадке, не мешая друг другу. На второй сигнал воспитателя «По местам!» — каждый должен занять свое место в колонне. Воспитатель отмечает команду победителя.

II часть. Игровые упражнения.

«Гонка мячей в шеренге». Дети строятся в две шеренги. У первых игроков каждой шеренги по мячу. По сигналу воспитателя они начинают передавать его рядом стоящим детям. Как только мяч получает последний ребенок, он поднимает его над головой.

Подвижная игра «Бездомный заяц». Выбирается охотник и бездомный заяц, остальные играющие — зайцы, они чертят себе кружочки, и каждый встает в свой домик.

Бездомный заяц убегает, а охотник догоняет его. Спасаясь от охотника, заяц может забежать в любой кружок; стоявший в нем ребенок должен убегать, потому что теперь он становится бездомным и охотник будет ловить его. Как только охотнику удается поймать (запятнать) зайца, они меняются ролями. Для увеличения двигательной активности детей в одном домике может находиться два-три зайца.

III часть. Игра малой подвижности «Летает, не летает».

Программное содержание. Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании вод шнур.

Пособия. Малые мячи по количеству детей, шнур и 2 стойки, мешочки на полгруппы, кегли (5—6 шт.).

I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба на носках, пятках в чередовании с обычной ходьбой; бег на скорость (на 20 м), затем переход на бег без ускорения, и так несколько раз.

II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 — вверх, переложить мяч в другую руку; 3 - руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6— 7 раз),

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 - наклониться, переложить мяч в левую руку за коленом левой ноги; 2 — выпрямиться; 3 — переложить мяч в правую руку за коленом правой ноги; 4 — вернуться в исходное положение (б раз).

3. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках. 1 — присесть, ударить мячом о пол; 2 — встать, поймать мяч (б—7 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках. 1—4 — прокатить мяч по прямой вправо от себя; 5—8 — вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза).

5. И. п.: сидя ноги вместе, мяч положить на стопы ног, руки в упоре сзади. 1—2 — подняв ноги вверх-вперед, скатить мяч на живот, поймать его руками; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

6. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1 шаг правой ногой назад, мяч вперед, переложить в левую руку; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (б раз).

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжком ноги врозь и вместе. Выполняется под счет воспитателя 1—8 в чередовании с ходьбой (повторить3 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжок в высоту с разбега, способом согнув ноги (5—б раз).

2. Метание мячей (мешочков) на дальность (5—б раз).

3. Подлезание под шнур в группировке.

В прыжках в высоту с разбега воспитатель обращает внимание детей на сочетание разбега с правильным отталкиванием правой или левой ногой, одновременно с подтягиванием ног и выносом рук вперед в момент приземления. Упражнение выполняется в среднем темпе, чтобы воспитатель мог корректировать действия детей и оказывать помощь в случае необходимости.

После того как дети выполнят упражнение в прыжках, они подлезают под шнур подряд 4—5 раз; выпрямляясь, поднимают руки вверх и потягиваются; сначала выполняет первая шеренга, потом подходит вторая подгруппа детей и также упражняется в подлезании по сигналу воспитателя.

На расстоянии 8—9 м воспитатель кубиками (кеглями, флажками)обозначает линию, до которой дети будут метать мешочки (мячи). На исходную черту выходит первая шеренга детей и по сигналу воспитателя выполняет задание несколько раз подряд (у каждого в руках по два-три мешочка), затем дети собирают мешочки, и к упражнению в метании приступает вторая подгруппа.

Подвижная игра Мы, веселые ребята (см. с. 19).

III часть. Ходьба в колонне по одному, с хлопками в ладоши на счет 1—4, на счет 5—8 — обычная ходьба.

Основные виды движений.

1. Прыжок в высоту с разбега способом согнув ноги (5—б раз).

2. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении (до предмета), развивая ловкость и силовые качества (3—4 раза).

3. Подлезание под 3—4 дуги (2—3 раза).

Программное содержание. Повторить игру «По местам», развивая ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу воспитателя; упражнять в ходьбе по бревну; повторить игровые упражнения с мячом.

Посо б и я. 3 кубика разного цвета, 7 - 8 мячей большого диаметра, ракетки и воланы для игры в бадминтон.

1 часть. Построение в три колонны. Перед первыми игроками каждой колонны воспитатель ставит по одному цветному кубику и предлагает детям разбежаться по всей площадке. На сигнал воспитателя дети должны быстро построиться и найти свое место в колонне. Воспитатель отмечает команду-победителя.

2 часть. Игровые упражнения.

«Быстро передай». Играющие строятся в две-три колонны на расстоянии одного шага друг от друга, в руках у первых игроков по одному мячу большого диаметра. По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч следующему игроку своей команды двумя руками снизу между ног, наклоняясь вниз-вперед, не сходя с места. Как только мяч получает последний игрок, он обегает свою колонну и встает впереди. Выигрывает та команда, игроки которой быстро и правильно справились с заданием.

«Отбей волан». Первая подгруппа детей распределяется на пары и перебрасывает друг другу волан ракетками, стараясь, чтобы он дольше не упал на землю (расстояние между детьми произвольное).

«Пас ногой». Вторая подгруппа детей также распределяется на пары и передает мяч одной ногой друг другу, не давая ему откатиться (расстояние между детьми 2—2,5 м). По сигналу воспитателя дети меняются местами.

Подвижная игра «Не оставайся на земле».

3 часть. Игра малой подвижности.

Программное содержание. Упражнять детей в беге в колонне по одному с перестроением в пары и обратно в колонну по одному; повторить бег на скорость шеренгами; закреплять умение влезать на гимнастическую стенку произвольным способом; упражнять в перебрасывании мяча и равновесии.

Пособия. Мячи на полгруппы, 2 длинных шнура, длинные рейки или планки для общеразвивающих упражнений.

I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя перестроение в колонну по два в движении. Предварительно воспитатель предлагает рассчитаться на первый и второй; вторые номера подходят к первым и идут парами, в колонне по два. На следующий сигнал перестроение в колонну по одному также в движении. Бег шеренгами на скорость — отрезок в 20 м. Сначала по сигналу воспитателя бежит первая шеренга, дети второй наблюдают; затем приглашается вторая подгруппа детей, и так в чередовании с отдыхом несколько раз.

II часть. Общеразвивающие упражнения с рейкой или планкой (по 4—6 человек).

1. И. п.: основная стойка, рейка в опущенных руках внизу.

1 — рейку к груди; 2 рейку вверх, правую ногу отставить назад на носок; 3 — рейку к груди, правую ногу приставить; 4 вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

2. И. п.: стоя в затылок друг другу, на расстоянии двух шагов рейка хватом правой рукой внизу. 1 — рейку в сторону; 2 — вверх и переложить в другую руку; 3 — рейку в сторону; 4 — опустить вниз (3—4 раза).

3. И. п.: основная стойка, рейка в опущенных руках внизу. 1—2 — присесть, рейку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п.: основная стойка, рейка у груди в согнутых руках. 1 — поднять согнутую в колене правую ногу, коснуться колена рейкой; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).

5. И. п.: ноги на ширине плеч, рейка внизу. 1—2 — наклоняясь, опустить рейку вниз; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п.: лежа на спине, рейка в согнутых руках на груди. 1 — поднять рейку в прямых руках вверх; 2 — рейку за голову, руки прямые; 3 — рейку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

7. И. п.: ноги на ширине ступни, рейка на полу, руки свободны. Прыжки через рейку с поворотом на 180°. Выполняются под счет воспитателя (10—12 раз).

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мячей друг другу одной рукой из-за головы и ловля их двумя руками (8—10 раз).

2. Ходьба на носках между шнурами (ширина 15 см), руки за головой (2—3 раза).

3. Лазанье по гимнастической стенке изученными способами (каждый ребенок выбирает удобный для себя способ лазанья) — 2—3 раза.

После выполнения общеразвивающих упражнений перестроение в две шеренги. Расстояние между шеренгами 3 м. По сигналу воспитателя дети перебрасывают мячи одной рукой, а ловят двумя.

После перебрасывания мячей одна шеренга детей выполняет упражнения в лазанье по гимнастической стенке и равновесии, а вторая упражняется с мячом — «Мяч о стенку», «Подбрось и поймай». По сигналу воспитателя дети меняются местами.

Подвижная игра «Удочка»

III часть. Игра малой подвижности «Кто ушел?».

Основные виды движений.

1. Прокатывание набивных мячей друг другу двумя руками снизу (рис. 25) сильным отталкиванием вперед в руки партнеру (расстояние между детьми 4 м) — 5—6 раз.

2. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на поясе (2—3 раза).

3. Лазанье по гимнастической стенке, ходьба по четвертой рейке и спуск вниз (2—3 раза).

Программное содержание. Упражнять детей в медленном непрерывном беге; повторить игровые упражнения с прыжками, мячом.

Оглавление

От автора
Особенности развития детей шестого года жизни.
Методические указания к проведению занятий по физической культуре
Развитие основных видов движений
Примерное содержание физкультурных знаний
I КВАРТАЛ
Сентябрь
Октябрь
Ноябрь
II КВАРТАЛ
декабрь
Январь
Февраль
III КВАРТАЛ
Март
Апрель
Май
IV КВАРТАЛ
Июнь

В пособии даны методические рекомендации по проведению физкультурных занятий с детьми 5— 6 лет. Раскрывается структура занятий, подробно описана методика обучения основным видам движений и общеразвивающим упражнениям. Конспекты физкультурных занятий разработаны на весь год в соответствии с программой воспитания и обучения в детском саду.

Пособие будет полезно воспитателям детских садов, заведующим и студентам дошкольных факультетов педагогических институтов.

Издательство «Просвещение», 1988

От автора

Физическая культура занимает одно из ведущих мест в воспитании гармонически развитой личности.

В «Программе воспитания и обучения в детском саду» особое значение придается физическому воспитанию, которое строится на основе знаний о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях дошкольника.

В связи с переходом на обучение детей с шестилетнего возраста повышаются требования к уровню физического развития и физической подготовленности детей старшей группы детского сада.

К моменту поступления в школу дети должны овладеть определенным запасом двигательных навыков и умений, которые позволят им адаптироваться к новым условиям и требованиям, предъявляемым к учебной деятельности, помогут более успешному усвоению школьной программы не только на первых, но и на последующих этапах обучения.

Система оздоровительных мероприятий в детском саду предусматривает охрану и укрепление здоровья детей, полноценное физическое развитие, различную двигательную деятельность и, что не менее важно, привитие стойкого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Благодаря целенаправленным занятиям физической культурой в детском саду, начиная с самого раннего возраста, к моменту перехода в старшую группу дети обладают уже достаточно прочным запасом двигательных навыков и умений.

В данном пособии, как и в двух предыдущих, даются сведения о возрастных особенностях детей шестого года жизни, методические рекомендации к проведению физкультурных занятий в помещении (два занятия) и на свежем воздухе (одно занятие); примерное планирование занятий с подробной методикой, организацией и содержанием игр различной интенсивности — малой, средней и большой; игровые задания и упражнения с элементами спорта баскетбола, хоккея, футбола и т. д. Автор рекомендует материал для повторения и закрепления пройденного на занятиях в свободное время.

Особенности развития детей шестого года жизни.

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может Вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

С этой целью на прогулке следует систематически проводить разнообразные варианты игровых упражнений с мячом: «Попади в обруч», «доброс до флажках, «Сбей кеглю> и т. д. Важно также не увеличивать расстояние между детьми больше чем рекомендовано программными требованиями. Использование теннисных мячей в старшей группе возможно лишь при условии, если у детей уже сформирован соответствующий навык.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детёй на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», Не оставайся на полу», «Совушка» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

у детей 5 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Например, ребенок отрицательно реагируют на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92— 95 ударов в минуту. К семи-восьми годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см3, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6 0,8 км до 1,2---1,6 км.

Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13—15 мин).

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Методические указания к проведению занятий по физической культуре

Занятия по физической культуре в старшей группе детского сада проводятся 3 раза в неделю в утренние часы продолжительностью в 30 мин. Каждое третье занятие проводится на площадке детского сада.

Структура физкультурных занятий общепринятая с вводной частью (4—6 мин), основной (18—20 мин) и заключительной (3—4 мин). В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, несложные игровые задания. Воспитателю следует обращать особое внимание на чередование упражнений в ходьбе и беге: их однообразие утомляет детей, снижает качество упражнений, а также может привести к нежелательным последствиям (нарушению осанки, уплощению стопы и т. д.). Во второй ч а с т и занятия обучают упражнениям общеразвивающего характера, основным видам движений, проводится подвижная игра.

В заключительной части используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания.

Общеразвивающие упражнения направленно воздействуют на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы, а также способствуют улучшению координации движений, ориентировке в пространстве, положительно влияют на сердечно сосудистую и дыхательную функции организма. Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений имеет исходное положение. Используют различные исходные положения: стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине животе. Изменяя исходное положение, воспитатель может усложнить или облегчить двигательную задачу.

При обучении упражнениям общеразвивающего характера старшей группе воспитатель применяет мелкий (флажки, кубики, скакалки, косички, палки, кегли и т. д.) и крупный (рейки, обручи большого диаметра, веревка) физкультурный инвентарь. Чередование физкультурного инвентаря в разной последовательности вносит разнообразие; так, например, выполнение упражнений с крупным инвентарем требует от детей осознанности, умения согласовывать свои действия с действиями товарищей

это то новое, что характерно и доступно детям старшего дошкольного возраста.

В зависимости от того, какой инвентарь будет использован на занятии, воспитатель продумывает и планирует построение; например, в упражнениях с палками, флажками целесообразно построение в колоннах и на достаточном расстоянии друг от друга, так как построение в шеренгах не позволит достигнуть необходимой амплитуды движений и, кроме того, может привести к травмам.

В старшей группе при выполнении общеразвивающих упражнений перед детьми ставятся более сложные задачи: четко принимать различные исходные положения, выполнять упражнения с разной амплитудой (большой, малой), соблюдать направление движения и т. д.

Перед началом занятия воспитатель подготавливает крупный и мелкий физкультурный инвентарь и располагает его в определенном месте. По указанию педагога дети самостоятельно берут флажки, палки, кубики и т. д., а по окончании упражнений кладут их на место. При перестановке и переноске крупного инвентаря воспитатель привлекает детей. При этом необходимо учитывать, что излишняя нагрузка вредна для ребенка-дошкольника и может привести к нежелательным последствиям: образованию пупочных и паховых грыж, нарушению осанки.

Обучение основным видам движений является определяющим. Упражнения подбираются в соответствии с требованиями Программы воспитания и обучения в детском саду». В целях гармоничного физического развития детей в течение года предусматривается примерно одинаковое количество упражнений по каждому виду движений.

На каждом занятии даются три основных вида движений. Их повторяют в определенной последовательности, усложняя и варьируя через сравнительно небольшие интервалы времени. При этом важна не только сочетаемость движений, но и задачи обучения для каждого вида на разных этапах: при разучивании упражнений, при повторении и закреплении.

В предлагаемой ниже системе планирования в первую неделю каждого месяца следует разучивать с детьми упражнения в равновесии, повторять упражнения в прыжках и закреплять упражнения в метании; во вторую — для обучения используют упражнения в прыжках, а повторяют и закрепляют умения в метании и лазанье; в третью — разучивают упражнения в метании, а повторяют и закрепляют лазанье и равновесие; в четвертую — обучают лазанью, а упражняют в равновесии и прыжках.

Поскольку подвижная игра на каждом последующем занятии включает элементы того основного движения, которое дети осваивали на предыдущей неделе в качестве обучающего, практически все виды основных движений развивают непрерывно.

Заключительная часть обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность.

В соответствии с требованиями «Программы воспитания и обучения в детском саду» в старшей группе детского сада проводятся три занятия в неделю, одно из которых обязательно на свежем воздухе; поэтому на методике и организации третьего физкультурного занятия следует остановиться подробнее.

Структура каждого третьего занятия является общепринятой и строится по той же схеме (вводная, основная и заключительная части). Однако в проведении физкультурных занятий на прогулке имеются и некоторые специфические особенности.

Первая часть служит той же цели: ввести организм в состояние подготовленности к основной, второй части — и предлагает несложные задания в ходьбе, беге, комбинации с различными заданиями, которые выполняются по сигналу воспитателя. Вторая часть включает упражнения в игровой занимательной форме с использованием прыжков, бега, метания, лазанья и т. д. Организация детей, при которой они делятся на большее количество групп (команд), позволяет увеличить двигательную активность, обеспечить разнообразие и интерес к выполняемым упражнениям. К тому же в этих упражнениях присутствует элемент соревнования между детьми и группами одновременно.

Третья, заключительная часть занятия на свежем воздухе также небольшая по объему; в ней проводятся игры и игровые упражнения малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности, приближающейся к исходному уровню.

Таким образом, на занятиях, проводимых на свежем воздухе, обучение основным видам движений строится посредством игровых упражнений в беге, прыжках, метании, а также с использованием игр с элементами спорта, подвижных игр.

В несение-летний период, когда одежда не стесняет движения детей, воспитатель по своему усмотрению может включить упражнения общеразвивающего Характера без предметов и с различным инвентарем. Это в большей степени относится к регионам с мягким теплым климатом. И, наоборот, в условиях продолжительной зимы, вполне возможно увеличить количество занятий с использованием упражнений на санках, лыжах и т. д.

При проведении занятия на свежем воздухе главное правильно и четко организовать детей, при этом возможны различные варианты, например:

§ дети одновременно выполняют (фронтальный способ) игровые упражнения в шеренге (перебрасывание мячей, прокатывание обручей), затем делятся на пары (в играх с мячом, с элементами спорта бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол);

§ дети делятся на подгруппы. Одна занимается под наблюдением воспитателя, другая самостоятельно выполняет подряд два или три упражнения, затем дети меняются местами;

§ дети делятся на три-четыре подгруппы, каждой предлагается задание, а по условному сигналу происходит смена мест и заданий.

При проведении подвижных игр, эстафет важно меры по предупреждению травматизма: сохранять между детьми во время бега, прыжков; переносить достаточным количеством ребят и т.д.

Время занятий на прогулке зависит от климатических и погодных условий. Проводить физкультурное занятие на свежем воздухе можно непосредственно перед прогулкой, затем переодеть детей и продолжить прогулку или же проводить занятие в конце прогулки.

Развитие основных видов движений

Развитие основных видов движений старших дошкольников имеет свои особенности. На этом этапе обучения в связи с увеличением диапазона двигательных навыков и умений, развитием физических качеств (скорости, выносливости, быстроты и т. д.) появляется возможность более успешного овладения как упражнениями в их целостном виде, так и отдельными элементами техники движений.

В возрасте 5—б лет у детей имеется определенная готовность к осознанности поставленных перед ними задач, умение оценивать ситуацию, управлять своими движениями, поэтому появляется возможность с помощью словесных указаний и объяснений сформировать у дошкольников достаточно прочные знания и умения в их двигательной деятельности.

В соответствии с «Программой воспитания и обучения в детском саду» в старшей группе дети продолжают осваивать и совершенствовать свои умения в ходьбе, беге, равновесии, прыжках, метании, лазанье, овладевают элементами спортивных игр — баскетбола, футбола, хоккея и т. д.

Упражнения в ходьбе и беге. Задачей упражнений в ходьбе и беге является выработка легких, свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног. В старшем дошкольном возрасте дети приобретают умения сохранять направление и равномерность бега и ходьбы.

К шести годам все дети обладают полетностью в беге. для совершенствования ходьбы и бега используют различные упражнения с постепенным их усложнением на основе двигательных навыков, приобретенных в предыдущей группе.

В старшей группе воспитатель проводит обучение ходьбе и бегу в чередовании, постепенно усложняя задания и предъявляя требования к технике выполняемых упражнений.

Так например, наиболее трудными для освоения можно считать упражнения в ходьбе, высоко поднимая колени. В данном виде ходьбы шаги короткие, движения четкие, нога ставится сначала на переднюю часть, а затем на всю стопу. В беге с высоким подниманием колен согнутая в колене нога поднимается под прямым углом и ставится на землю мягким, но и достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы.

Ходьба и бег широким свободным шагом характеризуются несколько замедленными движениями. При сохранении обычной координации в движениях рук и ног нога ставится перекатом с пятки на носок.

Для развития скоростных качеств предлагается бег на скорость (дистанция 20 м), для развития ловкости и координации движений челночный бег. И наконец, для развития выносливости применяется непрерывный бег в течение 1,5—2 мин в медленном и в среднем темпе на 80—120 м.

Упражнения в прыжках. В старшем дошкольном возрасте арсенал упражнений значительно увеличивается. Наблюдается более сильное отталкивание от почвы, энергичный взмах рук, лучшая согласованность движений во всех фазах выполнения прыжков в высоту, в длину и т. д. Дети старшей группы достаточно хорошо справляются с нагрузками, и количество упражнений может быть увеличено, однако в большей мере следует обращать внимание на качественную сторону выполняемых заданий.

Наряду с повторением прыжков на двух ногах на месте или с продвижением вперед обучают прыжкам в длину и высоту с разбега, в длину с места, через короткую скакалку.

Упражнения в метании. Дети шестого года способны анализировать движения, что помогает им осваивать различные задания: точно попасть в цель (вертикальную и горизонтальную), энергично замахиваясь и приняв правильное исходное положение, бросить мяч на дальность. В упражнениях в переброске мяча, бросании и ловле необходима достаточно хорошая ориентировка в пространстве и времени.

Характерным для детей данного возраста является то, что они правильно воспринимают указания воспитателя и выполняют упражнения в соответствии с своими возможностями — подбрасывают мяч невысоко (на 50—60 см), меняют позу, направляют руки в сторону летящего мяча, что свидетельствует о значительном совершенствовании координации движений.

Упражнения в равновесии. Известно, что равновесие (его сохранение и поддержание) является постоянным и необходимым компонентом любого движения, В старшем дошкольном возрасте продолжают совершенствовать равновесие посредством разнообразных упражнений.

Задержка или недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движений, темп, ритм. Улучшение результатов у детей 5—б лет происходит в связи с достаточно хорошим развитием координации тонуса мышц.

В старшей группе предлагаются упражнения в равновесии на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней заданий с различными предметами. Все упражнения на развитие равновесия требуют от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий; поэтому их следует проводить в среднем или медленном темпе под наблюдением воспитателя, а при необходимости оказывать помощь и страховку отдельным детям.

Упражнения в лазанье. При выполнении упражнений в лазанье в работу вовлекаются различные группы мышц. В старшей группе задания усложняются, к технике их выполнения предъявляются более высокие требования.

Наряду с освоенными ранее упражнениями предлагаются лазанье по гимнастической стенке до 2,5 м с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками и т. д.

Примерное содержание физкультурных знаний

I КВАРТАЛ

Сентябрь

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.

Пособия. 2 гимнастические скамейки (высота 30—35 см), 8—10 кубиков (высота 6 см), мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба врассыпную, бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе,

1— руки в стороны: 2— руки вверх, подняться на носки: 3— руки в стороны;

4— вернуться в исходное положение (7—8 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1— руки в стороны; 2— наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).

4. И. п.: основная стойка1, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4--— вернуться в исходное положение (6—8 раз).

5: И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 -— правую ногу в

сторону, руки в стороны 2-— правую руку вниз, левую вверх: 3 — руки в стороны: 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону (вправо): 3 —- назад; 4 вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой (6 —8 раз).

7. И. п..: основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны: 2 — вернуться н исходное положение. На счет 1 -8 повторить 3- 4 раза. Выполнятся в среднем темпе под счет воспитателя или музыкальное сопровождение.

Основные виды движений.

1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (3—4 раза).

2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (расстояние 4 м) - 2—3 раза.

3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м), двумя руками снизу (10—12 раз).

При выполнении упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы (кубики) требуется определенная координация движений. Поэтому воспитатель обращает внимание детей не только на сохранение устойчивого равновесия и правильную осанку, но и на ритмичность ходьбы. Упражнение в равновесии выполняется поточно двумя колоннами в среднем темпе, дети идут с небольшим интервалом друг от друга, стараясь не задевать за предметы, спрыгнув со скамейки, обходят ее с внешней стороны и становятся в конец своей колонны.

Затем воспитатель с помощью детей убирает скамейки и обозначает линию старта и финиша для прыжков. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед дети выполняют поточно двумя колоннами до обозначенного места (флажок, кубик, кегля), обходят предмет и шагом возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель обращает внимание на энергичное отталкивание и взмах рук.

По окончании упражнения в прыжках воспитатель предлагает одной колонне детей взять мячи и построиться около обозначенной линии в одну шеренгу, вторая подгруппа детей выстраивается напротив первой. По сигналу воспитателя дети первой шеренги перебрасывают мячи своим партнерам. Воспитатель напоминает, чтобы мячи бросали в руки своим товарищам, а те не готовили заранее руки, т. е. не выставляли вперед.

Подвижная игра «Мышеловка». Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг — мьншеловку. Остальные изображают мышей и находятся вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

«Ах, как мыши надоели,

Развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели,

Всюду лезут — вот напасть.

Берегитесь же, плутовки,

Доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки,

Переловим всех за раз»

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и

тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя:

«Хлоп!» — дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают - мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, читаются пойманными. Они тоже становятся в круг (и размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется.

В конце игры воспитатель отмечает наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке.

3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?». Играющие образуют круг. Выбираётся водящий. Он становится в центр руга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной.

Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6—8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!»— и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить. Игра повторяется 2—3 раза.

2*

Основные виды движений.

1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.

2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) между предметами, положенными на расстоянии 40 см один от другого («змей кой»).

3. Перебрасывание мячей в шеренгах после удара мячом о пол (по сигналу воспитателя дети ударяют мячом о пол, затем ловят двумя руками и перебрасывают партнеру).

3**

Программное содержание. Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках.

Пособия. Мешочки по количеству детей, 3 кубика, 2—3 обруча, 2 шнура, ленточки для игры.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному (в чередовании).

Игровое упражнение «Быстро в колонну». дети выстраиваются в три колонны (можно поставить ориентиры — кубики, кегли, но разного цвета) и по сигналу воспитателя разбегаются в разные стороны (можно использовать бубен), на следующий сигнал (через 25—30 с) — три удара в бубен — каждый должен найти свое место в колонне (звене). Выигрывает та колонна, дети которой быстро нашли свое место. Игра повторяется 2 раза.

2 часть. игровые упражнения.

«Пингвины». Играющие образуют круг. У каждого в руках по одному мешочку. По сигналу воспитателя дети зажимают мешочек между колен и прыгают на двух ногах по кругу (дистанция между детьми должна быть не менее 0,5 м, чтобы они не мешали друг другу). Вначале выполняются прыжки в одну сторону, затем остановка, поворот, и задание повторяется (рис. 1).

«Не промахнись». Дети выстраиваются в два-три круга, у каждого в руках по мешочку. В центре круга на расстоянии 2,5 м от детей - обруч. По сигналу воспитателя дети бросают мешочек обруч, стараясь попасть в него. Воспитатель отмечает тех, кто попал, затем дети бегут за мешочками (можно иметь два-три мешочка). Упражнение повторяется 3—4 раза.

«По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка (ширина 15 см). Воспитатель предлагает детям пройти по ней на носках, руки на поясе, с сохранением устойчивого равновесия и правильной осанкой (2 —3 раза).

Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками). дети строятся в круг; у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три — лови!» — дети разбегаются по площадке. Лови4шка бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три — в круг скорёй беги!» — все строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, т. е. проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки Детям, и игра повторяется, с новым водящим.

3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?» (см. с. 15).

4

Программное содержание. Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.

Пособия. Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 стойки, шнур, несколько ленточек.

1 часть. Построение в шеренгу, объяснение задания. По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному и идут по залу за ведущим. Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными В ОДИН Яд (расстояние 40 см). При ходьбе на носках воспитатель обращает внимание детей на то, чтобы ноги были прямые, шаги короткие, туловище выпрямлено и подтянуто, пятки не касались пола, руки удобно поставлены на поясе. В ходьбе и беге между предметами главное — ловко, не касаясь и не задевая предметов, пройти и пробежать между ними. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании. Бег не менее 40—50 с. Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя.

II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в Правой руке. 1—- руки в стороны; 2— руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2— поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).

3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2—наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой 3—4 - выпрямиться, затем из левой в правую руку (6—8 раз).

4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2—присесть, ударить мячом о пол, поймать; 3—4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

5. И.п.: стоя на коленях, сидя на пятках мяч в правой руке

1-4 наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5-8 вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах («достань до предмета»). Выполняются 4—6 прыжков подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3—4 раза каждой подгруппой).

2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. При выполнении бросков воспитатель обращает внимание детей на исходное положение ног: ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Следить за полетом мяча и ловить, стараясь не прижимать его к груди (12—15 раз подряд).

3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).

Воспитатель предлагает детям перестроиться в две шеренги. Одна подгруппа остается с мячами в руках. Ребята свободно располагаются в определенном месте и после показа и объяснения выполняют с ними упражнения. для второй подгруппы воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур с подвешенными на него ленточками (или другими предметами колокольчиками, шариками и т. д.). По сигналу воспитателя дети выполняют прыжки, стараясь достать до предмета. Основное внимание обращается на энергичное отталкивание от пола и взмах рук в правильном сочетании с касанием предмета. После того как дети выполнят определенное количество прыжков, подается команда воспитателя к смене мест. дети меняются местами и по сигналу приступают к заданиям.

Бег в среднем темпе в колонне по одному до 1,5 мин.

Подвижная игра «Сделай фигуру». По сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу (площадке). На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры ему понравились (оказались наиболее удачными). Игра повторяется 2—3 раза (можно назначить, выбрать водящего, который будет определять, чья фигура лучше).

3 часть. Игра «Найди и промолчи». Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к воспитателю и тихонько говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самый внимательный. Ходьба в колонне по одному.

5 *

Основные виды движений.

1. Прыжки в высоту с места («достань до предмета») выполняются фронтальным способом (4—5 раз).

2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15—20 раз).

3. Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом (2—3 раза).

6**

Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.

Пособия. 3—4 мяча, 5—6 кеглей.

1 часть. Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение заданий. Ходьба в колонне по одному, по определенному сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Следующий сигнал подается к ходьбе врассыпную, затем к бегу врассыпную (в чередовании). Воспитатель дает указания, чтобы при беге врассыпную за границы площадки не забегать, выполнять задание только в ее пределах.

2 часть. Игровые упражнения.

«Передай мяч». Играющие распределяются на три-четыре команды и выстраиваются в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20—25 см). По сигналу воспитателя начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) стоящим сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передает мяч. Побеждает та команда, дети которой быстро выполнили упражнение и ни разу не уронили мяч. Упражнение проводится 2 раза.

«Не задень». Параллельно в два ряда ставятся кегли на расстоянии 40 см одна от другой (5—6 шт.). Играющие выстраиваются в две шеренги, воспитатель объясняет задание, и его выполняют по два игрока из каждой команды. Затем дети перестраиваются в две колонны и поточно друг за другом, стараясь не задеть за кегли, пробегают «змейкой». Как только игроки всей колонны пробегут, стоящий первым поднимает руку вверх. Повторяется 2—3 раза.

Подвижная игра «Мы, веселые ребята». дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят:

«Мы, веселые ребята,

Любим бегать и скакать,

Ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три — лови!»

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечет черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается второй ловишка. Игра повторяется 3—4 раза.

3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи» (см. с. 18).

7

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.

Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2 каната (шнура).

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу.

При ходьбе воспитатель обращает особое внимание детей на то, чтобы согнутая в колене нога поднималась вперед-вверх, носок при этом был оттянут, шаги несколько короче, чем при обычной ходьбе. При беге руки согнуты в локтях и туловище наклонено чуть вперед. Воспитатель следит за внешними признаками утомления и при их наступлении предлагает отдельным детям перейти на ходьбу.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 руки за голову, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).

2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— поворот вправо, правую руку вправо; 2— вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1— выпад правой ногой вперед; 2—3— пружинистые покачивания: 4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—-б раз).

4. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 сесть Справа на бедро, руки вперед; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

5 И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2—-- наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение. То же к правой ноге (6 раз).

6. И. п.: сидя па нону, руки в упоре сзади. 1- поднять вверх-вперед прямые ноги («угол»); 2- вернуться в исходное положение (5—б раз).

7. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняются под счет воспитателя 1—8, затем пауза и снова прыжки (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза).

2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе (2——3 раза), голову и спину держать прямо.

3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком (10—12 раз).

Воспитатель ставит две скамейки параллельно одна другой и в метре от них вдоль зала кладет два каната. Дети перестраиваются в две колонны и поточно выполняют вначале ползание, а затем упражнение в равновесии. По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному, проходя мимо короба, берут по одному мячу (большого диаметра) и приступают к бросанию мяча.

В зависимости от количества пособий упражнения в основных видах движений можно провести организационно, разделив детей на две колонны: одна самостоятельно выполняет броски мяча, вторая — ползание и равновесие. По сигналу воспитателя дети меняются местами.

Подвижная игра «Удочка». Играющие стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитывается количество задевших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

8*

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч), стоя в двух шеренгах на расстоянии 2,5 м.

2. Ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени.

3. Равновесие ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.

9**

Программное содержание. Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми».

Пособия. Мячи (диаметр 6—8 см), кубики по количеству детей, 6—8 кеглей.

1 часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, затем на пятках, руки за голову; бег в среднем темпе за воспитателем (до 2 мин); ходьба.

2 часть. Игровые упражнения. «Не попадись». На земле (полу) чертится (обозначается шнуром) круг. В центре круга 2—3 водящих. но сигналу воспитателя дети начинают прыгать на двух ногах в круг и из него по мере приближения водящих.

Если водящий коснулся кого-либо из играющих, тот считается проигравшим, но из игры не выбывает. Через 30—40 с игра останавливается, подсчитывается количество проигравших, выбирается новый водящий из числа тех, кто ни разу не был пойман, и игра повторяется.

«Мяч о стенку». Играющие выстраиваются перед стенкой (это может быть щит из фанеры, досок) на расстоянии 3 м, в руках у каждого по одному малому мячу. По сигналу воспитателя дети бросают мяч о стену и ловят его двумя руками после отскока от земли (8 10 раз).

Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.

Подвижная игра «Быстро возьми». дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки и т. д.), которых должно быть на один или два меньше. На следующий сигнал:

«Быстро возьми!» — каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2—3 раза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному между предметами (6—8 шт.), положенными в одну линию.

Программное содержание. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.

Пособия. Гимнастические палки по количеству детей, бруски или кубики (6—8 шт., высота 15 см), 2—4 обруча (дуги), мешочки.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу в медленном темпе. При таком виде ходьбы им приходится выполнять более широкие шаги и ставить ноги перекатом с пятки на носок. На следующий сигнал дети идут обычно, затем на частые удары в бубен (или музыкальное сопровождение) выполняют мелкий, семенящий шаг.

Ходьба в различном темпе проводится в чередовании и непродолжительно; ходьба в колонне по одному и врассыпную — в среднем темпе до 30—40 с. Переход на ходьбу и перестроение в колонну по три, размыкание на вытянутые руки для проведения упражнений общеразвивающего характера.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.

1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— палку вперед, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

2. И. п.: основная стойка, палка вверху, руки прямые. 1— присесть, палку вперед; 2— вернуться в исходное положение (6—7 раз).

3. И. п.: стоя ноги врозь, палка внизу. 1—2— поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3—4—- вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).

4. И. п.: сидя ноги врозь, палка на коленях. 1— палку вверх;

2— наклониться к правой ноге, коснуться носка; 3— выпрямиться, палку вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5—6 раз).

5. И. п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой.

1— поднять правую прямую ногу, коснуться палкой голени ноги;

2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—6 раз).

6. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2— прогнуться, палку вынести вперед; 3—4 вернуться в исходное положение (5—6 раз).

7. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— прыжком ноги врозь, палку вверх; 2— вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1—8, затем пауза и снова прыжки (2—3 раза).

Основные виды движений.

1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке (5—6 раз).

2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове (2—3 раза).

3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины» (расстояние 3 м) — 2—3 раза.

Посредине зала ставятся дуги и на расстоянии 1,5—2 м кладется несколько брусков (пособия располагаются параллельно друг другу). Дети выстраиваются в две шеренги перед пособиями; воспитатель на примере двух детей показывает и объясняет упражнения, а затем по его сигналу подходит первая пара (по одному ребенку из каждой шеренги) и приступает к заданию и т. д.

При пролезании основное внимание обращается на то, чтобы дети умели хорошо группироваться, наклоняя голову как можно ближе к коленям. После выполнения пролезания каждый берет по одному мешочку, кладет его на голову, руки ставит на пояс и, перешагивая через бруски, старается пройти, чтобы сохранить правильную осанку (голову и спину держать прямо) и не уронить мешочка.

Затем дети перестраиваются в две колонны. По сигналу воспитателя они с мешочком, зажатым между колен, прыгают до обозначенного места (кубик, флажок), берут мешочек в руки и бегут, чтобы передать следующему игроку своей команды. Побеждает та команда «пингвинов», которая быстро и правильно справилась с заданием.

Подвижная игра «Мы, веселые ребята». (см. с. 19).

3 часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).

11*

Основные виды движении.

1.Пролезание в обруч прямо и боком (в чередовании) в группировке (5—б раз).

2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза).

3. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние 4 м) —2—3 раза.

12**

Программное содержание. Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках.

Пособия. Мячи (диаметр 20 см), 8—10 кеглей.

1 часть. Ходьба в колонне по одному и врассыпную, бег в умеренном темпе до 1 мин (в чередовании).

2 часть. Игровые упражнения.

«Поймай мяч». Играющие распределяются на тройки. Двое встают на расстоянии 2—2,5 м друг от друга и перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться или поймать его. Если водящий дотронется до мяча или поймает его, то меняется местами с проигравшим и игра продолжается. Игра прекращается по сигналу воспитателя.

Воспитатель предлагает распределиться детям так, чтобы по росту и своим двигательным возможностям они были примерно равны.

«Будь ловким». Воспитатель ставит в две линии кегли на расстоянии 40 см одна от другой. Играющие выстраиваются в две колонны и по сигналу воспитателя начинают (по одному) прыгать на двух ногах между кеглями. Достигнув линии финиша, ребенок возвращается в свою колонну шагом. Задание выполняет следующий игрок, оказавшийся вновь первым, поднимает руку над головой (2—3 раза).

«Найди свой цвет». В разных концах площадки воспитатель ставит в небольшие кружки кегли разного цвета. Играющие плотно располагаются вокруг них. На первый условный сигнал воспитателя все разбегаются по площадке врассыпную. На другой сигнал: «Найди свой цвет!» — каждый должен не только найти свой цвет, но и не уронить кеглю. Побеждают игроки команды, построившие правильный круг, не задевшие за предмет и не перепутавшие место расположения своего круга.

3 часть. Ходьба в колонне по одному и между кеглями, не задевая за них (расстояние между предметами 50 ем).

Материал для повторения.

На физкультурных занятиях в старшей группе детского сада дети осваивают различные виды движений, совершенствуя свои умения в ходьбе, беге, равновесии, лазанье, метании, прыжках. Однако для закрепления и совершенствования пройденного материала необходимо повторение физических упражнений, подвижных игр вне занятий, в самостоятельной двигательной деятельности под руководством воспитателя. Воспитатель привлекает и руководит всей группой, небольшими группами детей, а по мере овладения тем или иным программным материалом и индивидуально; причем занимается в том или ином виде движений не только с отстающими детьми, но и с наиболее способными.

Материал по развитию основных видов движений для повторения и закрепления пройденного на физкультурных занятиях разработан в соответствии с программными требованиями для детей старшего дошкольного возраста.

1-я неделя. Повторение программного материала по физической культуре средней группы детского сада.

2-я неделя. Игровые упражнения. Равновесие: ходьба и бег — «Кто скорее по дорожке» (бег между кубиками, расстояние 15 ем); бег «змейкой» между кеглями «Пробеги и не задень». Прыжки — «Прыгни точно в круг (в обруч)», «Перепрыгни через «канавку» (шнур, косичку)». С мячом — «Подбрось, и поймай» (бросание мяча вверх и ловля его двумя руками), «Точно в руки» (перебрасывание мяча друг другу, диаметр 20 ем, расстояние 1,5 м). Подвижные игры: «Птички и кошка», «Самолеты», «Школа мяча».

3-я неделя. Игровые упражнения. Прыжки «Достань до предмета» (подпрыгивание на месте до колокольчика, ленточки, шарика, мяча); прыжки на двух ногах до предмета (до кегли, до кубика). С мячом «Сбей кеглю», «Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх), «Перебрось через сетку». Лазанье «Проползи -— не задень» (подлезание под шнур, веревку).

Подвижные игры: «Пробеги тихо», «Котята и щенята», «Ловишки».

4-я неделя. Игровые упражнения. С мячом «Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх), «Чей мяч дальше?» (бросание мяча вдаль), «Перебрось через шнур» (бросание мяча через шнур двумя руками из-за головы). Подлезание и проползание

— «Проползи по-медвежьи» (по полу, по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях), «Пролезь в обруч» (поочередно и в паре с товарищем). Равновесие — «Пройди по дорожке» (ширина 15 см), по канату — «Канатоходец» (с мешочками на голове, приставным шагом, прямо и боком с различным положением рук). Подвижные игры: «Найди свой цвет», «Найди свою пару».

Октябрь

13

Программное содержание. Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.

Пособия. Мячи (диаметр 20—25 ем) на полгруппы детей, 8—10 коротких шнуров (косичек), 2 гимнастические скамейки.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1— шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 вернуться в исходное положение. То же влево (З—4 раза).

2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— наклон вправо, левую руку за голову; 2— вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (4—6 раз).

3. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2—— присесть, руки вынести вперед; 3—4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые).

1— поднять вверх-вперед прямые ноги — «угол» (плечи не проналивать); 2— вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1— поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2— вернуться в исходное положение; 3—4 то же к левой ноге (6 раз).

6. И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1— поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2— вернуться в исходное положение; 3—4—— то же другой ногой (б—8 раз).

7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4— прыжки на правой ноге; на счет 5—8—— прыжки на левой ноге; 9—12—— прыжки на двух ногах, пауза и повторить еще 2-3 раза.

Основные виды движений

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шт.) 2—3 раза.

3. Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м.

Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой, на расстоянии 1,5—2 м от них кладет 4—5 шнуров. Дети выстраиваются в две колонны и поточно выполняют сначала ходьбу по гимнастической скамейке, затем прыжки.

Пособия убираются, и ребята выстраиваются в две шеренги. Одна подгруппа детей заранее берет мячи.

Воспитатель поясняет, что при передаче (перебросе) мяча локти следует опустить вниз, затем, описав мячом небольшую дугу (от себя, вниз, на грудь) и разгибая руки вперед, активным движением кисти послать мяч, одновременно разгибая ноги (предварительно полусогнутые).

Мяч надо послать так, чтобы он оказался на уровне груди партнера. Тем, кто ловит мяч, надо поймать его кистями рук и при этом не прижимать к себе.

После показа и объяснения дети распределяются на пары и начинают перебросу (передачу) мяча друг другу. Упражнение проводится в среднем темпе.

Подвижная игра «Перелет птиц». На одном конце зала находятся дети — они птицы. На другом конце зала — пособия, на которые можно «залететь» (гимнастические скамейки, кубы и т.д.) - это деревья. По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» --- дети, махая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на следующий сигнал: «Буря!» — бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произнесет: «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и

снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске.

3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи» (см. с. 18).

14*

Основные виды движений.

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии трех (приставных) шагов ребенка (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через шнуры (5—б шт.) правым и левым боком. Расстояние между шнурами 35—40 см (2—3 раза).

3. Передача мяча двумя руками от груди из исходного положения — ноги на ширине плеч (8—10 раз)

15**

Программное содержание. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках.

Пособия. Большой шнур (веревка), мячи (диаметр 20 см) по количеству детей, 6—8 кеглей.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с высоким подниманием колен; бег врассыпную; ходьба между кеглями, поставленными в один ряд; бег до 1,5 мин в умеренном темпе, переход на ходьбу.

2 часть. Игровые упражнения.

Дети разделяются на две группы (мальчики и девочки), каждый берет по одному мячу. Воспитатель дает задание вначале девочкам: отбивать мяч правой и левой рукой на месте, выполнять ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой; при этом ладонь согнута в виде чашечки, пальцы удобно разведены. Ведение начинается мягким движением кисти.

После объяснения девочки выполняют упражнения самостоятельно, а воспитатель занимается с группой мальчиков.

Мальчики распределяются на пары на расстоянии 2—3 м и отбивают мяч друг другу правой и левой ногой. Мяч при передаче не должен посылаться с большой силой и тем более попадать выше уровня голени.

Затем они располагаются у исходной черты и по сигналу воспитателя начинают передвигаться, отбивая мяч правой и левой ногой, но не отпуская его далеко от себя. .достигнув финишной черты, поворачиваются кругом и таким же образом возвращаются на исходную линию (2—3 раза).

Подвижная игра «Не попадись». Играющие располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре — двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и выпрыгивают по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. Через 40—50 с игра останавливается, подсчитываются проигравшие, и игра повторяется с новыми водящими.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

16

Программное содержание. Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.

Пособия. 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20 см). по количеству детей, маты или резиновая дорожка, 5—б брусков (высота 10 см).

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу; бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70—80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с большим мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1—2 поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой.

1—4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5—8— влево (б раз).

3. И. п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой.

1—2— наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой;

3—4— вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

5. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить.

6. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках. 1— присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение (6 раз).

7. И. п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе.

1—8— прыжки вокруг мяча на двух ногах (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз).

2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз).

3. Переползание через препятствия (гимнастическая скамейка).

дети выстраиваются перед гимнастическими скамейками на расстоянии одного шага. Воспитатель с помощью одного-двух детей показывает выполнение прыжков: встать на скамейку, ноги слегка расставить, руки отвести назад, спрыгнуть, приземляясь на полусогнутые ноги, руки вынести вперед, затем выпрямиться.

Воспитатель предлагает первой шеренге детей встать на гимнастическую скамейку и по его сигналу выполнить прыжок, повернуться кругом и снова встать на скамейку. Упражнение выполняется три-четыре раза подряд; при этом воспитатель дает указания, отмечает наиболее типичные ошибки, например приземление на прямые или чуть согнутые ноги и т. д. Приглашается вторая шеренга детей. Возможен вариант, при котором после показа и объяснения упражнения воспитатель предлагает выполнять его обеим шеренгам детей, но поочередно. Это поможет увидеть недочеты и осуществить страховку.

После прыжков воспитатель ставит гимнастические скамейки для переползания, которое выполняется двумя-тремя колоннами от исходной черты (на расстоянии 3 м от скамеек обозначается линия старта).

Для перебрасывания мячей дети строятся двумя шеренгами на расстоянии 3 м одна от другой. В руках у детей одной из шеренг по одному мячу.

Исходное положение: ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой, ноги слегка согнуты в коленях. По сигналу воспитателя дети первой шеренги перебрасывают мячи своим партнерам; те ловят их, не прижимая к груди, и опять возвращают.

Подвижная игра «Не оставайся на полу». Выбирается ловишка, который вместе с детьми бегает по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» — все убегают от ловишки и взбираются на предметы (скамейки, кубы, и т. д.). Ловишка старается осалить убегающих. дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании подсчитывают количество пойманных и выбирают ловишек. Игра возобновляется.

3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?» (см. с 15).

17*

Основные виды движений.

1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые
ноги (6—8 раз).

2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя
руками от груди (расстояние 3 м) —8—10 раз.

3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия (2 раза).

18**

Программное содержание. Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя ходьба на носках, руки на поясе, на другой сигнал бег до 1,5 мин, затем ходьба обычная, на пятках и снова бег до 30 с.

2 часть. Игровые упражнения.

«Проведи мяч» (баскетбольный вариант). Все играющие получают по одному мячу большого диаметра. Воспитатель показывает, как следует провести мяч: передвигаться надо на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед.

Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, а кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя.

Воспитатель объясняет детям, что отбивать мяч (вести его) надо несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно с передвижением вперед.

Вначале воспитатель предлагает детям попробовать ведение мяча на месте, а затем, продвигаясь вперед на расстояние 5—6 м; причем с таким расчетом, чтобы они не мешали друг другу. Можно разделить на две Подгруппы: одна выполняет ведение на месте, вторая — с продвижением вперед, затем они меняются местами. «Не попадись.

«Мяч водящему». Играющие распределяются на две-Три команды и выстраиваются в круг, в Центре каждого находится водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно игрокам мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех Игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!». При проведении данного игрового упражнения возможно деление на большее количество команд при повторении на следующих занятиях или на прогулке.

Подвижная игра «Ловишки».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

19

Программное содержание. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.

Пособия. Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 4—6 дуг, 6—–8 набивных мячей.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе (на редкие удары в бубен) и в быстром (на частые удары в бубен), в чередовании. Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя: при слове «Аист!» дети должны встать на одну ногу, подогнув вторую, при слове «Зайцы!» — выполнить три прыжка подряд.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5—7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1— руки вперед; 2— поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3— руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).

3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2 - присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение (5—б раз).

4. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1—4— прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5—8— то же влево (6 раз).

5. И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3—4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5—6 раз).

6. И. п.: основная стойка, мяч в левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1—12. Повторить 2—3 раза.

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1— руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение (5—б раз).

Основные виды движений.

1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4—5 раз).

2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола (3—4 раза).

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не задевать (3—4 раза).

Воспитатель ставит три корзины или кладет три обруча; дети, разделившись на три группы, образуют круг на расстоянии 2 м от цели. Воспитатель показывает и объясняет выполнение упражнения. По сигналу педагога дети метают мячи (мешочки) в цель правой, а затем левой рукой несколько раз. Упражнение выполняется всей подгруппой одновременно или поочередно: пока первая подгруппа, выполнив метание, собирает мешочки и возвращается на исходную позицию, воспитатель подает сигнал для второй подгруппы и т. д.

В две линии, параллельно одна другой, воспитатель ставит по две дуги, напротив каждой кладет набивные мячи (также в две линии 5—6 шт.) на расстоянии 40 см. дети выстраиваются в две шеренги, а после показа и объяснения перестраиваются в две колонны и выполняют упражнения в подлезании и равновесии поточным способом.

Основное внимание воспитатель уделяет тому, чтобы при подлезании дети хорошо группировались и не задевали за верхний край обода, при выполнении упражнения на равновесие выполняли ходьбу переменным шагом, т. е. правой и левой ногой, сохраняя равновесие и удерживая правильную осанку.

Подвижная игра «Удочка» (см. с. 21).

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

20*

Основные виды движений.

1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (4—5 раз).

2. Ползание на четвереньках между предметами (кегли, набивные мячи, кубики, поставленные на расстоянии 1,5 м один от другого) «змейкой» (2—3 раза).

3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. На середине присесть, встать и пройти дальше (2—3 раза).

21**

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.

Пособия. Несколько мячей (диаметр 20—25 см), 5—6 коротких шнуров, 6—8 брусков, ракетки и воланы для игры в бадминтон.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии одного шага ребенка (5—6 шт.); бег (по другой стороне площадки поставлены бруски -— высота 10 см) с перешагиванием через предметы (расстояние между предметами 70—80 см); ходьба обычная, переход на непрерывный бег до 2 мин в медленном темпе.

2 часть. Игровые упражнения.

«Пас друг другу». Воспитатель предлагает мальчикам образовать пары, взять по одному мячу, и, передавая его друг другу, выполнять упражнение (пас правой и левой ногой попеременно, расстояние между детьми 3 м).

«Отбей волан». Девочки занимаются под руководством воспитателя. Они также распределяются на пары. В руках у каждой по ракетке, у другой еще и волан. Воспитатель показывает, как надо подбросить волан, ударить по нему ракеткой, направляя в сторону товарища. Тот должен отбить волан ракеткой на партнера. Главное — чтобы волан падал на землю как можно реже. Затем воспитатель подает команду, и дети меняются ролями.

Эстафета «Будь ловким». Играющие выстраиваются в две колонны у исходной черты. Первые игроки, прыгая на двух ногах между предметами (кегли, кубики), достигают линии финиша, затем возвращаются в конец своей колонны. Следующий игрок начинает прыгать после того, как каждый предыдущий пересечет линию старта (расстояние 5 м). Повторить 2—3 раза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

22

Программное содержание. Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.

Пособия. Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 1—2 мата (или поролоновые коврики).

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал воспитателя: «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег в колонне по два, на сигнал воспитателя также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба проводятся в чередовании.

2 часть.. Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1— поднять обруч вперед; 2— вверх, вертикально; 3— вперед; 4—--- вернуться в исходное положение, (5—6 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1— поворот туловищ вправо, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).

3. И. п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью.

1-поднять обруч вверх; 2-наклон вправо, руки прямые; 3-обруч прямо вперед; 4— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

4. И. п.: основная стойка в обруче, руки на поясе, обруч на полу. 1 — присесть, взять обруч с боков; 2 выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3— присесть, положить обруч; 4— выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью.

1—2—наклониться, коснуться ободом пола между носками ног; 3-4— вернуться в исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м один от другого (2—3 раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет (кубик или набивной мяч) и сойти не спрыгивая (2—3 раза).

3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие (высота 20 ем), прыжки с трех шагов на препятствие (5—6 раз).

Вначале выполняются упражнения в пролезании подряд через три обруча, затем дети переходят к выполнению упражнения в равновесии (поточно двумя колоннами после показа и объяснения). После этого пособия убираются; воспитатель кладет два мата (один на другой) и предлагает выполнить прыжок на препятствие (с места), используя взмах рук, затем прыжок с трех шагов разбега. Выполняется двумя колоннами поточно.

Подвижная игра «Гуси-лебеди». На одном краю зала обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живет волк, остальное место — луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

Пастух. Гуси, гуси!

Гуси (останавливаются и отвечают хором). Га, га, га!

Пастух. Есть хотите?

Гуси. да, да, да!

Пастух. Так летите!

Гуси. Нам нельзя:

Серый волк под горой

Не пускает нас домой.

Пастух. Так летите, как хотите,

Только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья (расставив в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (запятнать). Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются новые волк и пастух. Игра повторяется 2—3 раза.

3 часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает». 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.

23***

Основные виды движений.

1. Переползание на четвереньках с преодолением препятствий (2—3 раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше (2—3 раза).

3. Прыжки на препятствие (Высота 20 см) — 2—3 раза.

Программное содержание. Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».

Пособия. Мячи (диаметр 20—25 ем) по количеству детей, 3 мешочка, 15—20 мелких предметов, 15—20 кружков.

1 часть. Ходьба «змейкой» в колонне по одному между предметами, бег в медленном темпе до 1,5 мин, ходьба врассыпную, бег «змейкой» между предметами (в чередовании).

2 часть. Игровые упражнения.

«Посадка картофеля». Дети выстраиваются в три-четыре колонны перед линией старта. У детей, стоящих в колоннах первыми, в руках по одному мешочку с 5—6 мелкими предметами — картофелинами. Напротив колонн, в 10—12 м от стартовой линии, чертят кружки по количеству картофелин, т. е. 5-6 штук (можно положить кружки из фанеры, картона).

По сигналу воспитателя первые игроки бегут к своим кружкам и раскладывают картофелины по одной в каждый кружок, затем возвращаются обратно с пустыми мешками и передают их следующим игрокам своей колонны. Те бегут к кружкам, собирают картофелины в мешки, возвращаются и передают их дальше. Таким образом, одни сажают картошку, другие собирают ее. Выигрывает команда, игроки которой быстро и без потерь выполнят задание. Игра начинается по условному сигналу воспитателя; далее игроки приступают к бегу, после того как получат в руки полный или пустой мешочек (3—4 раза).

«Попади в корзину» (баскетбольный вариант). Играющие (с мячами) располагаются полукругом вокруг корзины, и воспитатель показывает, как надо бросать мяч: ноги слегка расставлены и согнуты, мяч в обеих руках у груди — это исходное положение; описав небольшую дугу вниз на себя и выпрямляя руки вверх, - бросить мяч с одновременным разгибанием ног. Пальцы при этом мягким толчком направляют мяч в корзину.

После показа и объяснения дети поочередно, в колонне по одному (6—8 детей), выполняют броски с места в корзину. Вторая подгруппа детей в это время выполняет другое задание — «Проведи мяч» (ведение мяча одной рукой на расстояние 4—5 м). По сигналу воспитателя игроки меняются местами и приступают к выполнению очередного задания.

Подвижная игра «Ловишки-перебежки.».

3 часть. Игра малой подвижности «Затейники». Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят:

«Ровным кругом друг за другом
Мы идем за шагом шаг.
Стой на месте! дружно вместе
Сделаем вот так...»

дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3—4 раза).

Материал для повторения

1-я неделя. Игровые упражнения. Лазанье — «Пролезь в обруч», «Проползи и не задень» (ползание между кеглями, кубиками на четвереньках). Прыжки — «На одной ножке по дорожке» (прыжки на правой и левой ноге между шнурами), на двух ногах до флажка (кегли). Равновесие — «Пройди по мостику» (Ходьба между линиями, по доске, по скамейке). Подвижные игры: «Мышеловка», «Ловишки», «Пробеги тихо».

2-я неделя. Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по скамейке прямо и боком — «Не упади в ручей». Прыжки: перепрыгивание через бруски — «Подпрыгни — не задень». С мячом—«Прокати и догони» (прокатить мяч, затем догнать его); перебрасывание мяча через сетку друг другу; прыжки с мячом в руках. На сигнал воспитателя: «Стоп!» — остановиться там, где застала команда, и не шевелиться. Подвижные игры:

«Чей мяч дальше?», «Найди себе пару», «Ловишки».

3-я неделя. Игровые упражнения. С мячом: перебрасывание друг другу; бросание о стенку и ловля его после отскока от пола (земли). Лазанье: подлезание под шнур, под дугу, не касаясь руками пола,— «Не задень». Равновесие: ходьба, перешагивая через шнуры, кубики, бруски, набивные мячи (с различным положением рук). Подвижные игры: «Мышеловка», «Пробеги тихо», «Мы, веселые ребята», «Чей мяч дальше?».

4-я неделя. Игровые упражнения. Лазанье: по скамейке на четвереньках; пролезание в обруч прямо и боком — «Ловкие ребята». Равновесие --- «Пройди — не упади» (ходьба по гимнастической скамейке на носках, перешагивая через кубики, набивные мячи). Прыжки ----- «Перепрыгни не задень»: перепрыгивание на двух ногах через бруски (высота 10 см), из обруча в обруч. Подвижные игры: «Удочка», «Кошка и мышки», «Мы, веселые ребята».

Ноябрь

25

Программное содержание. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.

Пособия. Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, мячи малые (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 6—8 кеглей.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 40 см); обычная ходьба в колонне по одному.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3—4-— опустить руки вниз, вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5—7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2— поднять правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3—4— вернуться в исходное положение. Так же переложить мяч в правую руку (6 раз).

3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1— присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2— вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке.

1—3- прокатить мяч вправо от себя (по прямой); 4—взять мяч, выпрямиться, переложить его в левую руку. То же влево (3-4 раза).

5. И. п.: сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1—2— поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать; З—4---- вернуться в исходное положение. Выполняется в среднем темпе (5—б раз).

6. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч и поймать (2—3 раза).

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вправо и влево на счет воспитателя 1—8 (3—5 раз).

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной (2—З раза).

2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой (2—3 раза).

3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии З м). Повторить 8—10 раз.

Все три упражнения выполняются раздельно. Вначале — достаточно сложное упражнение в равновесии, требующее точности, собранности и внимания. дети выполняют данное задание в умеренном темпе двумя колоннами. Затем скамейки убирают, воспитатель ставит в два ряда кегли.

После словесного пояснения дети перестраиваются в две колонны и по сигналу воспитателя приступают к выполнению упражнения.

После того как прыжковое упражнение будет выполнено 2—3 раза, кегли убираются и, перестроившись в две шеренги, дети перебрасывают мячи друг другу (разобравшись предварительно на пары).

Подвижная игра «Пожарные на учении». Дети строятся в тричетыре колонны лицом к гимнастической стенке — это пожарные.

Первые в колоннах стоят перед чертой (исходная линия) на расстоянии 4—5 м от гимнастической стенки. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя (удар в бубен или на слово «Марш!») дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в ее конец. Воспитатель отмечает того, кто быстрее всех выполнил задание.

Потом снова дается сигнал и бежит следующая группа детей и т. д. В конце игры воспитатель отмечает ту колонну, дети которой быстрее справились с заданием, т. е. ловко забрались и позвонили в колокольчик. При лазанье по гимнастической стенке обращается внимание на то, чтобы дети не пропускали реек и не спрыгивали, а сходили с последней рейки гимнастической стенки.

При проведении данной игры воспитатель осуществляет страховку детей.

3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

26*

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной (2—З раза).

2. Прыжки по прямой (расстояние б м) — два прыжка на правой ноге, затем два на левой (попеременно) и т. д. до конца дистанции, возвращаться в свою колонну шагом (2 раза).

3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии З м (10—12 раз).

27**

Программное содержание. Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.

Пособия. Малые мячи (диаметр 6—8 см) на полгруппы, несколько мячей большого диаметра, 10—12 кеглей, бруски.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться; бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную.

2 часть. Игровые упражнения.

«Мяч о стенку». Одна подгруппа детей выстраивается в шеренгу перед стеной (заборчик, стенка веранды и т. д.) и одновременно бросает мяч о стенку и ловит его после отскока (расстояние от стенки 3 м).

«Поймай мяч». другая подгруппа делится на тройки. двое встают на расстоянии 2 м, а третий — между ними. Игроки перебрасывают мяч друг другу, а третий старается коснуться или поймать его. Если это ему удается, он меняется местами с проигравшим. По сигналу воспитателя дети заканчивают упражнения и меняются местами.

«Не задень». Воспитатель ставит в два ряда кегли на расстоянии 30 см одна от другой. дети выстраиваются в две колонны и по сигналу выполняют ходьбу на носках между кеглями, стараясь не задеть и не уронить их, Побеждает колонна, наиболее ловко выполнившая задание (2—3 раза). После ходьбы можно предложить легкий бег между кеглями.

Подвижная игра «Мышеловка»..

3 часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

28

Программное содержание. Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.

Пособия. Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20—25 см), 5—б кеглей.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения (к окну, к двери, к флажку или кегле и т. д.). Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба и бег чередуются.

Перестроение в колонну по два, а затем в колонну по три.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1 обруч вперед; 2— обруч назад; 3— обруч вперед; 4— переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (4—5 раз).

2. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2— присесть, обруч вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение (5—6 раз).

3. И. п.: ноги врозь, обруч внизу. 1— поднять обруч вверх; 2— наклониться вправо, руки прямые; 3— прямо, обруч вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же влево (6—7 раз).

4. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1—2-—- наклониться, коснуться ободом носка правой ноги;

3—4 - вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (8 раз).

5. И. п.: обруч на полу, основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг обруча на счет 1—8, на счет 9— прыгнуть в обруч (3—4 раза).

6. И. п.: основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками. 1- сделать шаг в обруч (вертикальный) правой ногой; 2 — левой ногой; 3 — шаг назад правой ногой; 4 — шаг назад левой ногой (4—5 раз).

Основные виды движений.

1. Прыжки с продвижением вперед — поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге (расстояние 4 м) — 2—3 раза.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) — 2—3 раза.

3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом (расстояние 5 м) —2—3 раза.

Дети строятся в две колонны. Воспитатель дает задание: от исходной черты выполнить прыжки попеременно на правой и левой ноге (два на правой и два на левой) до обозначенного предмета (кубика, кегли и т. д.), а затем вернуться в конец своей колонны. Прыжки выполняются по сигналу воспитателя, который следит, чтобы расстояние между детьми обеспечивало безопасность движения, так как одни прыгают быстро, другие медленно.

После прыжков воспитатель ставит две скамейки и с двух сторон, параллельно каждой (расстояние от скамеек 2 м), два короба с мячами. Одна подгруппа детей выполняет ведение мяча до обозначенного места, затем шагом возвращается на

исходную позицию. Вторая подгруппа занимается с воспитателем, выполняя переползание по скамейке на животе. После того как дети выполнят упражнение в ползании 2—3 раза, подается сигнал к смене мест.

Подвижная игра «Не оставайся на полу». (см. с. 31).

3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

29*

Основные виды движений.

1. Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) до обозначенного места (расстояние 4 м) — 2—3 раза.

2. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении (расстояние 6 м) — 1—2 раза.

3. Отбивание мяча (диаметр 6—8 см) о пол, продвигаясь вперед шагом (2—3 раза).

30**

Программное содержание. Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.

Пособия. Ленточки для игры, 3 мяча (диаметр 20—25 см), 4 шнура, 2 кубика.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

2 часть. Игровые упражнения.

«Мяч водящему». Играющие строятся в три-четыре колонны. На расстоянии 2—2,5 м от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. Воспитатель проводит черту (кладет шнур) для игроков всех колонн и для водящих. По сигналу воспитателя водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны (вся колонна друг за другом постепенно передвигается к исходной линии). Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает вверх руку команда победила. Игра повторяется.

«По мостику». Из шнуров выкладывается дорожка (ширина 15 см), посредине ставится кубик. Воспитатель предлагает пройти «по мостику» на носочках, руки за головой, на середине перешагнуть через препятствие и пройти дальше (2—3 раза).

Подвижная игра «Ловишки». (с ленточками) (см. с. 17). 111 ч а сть. Игра малой подвижности «Затейники» (см. с. 38).

Программное содержание. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.

Пособия. Мячи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2—4 дуги (обруча).

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с большим мячом.

1. И. п.: присед, мяч в руках внизу. 1—2 — встать, мяч поднять вверх, правую ногу отвести назад на носок, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).

2. И. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч вперед;

2 — поворот туловища вправо, руки прямые; 3 — прямо, мяч вперед; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону. При поворотах туловища ноги не сдвигать (6—8 раз).

3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу.

1—3 — наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч поднять вверх; 2 — наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону (6—8 раз).

5. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3—4 — исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой.

1—2 — прогнуться, мяч вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

7. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево. Повторить 3—4 раза.

Основные виды движений.

1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (расстояние 5 м) — 2—3 раза.

2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода (2—4 раза).

3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой (2—3 раза).

Вначале выполняется упражнение в отбивании мяча и пролезании через обруч (дугу) с мячом в руках. Воспитатель показывает и объясняет упражнения: отбивая мяч одной рукой, пройти шагом до черты; затем взять мяч в руки (руки согнуты в локтях перед грудью), подойти к обручу и пролезть, не задевая за верхний край обода, повторить пролезание и шагом вернуться в конец своей колонны. Упражнения выполняются поточным способом двумя колоннами.

После того как дети закончат выполнять упражнения с мячом и в пролезании, они приступают ко второму заданию: ходьбе по гимнастической скамейке на носках. Воспитатель ставит в конце скамейки (на 0,5 м от самого края) кубик, который следует перешагнуть обычным шагом, затем сойти со скамейки не спрыгивая. Выполняется поточным способом двумя-тремя колоннами.

Подвижная игра «Удочка» (см. с. 21).

3 часть.. Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.

32*

Основные виды движений.

1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м (2—3 раза).

2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени (2 раза).

3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами (расстояние 3 м) — 2—3 раза.

33**

Программное содержание. Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.

Пособия. Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, шнур.

1 часть.. Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную.

2 часть. Игровые упражнения.

«Перебрось и поймай». дети выстраиваются в две шеренги на расстоянии 3 м. Между шеренгами на равном расстоянии от каждой проводится «коридор» шириной в 0,5 м. По сигналу воспитателя игроки команды, имеющей мячи, бросают мяч в «коридор» правой рукой, а игроки второй шеренги ловят его двумя руками после отскока. В данном упражнении развиваются глазомер и ловкость, а также координация движений.

«Перепрыгни - не задень». Дети выстраиваются в две-три колонны. Играющие перепрыгивают (продвигаясь вперед) через шнур (длина 4 м) на двух ногах без пауз, стоя боком, то справа, то слева, В конец своей колонны возвращаются шагом.

«Ловишки парами». дети выстраиваются в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой. По сигналу воспитателя: «Беги!» -—- дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют каждый свою пару и стараются осалить прежде, чем первые пересекут обозначенную линию финиша (расстояние 12 м). Воспитатель подсчитывает количество проигравших, и игра повторяется. После двух перебежек дети меняются местами.

3 часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».

34

Программное содержание. Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.

Пособия. 3 гимнастические скамейки, 2 стойки и шнур, мешочки на полгруппы.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, врассыпную (по сигналу воспитателя) с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.

2 часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках.

1. И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1— руки в стороны; 2— вверх; 3— руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: сидя верхом, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1 — руки в стороны: 2 — наклон влево (вправо), коснуться пальцами рук пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в Исходное положение (6 раз).

3. И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги прямые, руки за головой. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: стоя перед скамейкой, руки вдоль туловища. 1 —- шаг правой ногой на скамейку; 2 шаг левой ногой на скамейку; 3 — опустить правую ногу на пол; 4 — шаг левой ногой со скамейки; повернуться кругом и повторить упражнение (3—5 раз).

5. И. п.: сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки. 1—2—поднять прямые ноги вверх-вперед; 3—4— вернуться в исходное положение (5—6 раз).

6. И. п.: стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1—8 —-— прыжки вокруг скамейки, затем пауза и снова прыжки 2—3 раза.

Основные виды движений.

1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура (5—6 раз).

2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета (расстояние 5 м) - 2—3 раза.

3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.

Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур (40 см от уровня пола), вдоль зала ставит две гимнастические скамейки. После показа и объяснения дети подлезают под шнур три раза подряд, а затем приступают к заданию в равновесии поточным способом двумя колоннами. Вначале выполняет первая подгруппа детей, а вторая, стоя в шеренге, наблюдает; потом по сигналу воспитателя подходит следующая подгруппа детей.

После того как дети выполнят упражнения в подлезании и равновесии, пособия убираются и воспитатель отмечает исходную линию и линию, до которой следует выполнить прыжки. дети двумя колоннами по сигналу воспитателя выполняют их (рис. 8).

Подвижная игра в «Пожарные на учении» (см. с. 40).

3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».

35*

Основные виды движений.

1. Подлезание под шнур прямо и боком (2—3 раза).

2. Прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между предметами (кубики, кегли) — 2—3 раза.

3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.

Если на предыдущем занятии для более прочного усвоения все упражнения выполнялись раздельно, в медленном темпе, то на повторном можно соединить несколько видов (или все) упражнений в зависимости от усвоения детьми.

36**

Программное содержание. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.

Пособия. Малые мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 5—б кубиков, 5—6 брусков.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в один ряд (на одной стороне площадки), и бег с преодолением препятствий (через бруски, высота 15 см); ходьба и бег в чередовании.

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто быстрее». Дети строятся в три-четыре колонны у исходной черты, на расстоянии 5 м стоят кегли (по количеству команд), затем проводится еще одна черта (линия финиша). У каждого играющего по одному малому мячу. По сигналу воспитателя стоящие первыми выполняют прыжки на двух ногах до предмета; затем, отбивая мяч в ходьбе, идут до второй финишной черты, поворачиваются кругом и становятся лицом к играющим. Прыжки начинает выполнять второй игрок и т. д. Выигрывает колонна, дети которой быстро и правильно выполнили задание (2 раза)

«Мяч о стенку». Одна подгруппа играющих встает на расстоянии 3 м от стенки (заборчика) и выполняет броски о стену и ловлю двумя или одной рукой после отскока от земли. Каждый выполняет задание в произвольном темпе. Вторая подгруппа детей выполняет отбивание мяча в ходьбе или на месте правой или левой рукой.

Подвижная игра «Ловишки-перебежки». Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне площадки также проведена черта. Сбоку стоит ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три — беги!» — дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит (осаливает рукой), прежде чем они успеют пересечь черту. Проводится подсчет пойманных, и перебежка повторяется. После двух-трех перебежек выбирается другой ловишка из числа наиболее ловких и быстрых ребят, которые не были пойманы.

2 часть. Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим.

Игра малой подвижности.

Материал для повторения

1-я неделя. Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине повернуться и пройти дальше; ходьба по скамейке, на каждый шаг перекладывать мяч из одной руки в другую. Прыжки — «Высоко и далеко»: прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, перепрыгивая шнур справа и слева; прыжки из обруча в обруч (3—4 шт.) без пауз. С мячом — «Брось и поймай» (бросание мяча о землю и ловля его двумя руками), «Точно в руки» (бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками, бросание мяча и ловля его после отскока от пола между партнерами). Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Удочка», «Не оставайся на полу», «Ловишки».

2-я неделя. Игровые упражнения. Прыжки: на двух ногах, огибая различные предметы (кегли, кубики, мячи); прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед до флажка (расстояние 3—4 м). С мячом: перебрасывание мяча через сетку; забрасывание в кольцо; бросание мяча вдаль. В ползании: по скамейке на четвереньках; подлезание под шнур. Подвижные игры: «Кто скорее до флажка», «Удочка», «Ловишки», «Не оставайся на полу», «Мяч о стенку».

3-я неделя. Игровые упражнения. С мячом: бросание мяча вверх, после отскока от земли ловля его одной и двумя руками; бросание мяча о пол (в движении) и ловля его двумя руками. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, с поворотом на середине; ходьба по рейке скамейки приставляя пятку одной ноги к носку другой. Подвижные игры:

«Медведи и пчелы», «Ловишки», «Найди свою пару».

4-я неделя. Игровые упражнения. Лазанье: по гимнастической скамейке на четвереньках; между предметами «змейкой» (кубики, кегли). Прыжки: продвигаясь вперед, перепрыгивая через шнур справа налево и слева направо; прыжки на правой и левой ноге между предметами (расстояние 3 м). С мячом: отбивание мяча о пол в ходьбе, продвигаясь между предметами; ловля мяча двумя руками; бросание мяча вверх и ловля его одной и двумя руками. Равновесие: ходьба между шнурами; по гимнастической скамейке на носках с различными положениями рук. Подвижные игры: «Ловишки», «Найди свою пару», «Мышеловка», «Пробеги тихо». Одна-две эстафеты с передачей мяча (в колоннах, через голову, сбоку и т. д.).

II КВАРТАЛ

декабрь

1

Программное содержание. Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.

Пособия. Гимнастические палки по количеству детей, 4 доски, бруски (высота 12—20 ем), мячи на Полгруппы (диаметр 20 см).

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами (мячами).

2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.

1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — палка вверх;

2 — опустить за голову; 3 -- палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (б раз).

2. И. п.: ноги врозь, палка внизу. 1 —- поднять палку вверх;

2 — наклониться вправо, руки прямые: 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).

3. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1—2 — присесть, палку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: основная Стойка, палка внизу за спиной. 1—2 — наклон вперед, палку назад-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: сидя ноги врозь, палка за головой. 1 — палка вверх;

2 — наклониться, коснуться палкой носка правой ноги; 3— выпрямиться палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (5——6 раз).

6. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. Темп упражнения средний, выполняется под счет воспитателя 1—8 (2—3 раза).

7. И. п.: основная стойка, палка у груди в согнутых руках.

1 — правую ногу в Сторону на носок, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—6 раз).

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны (2—3 раза).

2. Прыжки — перепрыгивание на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см) — 2—3 раза.

3. перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах (способ — стоя на коленях) 10—15 раз.

Воспитатель ставит пособия, после показа и объяснения дети двумя колоннами выполняют упражнение в равновесии в среднем темпе. При выполнении данного задания обязательна страховка.

После того как дети пройдут по доске два-три раза, пособия убираются и воспитатель в две линии раскладывает бруски. Дети также двумя колоннами поточно выполняют упражнения в прыжках. Основное внимание уделяется перепрыгиванию без остановки и мягкому приземлению на полусогнутые ноги.

Для выполнения третьего упражнения дети перестраиваются в две Шеренги, в руках у одной подгруппы мячи. По указанию воспитателя они приступают к их перебрасыванию.

Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Дети распределяются на три колонны с равным количеством играющих в каждой. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги (обручи), можно натянуть шнур (высота 50 см от уровня пола), и затем на расстоянии 3 м ставятся флажки на подставке. дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны. Воспитатель отмечает тех детей в каждой колонне, которые быстро и правильно справились С заданием, а по окончании игры отмечает команду, набравшую большее количество очков.

3 часть.. «Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному (или врассыпную), по сигналу воспитателя: «Стоп!» —--- дети останавливаются и выполняют какую-либо «фигуру» - позу. Отмечаются «фигуры», выполненные четко, быстро и интересно.

2*

Основные виды движений.

1. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза). Выполняются в среднем темпе, обязательна страховка.

2. Прыжки — перепрыгивание через шнур, положенный вдоль зала, справа и слева от него, продвигаясь вперед на расстояние 4 м (2—3 раза).

3. Перебрасывание мяча (диаметр 20—25 см), стоя на коленях, двумя руками из-за головы (10 -12 раз).

3**

Программное содержание. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.

Пособия. 8—10 кеглей.

1 часть. Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную.

2 часть.. Игровые упражнения.

«Кто дальше бросит». Дети распределяются по всей площадке и лепят по нескольку снежков (4—5 шт.). По сигналу воспитателя на исходную позицию выходит первая группа детей, дается задание: бросить снежки до кеглей, стоящих на расстоянии 3—4 м, вторая линия — 5—6 м и третья — 8—10 м.

Отмечается самый ловкий из играющих, подходит вторая подгруппа ребят, задание повторяется.

«Не задень». Воспитатель вместе с детьми, предварительно объяснив задание, выкладывает в одну линию (в чередовании) горку снежков (из 3—4 шт.), затем ставит кеглю, опять снежки и т. д. на расстоянии 50 см одну от другой (5 горок и 5 кеглей). Играющие распределяются на две команды, дается задание: быстро пройти, не задев предметы. Сначала выполняет одна команда, затем вторая, и подсчитывается количество задетых предметов. Игра повторяется 2—3 раза.

Подвижная игра «Мороз-Красный нос». На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, играющие располагаются в одном из них. Водящий — «Мороз-Красный нос» становится посредине площадки лицом к играющим и произносит:

«Я — Мороз-Красный нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?»

Играющие хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз».

После произнесения слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их и старается коснуться рукой — <заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь.

Воспитатель вместе с «Морозом» подсчитывает количество «замороженных». После каждой перебежки выбирают нового «Мороза». В конце игры сравнивают, какой водящий — «Мороз» — заморозил больше играющих.

3 часть. Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом».

4

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.

Пособия. Флажки по количеству детей, мячи (диаметр 8—10 см) на полгруппы, 8—10 кеглей.

1 часть.. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ведущий по сигналу воспитателя ведет колонну и, приближаясь к ребенку, идущему в колонне последним, образует круг, предлагая детям взяться за руки. Взявшись за руки, дети находятся на таком расстоянии друг от друга, чтобы круг не растягивался и не сужался, т. е. его форма выдерживалась при ходьбе. Подается сигнал к остановке, повороту в другую сторону, и ходьба продолжается; затем дети переходят на бег в обе. стороны поочередно. Перестроение в колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.

1. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки вперед;

2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — шаг правой ногой вперед, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).

3. И. п.: сидя на полу, флажки у груди. 1 — наклон вперед к правой (левой)ноге, коснуться палочками носков; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение (8 раз).

5. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1—2 — присесть, флажки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1—8 (3 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки — подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 5 м (2—3 раза).

2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши (10—12 раз).

3. Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них (2—3 раза).

Дети делятся на две подгруппы и строятся у исходной черты шеренгами. По сигналу воспитателя первая подгруппа детей выполняет прыжки: два на правой, два на левой и т. д. Каждый прыгает в собственном темпе, главное — не быстрота, а точность выполнения упражнения, координация движений. Можно предложить счет 1—2 (про себя), чтобы легче выполнять задание. дети прыгают до обозначенной линии, делают два шага вперед, поворачиваются кругом и наблюдают, как упражнение в прыжках выполняет следующая подгруппа детей. Затем воспитатель предлагает повторить упражнение в прыжках первой подгруппе детей, а вторая в это время отдыхает.

Воспитатель ставит кегли на расстоянии 1 м одну от другой, и первая подгруппа детей выполняет ползание между кеглями, стараясь не задеть их. Детям второй подгруппы предлагается упражнение с мячом: подбросить и поймать его после хлопка в ладоши. Бросание мяча вверх и его ловлю дети выполняют в произвольном темпе, расположившись врассыпную. По сигналу воспитателя дети меняются местами.

Подвижная игра «Не оставайся на полу» (см. с. 31).

3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».

5*

Основные виды движений.

1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге (три прыжка на одной и три на другой) до обозначенного места (кубика, кегли) на расстояние 5 м (2—3 раза).

2. Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч (2 раза).

3. Прокатывание набивного мяча (вес 1 кг) в прямом направлении (2 раза).

6**

Программное содержание. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».

1 часть.. Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель (умеренный, до 1,5 мин).

2 часть. Игровые упражнения.

«Метко в цель». Играющие метают снежки в вертикальную цель (щит, забор) с расстояния 3 м правой и левой рукой способом от плеча.

«Кто быстрее до снеговика». Играющие располагаются вокруг снеговика на равном от него расстоянии — 3—4 м, у каждого перед ногами положен снежок. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах до снеговика; затем поворачиваются кругом и прыгают в обратном направлении до снежка, берут его в руки и поднимают над головой. Игровое упражнение повторяется 2—3 раза. Отмечаются те дети, которые быстро и правильно выполнили упражнение.

«Пройдем по мосточку». Ходьба по снежному валу в медленном темпе, балансируя руками, в колонне по одному. В конце мостика надо сойти не спрыгивая. Воспитатель осуществляет страховку.

Подвижная игра «Мороз-Красный нос (см. с. 52).

3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».

7

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.

Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы, 2 гимнастические скамейки, мешочки (8 - 10 шт.).

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя остановиться и «сделать фигуру», затем снова ходьба; бег

врассыпную.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка руки в стороны. 1—— согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 2— вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу поставить вперед на носок; 2—вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

3. И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1 —2 — наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 2 -— вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вращение попеременно согнутыми ногами («велосипед») на счет 1—8, затем пауза, отдых и снова повторить (5—6 раз).

6. И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

7. И, п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4 —- прыжки на правой ноге, на счет 5—8— на левой ноге, и так попеременно под счет воспитателя, затем пауза и снова прыжки (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (двумя руками снизу) с расстояния 2,5 м.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) — 2—3 раза.

3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе) — 2—3 раза.

Первое упражнение проводится в шеренгах, у одной группы детей в руках мячи. Воспитатель напоминает, что надо следить за полетом мяча, как во время переброски, так и при его ловле, т. е. осуществлять зрительный контроль. Прежде

чем дети приступят к перебрасыванию, необходимо проверить исходное положение — ноги на ширине плеч. Упражнение выполняется по команде воспитателя.

Упражнение в ползании и равновесии проводится двумя колоннами поточным способом после краткого объяснения. В начале дети выполняют ползание (желательно по двум скамейкам), основное внимание уделяется правильному хвату с боков скамейки и энергичному подтягиванию. После того как все выполнит упражнение в ползании, переходят к равновесию — ходьбе с мешочком на голове, спина прямая.

Подвижная игра «Охотники и зайцы» Из числа играющих выбирается охотник, остальные зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой — дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают из кустов и прыгают на двух ногах (или на правой и левой поочередно) в разных направлениях. По сигналу: Охотник» — зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч (в руках у него два-три мяча). Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но не из числа пойманных. Для проведения данной игры (во избежание травм) лучше использовать самодельные мячи, сшитые из кусочков ткани.

3 часть.. Игра малой подвижности «Летает — не летает».

8*

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мяча (диаметр 20 си) друг другу с расстояния 3 м (двумя руками снизу, с хлопком перед ловлей) — 10—12 раз.

2. Ползание с мешочком на спине на четвереньках, с опорой на ладони и колени (2—3 раза).

3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза).

Основное внимание обращается на сохранение правильной осанки и удержание предмета на голове.

9**

Программное содержание.. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.

Пособия. 10—12 кеглей.

1 часть. Одна подгруппа детей занимается с воспитателем, отрабатывая скользящий шаг в сочетании с энергичной работой рук (дистанция до 50 м).

Вторая подгруппа в это время лепит снежки и выкладывает их горками вдоль обозначенной воспитателем линии (шнуром, веревкой и т. д.) с таким расчетом, чтобы на каждого пришлось по 3—4 снежка. После того как первая подгруппа закончит ходьбу на лыжах, по сигналу воспитателя дети меняются: первая лепит снежки и выкладывает на другой линии, а вторая надевает лыжи и выполняет задание.

2 часть. Игровые упражнения.

«Метко в цель». Играющие выстраиваются шеренгой, на расстоянии 4 м от них воспитатель ставит цветные кегли. По сигналу дети метают снежки, стараясь их сбить. Затем подходит вторая подгруппа детей и также выполняет броски по цели.

«Смелые воробышки». Дети строятся в круг, перед каждым лежит по два снежка. В центре находится кошка. Дети изображают воробышков и по сигналу воспитателя впрыгивают через снежки в круг и выпрыгивают обратно по мере приближения кошки. Воробей, до которого коснулась кошка, получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через некоторое время воспитатель останавливает игру, Подсчитывает количество проигравших, и выбирается новый водящий. По окончании игрового упражнения отмечается самая ловкая кошка и смелые, ловкие воробышки, не попавшие к ней в лапы.

3 часть. Ходьба между кеглями, поставленными на расстоянии 50 см одна от другой. Дети идут между кеглями в быстром темпе, стараясь их не задевать и не нарушать цепочку.

10

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.

Пособия.. Обручи по количеству детей, скамейка гимнастическая (высота 30 см), кубики (высота 6 см), 6—8 кеглей, мячи.

1 часть. Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Основное внимание обращается на соблюдение дистанции друг от друга и форму круга. Это

может быть обеспечено равномерностью и ритмичностью ходьбы и бега. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.

2 часть.. Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п.: основная стойка, обруч в правой руке. 1 — обруч маховым движением вперед; 2 — обруч назад; 3— обруч вперед; 4 — переложить в левую руку. То же левой рукой (6—8 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди.

1—2 — наклониться вперед, положить обруч на пол; 3—4 выпрямиться, руки на поясе; 5—6 — наклониться, взять обруч; 7—8 — вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — поднять обруч вверх; 2 — наклониться вправо; 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед, руки прямые; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п.: стоя перед обручем, обруч на полу. Прыжки в обруч и из обруча под счет воспитателя (16—20 раз).

6. И. п.: основная стойка, обруч хватом с боков обеими руками. 1—2 — поднять обруч вверх, отставить правую ногу назад на носок; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

Основные виды движений.

1. Лазанье —- влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек (2 раза).

2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка —2 раза.

3. Прыжки на Правой и левой ноге между кеглями (расстояние между кеглями 40 см) — 2—3 раза.

4. Бросание мяча о стену.

Лазанье дети выполняют по два-три человека (по количеству пролетов). Воспитатель обращает внимание детей на работу рук и ног при разноименном способе —движения начинают правая рука и левая нога и т. д.

Вторая подгруппа бросает мяч о стену (расстояние до стенки 3 м) и ловит его после отскока от пола. Упражнение дети выполняют самостоятельно, каждый в своем темпе и ритме. По сигналу воспитателя дети меняются местами. Затем выполняются упражнения в равновесии и прыжках двумя колоннами поточным способом.

При выполнении упражнений в равновесии на повышенной опоре обязательна страховка, поэтому воспитатель находится рядом с детьми и в случае потери равновесия осуществляет поддержку.

Подвижная игра «Хитрая лиса». Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим - хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает и отведет к себе в дом 2—3 детей, воспитатель произносит: «В круг!» - и игра возобновляется.

Если лиса долго не может никого поймать, то выбирают другого водящего.

3 часть.. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.

11*

Основные виды движений.

1. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2—3 раза).

2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза).

3. Прыжки между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2—3 раза).

12**

Программное содержание. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.

Пособия.. Лыжи на полгруппы, несколько клюшек и шайб.

1 часть.. Ходьба в быстром темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку.

2 часть. Игровые упражнения.

Одна подгруппа детей под руководством воспитателя выполняет ходьбу на лыжах. Предлагается пройти по лыжне, обходя лыжные палки (6—8 шт.), поставленные на расстоянии 3 м одна от другой, стараясь не задеть их, соразмеряя длину лыж до препятствия. Ходьба по лыжне до 80—100 м.

«Забей шайбу». Вторая подгруппа детей (после показа и объяснения) выполняет игровое упражнение с шайбой и клюшкой. Из снега делаются ворота (заранее) шириной 1,5 м и глубиной 0,5 м, и с расстояния 2 м играющие поочередно стараются загнать в них шайбу. для увеличения двигательной активности детей можно сделать несколько ворот (2—3 шт.). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями. Время рассчитывается по упражнению в ходьбе на лыжах.

«По дорожке». На утрамбованной снежной дорожке заливается отрезок длинной в 4—8 м, шириной в 40—50 см. Играющие энергично разбегаются по снегу и скользят по ледяной дорожке, стараясь прокатиться как можно дальше. Сбоку можно поставить ориентиры (цветные кубики или кегли) с обозначением расстояния чтобы отметить, кто дальше проскользит.

Воспитатель отмечает самых ловких детей.

Подвижная игра Мы, веселые ребята» (см. с. 19).

3 часть. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем («туристы»).

Материал для повторения

1-я неделя. Игровые упражнения на участке. Ходьба и бег между ледяными постройками катание друг друга на санках; скольжение по ледяным дорожкам (страховка воспитателя обязательна). Игровые упражнения: «Кто дальше бросит» (бросание снежков вдаль), «Сделай фигуру», «Ловишки». Подвижная игра «Мороз-Красный нос».

В помещении. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; ходьба и бег по наклонной доске со свободным балансированием рук. Прыжки: перепрыгивание через шнуры (бруски); прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. С мячом: прокатывание мяча друг другу (различные исходные положения); отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом. Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Хитрая лиса», «Пятнашки», «Гуси-лебеди».

2-я неделя. Игровые упражнения на участке: «Не задень» (ходьба и бег между кеглями, снежками, кубиками), «Перепрыгни - не задень» (прыжки через снежные кирпичики), «Метко в цель» (метание снежков в цель), «Кто быстрее до снеговика» (быстрая ходьба или бег с предметом). Катание на санках друг друга. Эстафета с санками. Подвижная игра «Найди предмет».

В помещении. Прыжки: Подпрыгивание на двух ногах, Продвигаясь вперед, огибая предметы (флажки, кубики, кегли); Прыжки с высоты, С мячом: Перебрасывание друг другу; бросание мячей вдаль. Ползание: по доске, по гимнастической скамейке «по-медвежьи» (на ладонях и ступнях); на четвереньках подталкивая мяч впереди себя головой. Подвижные игры: «Мы, Веселые ребята», «Мышеловка», «Карусель», «Пятнашки»

3-я неделя. Игровые упражнения на участке: «Охотники и зайцы», «Пас друг другу» (игры с шайбой и клюшкой в парах), «Ловко проведи» (пройти с клюшкой и шайбой между кубиками или кеглями), «Бег парами» (бег с одной стороны площадки на другую); прыжки вокруг елки (снежной бабы) в чередовании с ходьбой.

В помещении. С мячом: бросание мяча о землю и ловля его двумя руками; бросание мяча о стенку и ловля его после отскока от пола; перебрасывание мяча друг другу. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; ползание по скамейке на животе, на ладонях и ступнях. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с поворотом на середине; с мешочком на голове. Подвижные игры: «Кто скорее до флажка», «Сделай фигуру», «Карусель», «Не оставайся на полу».

4-я неделя. Игровые упражнения на участке: «Метко в цель», «Смелые воробышки» (прыжки на двух ногах), «Пробеги —- не задень» (бег между предметами). Игры с клюшкой и шайбой. Катание на санках друг друга.

Подвижная игра «Мороз-Красный нос».

В помещении. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку, лесенку; ползание по гимнастической скамейке на животе (хват рук с боков). Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках, перешагивая через предметы; с мешочком на голове. Прыжки: на правой я левой ноге с огибанием предметов; из обруча в обруч на двух ногах. Подвижные игры: «Охотники и зайцы», «Перебежки», «Удочка», «Хитрая лиса».

Программное содержание. Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в Кольцо, развивая ловкость и Глазомер.

Пособия. 2 скамейки с прорезями и 4 доски, кубики по количеству детей, несколько мячей (диаметр 25 см).

1 часть. Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке.

2 часть.. Общеразвивающие упражнения с кубиком.

1. И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1 руки в стороны; 2 — вверх, переложить кубик в левую руку; 3- в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться кубиком носка правой ноги; 3 — выпрямиться, переложить кубик в другую руку. То же к левой ноге (6 раз).

3. И. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (6—8 раз).

4. И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1—2 — присесть, кубик вперед; 3—4 выпрямиться (6—7 раз).

5. И. п.: лежа на спине, кубик в обеих руках за головой.

1—2 — поднять прямые ноги вверх-вперед, коснуться кубиком носков ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки свободно, кубик лежит на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в чередовании с кратким отдыхом или ходьбой вокруг кубика в другую сторону.

Основные виды движений.

1. Равновесие —ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см) — 2—3 раза.

2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) — 3—4 раза.

3. Метание — забрасывание мяча в корзину двумя руками (5—6 раз).

Упражнение в равновесии проводится поточно двумя колоннами. Воспитатель объясняет, что бег по наклонной доске следует выполнять от исходной черты (которая проводится на расстоянии 2—3 м, чтобы дети имели возможность небольшого разбега), а затем спокойно спуститься вниз. При этом осуществляет страховку детей.

Для выполнения упражнений в прыжках и забрасывании мяча в корзину (кольцо) дети подразделяются на две подгруппы. Первая самостоятельно выполняет прыжки — два на правой и два на левой между кубиками, затем только на правой и на левой ноге, и так несколько раз. После выполнения прыжков дети возвращаются в конец своей колонны шагом, что и будет являться одновременно кратким отдыхом.

Вторая подгруппа детей занимается под руководством воспитателя: выполняет броски мяча в корзину (высота 2 м) двумя руками от груди. В руках у каждого по одному мячу.

После того как все дети забросят мяч в корзину по 5—6 раз, воспитатель подает команду к смене мест.

Подвижная игра «Медведи и пчелы. Играющие делятся на две равные команды: одна — пчелы, другая — медведи.

На одной стороне зала находится улей, а на противоположной луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя пчелы вылетают из улья (слезают с возвышений гимнастической стенки, гимнастических скамеек и т. д.), жужжат и летят на луг за медом. Как только пчелы улетят, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей (влезают на возвышения) и лакомятся медом. Воспитатель подает сигнал:

«Медведи!», пчелы летят к ульям, стараясь ужалить (дотронуться рукой) медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после повторения дети меняются ролями.

Перед игрой воспитатель напоминает детям, что с возвышений нужно слезать, а не спрыгивать, на лестницу залезать не выше 4—5-й рейки. Воспитатель обязательно осуществляет страховку детей; если возникает необходимость, оказывает помощь

3 часть.. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

14*

Основные виды движений.

1. Ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в шахматном порядке (расстояние между мячами 50 см) — 2—3 раза.

3. Перебрасывание мяча (двумя руками от груди) в шеренгах друг другу (расстояние между Детьми 3 м) — 10—12 раз.

15**

Программное содержание. Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.

1 часть.. Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками.

2 часть.. Игровые упражнения.

Первая подгруппа детей, разбившись на пары, примерно равные по своим физическим возможностям, катают друг друга на санках. Дети второй подгруппы под руководством воспитателя упражняются в ходьбе на лыжах: переступание на лыжах вправо влево; ходьба по лыжне, держа руки за спиной; ходьба между флажками; ходьба по лыжне до 80 м. По Сигналу воспитателя дети меняются.

«Сбей кеглю». Дети лепят снежки и встают на исходную линию шеренгу. На расстоянии 2—2,5 м от исходной черты ставятся в

ряд (в одну линию) несколько цветных кеглей. По сигналу воспитателя: «Бросили!» — дети метают снежки, стараясь сбить их. Отмечаются те дети, которым удалось попасть по мишени. Затем метание выполняет вторая шеренга (каждый бросает по 2 раза).

Подвижная игра «Ловишки парами». Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой, и каждый отмечает для себя пару. По сигналу воспитателя: «Беги!» дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют их, пятнают. При повторении игры дети меняются местами.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

16

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.

Пособия. длинный шнур (веревка), 4—б дуг, несколько набивных мячей, мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы.

1 часть.. Построение в шеренгу. Воспитатель обращает внимание детей на круг, сделанный из шнура. Перестроение в колонну по одному; ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Воспитатель предлагает детям присесть и взять веревку в левую руку, повернуться вполоборота и приготовиться к ходьбе по кругу в правую сторону. Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с веревкой.

1. И. п.: основная стойка лицом в круг, веревка внизу хватом сверху обеими руками. 1 — веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).

2. И. п.: ноги врозь, веревка в обеих руках внизу. 1 — поднять веревку вверх; 2 — наклониться вниз, коснуться пола; 3 — выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

3. И. п.: основная стойка, веревка хватом обеими руками у груди. 1—2 — присесть, веревку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

4. И. п.: стойка на коленях, веревка внизу хватом сверху.

1 — поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).

5. И. п.: лежа на животе, руки с веревкой согнуты в локтях.

1 — вынести веревку вперед-вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

6. И. п.: основная стойка, веревка внизу. 1 — согнуть правую ногу, положить веревку на колено; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).

7. И. п.: стоя боком к веревке, веревка на полу. Прыжки через веревку справа и слева, в чередовании с ходьбой на месте или по кругу (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) — 6—8 раз.

2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой.

3. Бросание мяча вверх.

Дети выстраиваются в две шеренги одна против другой, перед каждой воспитатель выкладывает из двух шнуров «ручеек». Предварительно дается показ (посредине шеренг) упражнения, где основное внимание уделяется энергичному взмаху рук и приземлению на полусогнутые ноги. По команде воспитателя упражнение выполняет сначала первая

шеренга детей, затем вторая. Перед выполнением прыжка воспитатель должен убедиться в правильном исходном положении.

После того как дети выполнят несколько прыжков, шнуры убираются; воспитатель ставит в два ряда дуги и предлагает одной подгруппе детей выполнить ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой. Вторая подгруппа в это время самостоятельно выполняет подбрасывание мяча (диаметр 10—12 см) одной рукой (с одной руки на другую), т. е. бросание вверх правой, ловля левой, и так поочередно. По команде воспитателя дети меняются местами и выполняют упражнения в соответствии с заданием.

Подвижная игра «Совушка». На одной стороне зала обозначается гнездо совушки. В гнезде помещается водящий — совушка. Остальные играющие изображают птиц, бабочек, жуков и т. д.; они разлетаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!» Играющие останавливаются на месте в той позе, в какой их застала ночь. Совушка вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Того, кто пошевелился, уводит в свое гнездо, а воспитатель произносит: «день!» Бабочки, жуки, птицы оживают и опять начинают кружиться, летать. После двух вылетов на охоту подсчитывается количество пойманных. Выбирается другая совушка.

3 часть.. Игра малой подвижности «Летает - не летает».

17*

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 ем) — 8—10 раз.

2. Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола (2—3 раза).

3. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние между детьми 3 м).

18**

Программное содержание. Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.

1 часть.. Одна подгруппа детей (парами) катается со склона на .санках. При этом воспитатель напоминает, что садиться на санки надо вплотную друг к другу, ноги ставить на полозья. Сидящий первым держится за шнур, натягивая его на себя, а сидящий сзади держится руками за переднего примерно на уровне пояса. При повторном спуске дети меняются местами.

Вторая подгруппа детей под руководством воспитателя выполняет подъем на склон ступающим шагом и спуск со склона в основной стойке. При этом воспитатель объясняет, что лыжи должны быть расставлены на ширину ступни, ноги в полуприседе, туловище наклонено немного вперед, руки свободно согнуты в локтях, опущены вниз и прижаты к туловищу. Вначале воспитатель предлагает всем детям поупражняться на месте: занять необходимую стойку, которая поможет выполнить спуск со склона, а затем они выполняют подъем и спуск. Через некоторое время дети меняются местами.

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто быстрее». Вокруг снежной бабы (елки) воспитатель вместе с детьми кладет на расстоянии 1 м снежки по числу играющих. Затем дети отходят от нее на расстояние 5 м и образуют круг. По сигналу воспитателя дети на двух ногах прыгают до снежков, поднимают их вверх, затем возвращаются прыжками назад и также поднимают над головой снежок. Воспитатель отмечает победителей. Игра повторяется 2—3 раза.

«Пробеги — не задень». Из кеглей (кубиков) воспитатель делает дорожку (расстояние между предметами 50 ем). детям предлагается пробежать «змейкой» между предметами первого ряда и в обратном направлении между предметами второго, не задев за них. Игровое упражнение выполняет сначала первая подгруппа, затем вторая (2—3 раза).

3 часть.. Игра малой подвижности «Найдем зайца».

19

Программное содержание. Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.

Пособия. Мячи по количеству детей, 4 набивных мяча, 4 обруча.

1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, не задевая их; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.

2 часть.Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч внизу в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — поднять вверх, переложить мяч в другую руку; 3 — в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2 - отвести руку вправо, поворот туловища вправо, посмотреть на мяч; 3—4 —вернуться в исходное положение, переложить мяч в левую руку. То же влево (6 раз).

3. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, мяч в правой руке. 1 — поднять согнутую левую ногу, переложить мяч под ней в левую руку; 2 - опустить ногу, вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз).

4. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках. 1 — уронить мяч; 2 — присесть, поймать; 3 — выпрямиться; 4 вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1—2 — прокатить мяч от себя вправо; 3—4 — к себе. То же влево (6 раз, темп медленный).

6. И. п.: сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2— наклониться, коснуться мячом носка левой ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение, переложить мяч в другую руку. То же к правой ноге (6 раз).

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—4 — прыжки на двух ногах вправо, пауза и снова прыжки на двух ногах влево.

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м (8—10 раз).

2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке (3—4 раза).

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (3—4 раза).

По окончании выполнения общеразвивающих упражнений воспитатель предлагает одной подгруппе детей оставить мячи, другой положить их в указанное место. Первая подгруппа строится в шеренги на расстоянии 3 м друг от друга. По сигналу воспитателя дети первой шеренги перебрасывают мячи детям второй. Необходимо проверить исходное положение ног и рук с мячом и только потом дать команду для выполнения упражнения.

Вторая подгруппа выполняет упражнения в пролезании в обруч и равновесии (двумя колоннами). Воспитатель обращает внимание детей на плотную группировку при пролезании в обруч и сохранение правильной осанки (спину и голову держать прямо) при перешагивании через набивные мячи. По сигналу воспитателя дети меняются местами.

Подвижная игра «Не оставайся на полу» (см. с. 31).

3 часть. Игра малой подвижности.

20*

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мяча (диаметр 10—12 ем) друг другу и ловля его после отскока от пола (10—12 раз).

2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола (3—4 раза).

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны (3—4 раза).

21**

Программное содержание. Закреплять навык скользящего шага; продолжать обучение спуску с пологого склона и подъему лесенкой> повторять игровые упражнения с бегом и

прыжками; метание снежков на дальность.

1 часть. Дети делятся на две подгруппы: одна катается с горки на санках парами, вторая обучается подъему на склон «лесенкой». Воспитатель показывает, каким образом выполняется этот подъем. Надо встать боком к склону, лыжи расположить параллельно одна другой, затем сделать шаг в сторону подъема и резким движением поставить лыжу на внешнее ребро; следующим движение приставить к ней другую лыжу, опираясь на ее внутреннее ребро. В таком же порядке повторяются все остальные движения.

С горки дети спускаются в основной стойке, ноги полусогнуты. Ходьба на лыжах на дистанцию до 50 м. После того как дети первой подгруппы выполнят упражнения на лыжах — спуск, подъем и прохождение определенной дистанции, воспитатель подает команду к смене упражнений.

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто дальше бросит». Дети лепят снежки и выстраиваются на исходной позиции (обозначается черта или кладется шнур веревка). По сигналу воспитателя дети бросают снежки — кто дальше. Для ориентира на разном расстоянии ставятся флажки на подставке или цветные кегли. После броска воспитатель сообщает, кто бросил дальше. Затем подходит вторая подгруппа детей и также выполняет метание снежков на дальность. По окончании упражнения в метании воспитатель отмечает тех детей, которые достигли наилучших результатов.

Подвижная игра «Мороз-Красный нос».

3 часть. Ходьба «змейкой» между постройками за воспитателем.

22

Программное содержание. Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.

Пособия. Шнур, 2 гимнастические скамейки, мячи на полгруппы.

1 часть. Ходьба и бег по кругу вправо и влево, держась за шнур, меняя направление движения (по сигналу воспитателя), не останавливаясь. Воспитатель выполняет данное упражнение вместе с детьми. Ходьба и бег чередуются.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с веревкой, стоя в кругу.

1. И. п.: основная стойка, веревка в обеих руках внизу. 1 —2

правую ногу назад на носок, веревку вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).

2. И. п.: основная стойка, веревка в обеих руках внизу. 1—2

присесть, веревку вынести вперед, руки прямые; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

С горки дети спускаются в основной стойке, ноги полусогнуты. Ходьба на лыжах на дистанцию до 50 м. После того как дети первой подгруппы выполнят упражнения на лыжах — спуск, подъем и прохождение определенной дистанции, воспитатель подает команду к смене упражнений.

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто дальше бросит». Дети лепят снежки и выстраиваются на исходной позиции (обозначается черта или кладется шнур веревка). По сигналу воспитателя дети бросают снежки — кто дальше. Для ориентира на разном расстоянии ставятся флажки на подставке или цветные кегли. После броска воспитатель сообщает, кто бросил дальше. Затем подходит вторая подгруппа детей и также выполняет метание снежков на дальность. По окончании упражнения в метании воспитатель отмечает тех детей, которые достигли наилучших результатов.

Подвижная игра «Мороз-Красный нос».

3 часть. Ходьба «змейкой» между постройками за воспитателем.

22

Программное содержание. Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.

Пособия. Шнур, 2 гимнастические скамейки, мячи на полгруппы.

1 часть. Ходьба и бег по кругу вправо и влево, держась за шнур, меняя направление движения (по сигналу воспитателя), не останавливаясь. Воспитатель выполняет данное упражнение вместе с детьми. Ходьба и бег чередуются.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с веревкой, стоя в кругу.

1. И. п.: основная стойка, веревка в обеих руках внизу. 1 —2

правую ногу назад на носок, веревку вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).

2. И. п.: основная стойка, веревка в обеих руках внизу. 1—2

присесть, веревку вынести вперед, руки прямые; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

Подвижная игра Хитрая лиса (см. с. 59).

3 часть. Эстафета с большим мячом «Мяч водящему» (см. с. 43).

23***

Основные виды движений.

1. Влезание на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке, спуск вниз (2 раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза).

3. Прыжки через шнуры (6—8 шт.) на двух ногах без паузы; расстояние между ними 50 см (2—3 раза).

4. Ведение мяча до обозначенного места.

Программное содержание. Закреплять у детей навык ходьбы на лыжах, спуска и подъема, Поворотов; повторить игровые упражнения на санках, с бегом и прыжками.

1 часть. Одна подгруппа детей занимается с воспитателем ходьбой и упражнениями на лыжах: ходьба по лыжне «змейкой», обходя 6—8 палок, стоящих на расстоянии 2 м друг от друга (огибание проводится поочередно справа и слева); спуск со склона в основной стойке; ходьба скользящим шагом на расстояние до 100 м.

Вторая подгруппа в это время катается с пологой горки на санках парами.

По сигналу воспитателя дети меняются местами.

2 часть. Игровые упражнения.

«По местам». На противоположных сторонах площадки в две шеренги ставятся санки. Одна шеренга от другой располагается расстоянии 12—15 м. Около санок встают по паре детей. По сигналу воспитателя все играющие разбегаются по площадке, кружатся в разные стороны. На другой сигнал: «По местам!» — все должны занять свое место на санках, не перепутав при этом шеренги и своей пары. Игра повторяется 2—3 раза.

3 часть.. Ходьба в колонне по одному «змейкой> между кеглями (6—8 шт., расстояние между ними 50 см), поставленными в один ряд.

Материал для повторения

1-я неделя. Игровые упражнения на участке: «Кто дальше бросит» (метание снежков на дальность). Катание на санках друг друга; ходьба на лыжах (по подгруппам); игры с клюшкой и шайбой. Подвижная игра «Хитрая лиса».

В помещении. Равновесие: ходьба и бег по наклонной доске; ходьба и бег по гимнастической скамейке с выполнением заданий рук; ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч о пол. Прыжки: Перепрыгивание через шнуры, бруски; прыжки вокруг предметов на двух Ногах, правой и левой ноге. С мячом: подбрасывание мяча вверх; перебрасывание мяча друг другу; отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом. Подвижные игры: «Карусель» «Не оставайся на полу», «Сделай фигуру».

2-я неделя. Игровые упражнения на участке: «По местам» (эстафета на санках), «Найди свой цвет» (построение в круг — в центре цветной кубик, играют три-четыре команды), «Пас друг другу», «Забей в лунку» (игры с шайбой в парах и индивидуально). Подвижная игра «Ловишки -перебежки».

В помещении. Прыжки: в длину с места; перепрыгивание через шнур; прыжки из обруча в обруч. С мячом: бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола; прокатывание мяча вокруг предметов. Ползание: по скамейке на четвереньках; на животе, подтягиваясь двумя руками; влезание на наклонную лесенку. Подвижные игры: «Мышеловка », «Мы, веселые ребята».

3-я неделя. Игровые упражнения на участке: «Кто дальше бросит», «По местам», «Кто быстрее до флажка» (эстафета с предметом). Катание на санках друг друга; ходьба на лыжах. Подвижные игры: «Карусель», «Мышеловка».

В помещении. С мячом: перебрасывание мяча друг другу; бросание мяча (мешочка) на дальность; бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. Ползание: по скамейке на четвереньках; подлезание под шнур (дугу). Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках; с мешочком на голове, перешагивая через предметы. Подвижные игры: «Успей выбежать», «Удочка», «Не оставайся на полу».

4-я неделя. Игровые упражнения на участке: «Точный пас» (игры с клюшкой и шайбой), «По дорожке» (скольжение на двух ногах по ледяной дорожке), «Кто дальше» (бросание снежков до ориентиров, обозначенных кубиками). Ходьба на лыжах. Подвижные игры: «Карусель», «Бег парами».

В помещении. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; пролезание в обруч прямо и боком. Равновесие: ходьба по скамейке, перешагивая через предметы; ходьба на носках. Прыжки: перепрыгивание через бруски, шнуры: прыжки в длину с места. Подвижные игры: «Ловишки», «Мышеловка».

Февраль

25

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.

Пособия. Обручи по количеству детей, 6—8 брусков, 2—4 доски, несколько больших мячей (диаметр 20—25 см).

1 часть. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя ходьба врассыпную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п.: основная Стойка, обруч внизу (хват с боков обеими руками). 1-обруч вперед; 2-обруч вверх; 3 обруч вперед; 4 вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1 — обруч вверх;

2 — наклон вправо, руки прямые; 3 — обруч вверх; 4 — вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).

3. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1-2 - присесть, обруч вынести вперед; 3 - вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п.: сидя на полу, обруч в согнутых руках у груди.

1 — наклон вперед к правой ноге; 2 вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

5. И. п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой (хват за середину). 1—2-согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

6. И. п.: стоя в обруче. Прыжки из обруча и обратно в обруч на двух ногах под счет воспитателя 1—8 в чередовании с ходьбой в обруче (3-4 раза).

7. И. п.: обруч в обеих руках внизу (хват с боков). 1 — обруч вперед, правую ногу назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение То же левой ногой (6 раз).

Основные виды движений.

1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 30 см), руки в стороны (2—3 раза).

2. Прыжки - перепрыгивание через бруски (6-8 шт. высотой до 10 см) без паузы (2-3 раза).

3. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз).

Воспитатель ставит пособия для выполнения упражнений в равновесии, проверяет их устойчивость. Дети перестраиваются в две колонны и поточным способом выполняют ходьбу вверх и вниз по доске, свободно балансируя руками.

Затем дети делятся на две подгруппы. Одна выполняет прыжки на двух ногах через бруски, а вторая друг за другом поточным способом забрасывает мяч в корзину. По сигналу воспитателя дети меняются местами и, после того как воспитатель убедится, что все готовы, приступают к упражнениям.

Подвижная игра «Охотники и зайцы» (см. с. 56).

3 часть. Игра малой подвижности

26*

Основные виды движений.

1. Равновесие — бег по наклонной доске, спуск шагом (2—3 раза).

2. Прыжки через бруски правым и левым боком (3—4 раза).

3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (6—8 раз).

27**

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.

Пособия. Лыжи и санки на полгруппы, несколько клюшек и шайб.

1 часть. Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах, Дети первой подгруппы катают друг друга поочередно на санках и съезжают с горки парами. Предварительно им напоминаются правила: во избежание травм подниматься на горку в том месте, где ребята не спускаются на санках.

Вторая подгруппа выстраивается в одну шеренгу и выполняет шаги на лыжах вправо и влево — упражнение «пружинка» (сгибание разгибание колен, как бы приседая); подъем на пологий склон «лесенкой» и спуск в основной стойке. Ходьба по лыжне до 100 м.

По сигналу воспитателя дети меняются местами.

2 часть. Игровые упражнения.

«Точный пас». Играющие распределяются на пары, в руках у каждого по клюшке и у одного шайба. Дети встают на расстояние 2—2,5 м один от другого и перебрасывают шайбу плавными, несильными движениями, чтобы она точно попадала на клюшку партнеру.

«По дорожке». Вторая подгруппа детей под наблюдением воспитателя выполняет скольжение по ледяной дорожке (двум-трем дорожкам), разбежавшись по снегу. Пока один ребенок не сойдет с дорожки, второй не начинает разбега; каждый, выполнивший задание, должен быстро отойти в сторону.

Подвижная игра «Мороз-Красный нос».

3 часть. Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.

28

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.

Пособия. Палки по количеству детей, 4-6 дуг, мячи (диаметр 10-12 см).

1 часть. Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на Сигнал Воспитателя. «Сделай фигуру!»

2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.

1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — поднять палку до груди; 2 — вверх; 3 - к груди; 4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: Основная стойка, палка внизу. 1 - палку вверх;

2 - наклон к правой ноге; 3 - выпрямить палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение То же к левой ноге (6 раз).

3. И. п.: основная стойка, палка на плечах. 1 - присесть, спину и голову держать прямо; 2 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 - палку вверх;

2 — наклон вправо (влево); 3 - выпрямить палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение (6—8 раз).

5. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2 - прогнуться палку вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: стоя перед палкой, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг палки вправо (Влево) с поворотами в движении (3—4 раза).

Основные виды движений

1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) — 8—10 раз.

2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м) — 2—3 раза.

3. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см) 2—3 раза.

Подвижная игра «Не оставайся на полу.

3 часть.. Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.

29*

Основные виды движений

1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см) — 8—10 раз.

2. Ползание на четвереньках между кеглями (2—3 раза).

3. Перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя руками (10—12 раз).

30**

Программное содержание. Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками

1 часть.. Построение в шеренгу (вся группа) на лыжах. выполнение приставных шагов на лыжах вправо и влево; повороты вправо и влево; ходьба по лыжне скользящим шагом за воспитателем (дистанция до 150—200 м), затем самостоятельно под его наблюдением.

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто дальше». На расстоянии 8—9 м от исходной черты воспитатель ставит в одну линию кегли (8—10 шт.). Приглашается первая подгруппа детей (у каждого по три снежка); по сигналу воспитателя они бросают снежки, стараясь метнуть как можно дальше. Воспитатель отмечает детей, у которых бросок получился самый дальний. Затем приглашается вторая подгруппа.

«Кто быстрее». Играющие (полгруппы) выстраиваются на исходной черте в шеренгу. По сигналу воспитателя они должны быстро добежать до кубика, повернуться кругом, сделать два прыжка на одной ноге и бегом вернуться на исходную линию. Воспитатель отмечает, кто быстрее всех выполнил задание. Затем приглашается вторая подгруппа детей.

3 часть. Игра малой подвижности «Найдем следы зайца». Воспитатель заранее в каком-то месте на участке отмечает следы «зайца» и постепенно подводит к ним детей. Увидевший следы первым считается победителем.

31

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.

Пособия. 3—4 гимнастические скамейки, мешочки по количеству детей, несколько палок или резинок для подлезания и перешагивания.

1 часть.. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.

2 часть.. Общеразвивающие упражнения на скамейках.

1. И. п.: сидя верхом, руки на поясе. 1 — руки в Стороны;

2 — руки за голову; З — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п.: сидя верхом, руки на поясе. 1 — руки в стороны;

2— наклон вправо (влево); 3— выпрямиться; 4—вернуться в исходное положение — 6 раз.

3. И. п.: сидя верхом, руки за голову. 1 — поворот вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п.: стоя лицом к скамейке. 1 — шаг правой ногой на скамейку; 2—шаг левой ногой на скамейку; 3-—шаг правой со скамейки; 4 — то же левой. Поворот кругом, повторить упражнение (4—5 раз).

5. И. п.: лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки. 1—2 — поднять прямые ноги вверх; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1—8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторить прыжки (3 раза).

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой (от плеча) е расстояния 3 м (5 - 6 раз).

2. Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см (2 - 3 раза).

3. Перешагивание через шнур (высота 40 см) — 2—3 раза. Воспитатель делит детей на 3—4 подгруппы (по количеству мишеней), и после показа и объяснения они приступают к метанию мешочков в цель. Основное внимание уделяется правильному исходному положению (при метании правой рукой правая нога отставлена назад и чуть согнута в колене) и энергичному замаху.

Затем воспитатель подготавливает пособия для выполнения подлезания и перешагивания. Можно поставить стулья и положить рейки. Через одну ребенок перешагивает, под другую подлезает, и так в чередовании по количеству пособий. Удобно использовать резинки, прикрепляя их за крючки. Предварительно необходимо проверить, чтобы закрепление было прочным.

Подлезание выполняется в группировке, не касаясь верхнего края шнура (рейки), а перешагивание — попеременно правой и левой ногой, также не задевая за шнур.

Подвижная игра «Мышеловка». (см. с. 14).

3 часть. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.

32*

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (5—6 раз).

2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине — «Проползи - не урони» (2—3 раза).

3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между ними 30 ем) - 2—3 раза.

4. Прыжки на двух ногах через шнуры.

33**

Программное содержание. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.

Пособия. 3 обруча.

3 часть. Построение в колонну по одному, перестроение в круг, вокруг снеговика, взявшись за руки. По сигналу воспитателя дети идут сначала медленно, а затем убыстряют движение и переходят на бег. Через 2—3 круга воспитатель останавливает детей и предлагает им изменить направление движения. Ходьба и бег выполняются в другую сторону (можно придумать сюжет — двигаются конькобежцы, лыжники или просто кружатся снежинки).

2 часть. Игровые упражнения.

«Точно в круг». Воспитатель кладет три обруча и предлагает детям встать на расстоянии 2—3 м от них, положив снежки у ног (предварительно каждый лепит по три снежка). По сигналу воспитателя они бросают снежки в круг одной рукой снизу. Количество снежков можно увеличить.

«Кто дальше». Дети выстраиваются в две шеренги. По сигналу воспитателя дети первой шеренги метают по три снежка на дальность. В качестве ориентира можно положить те же обручи на разное расстояние — на 6, 8 и 10 м. Воспитатель отмечает самые дальние три броска. Подходит вторая подгруппа и также выполняет задание.

Подвижная игра «Ловишки-перебежки» (см. с. 48).

3 часть. Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.

34

Программное содержание. Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.

Пособия. 2 гимнастические скамейки, 2—4 кегли для ориентира, мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег за воспитателем между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба врассыпную; построение

в колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1 -— шаг лево ногой в сторону, руки в стороны; 2 вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз).

2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1- 3 — пружинисты приседания, руки вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

3. И. п.: Ногина ширине плеч, руки внизу. 1 руки согнуть перед грудью 2 - поворот вправо, руки в стороны; 3 - руки перед грудью; 4 - вернуться в исходное положение То же влево (6—8 раз).

4. И. п.: Ноги параллельно, руки на поясе. 1 – поднять прямую правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 сесть справа на правое бедро, руки вперед прямые; 3 - 4 — вернуться в исходное положение то же влево (6—8 раз)

6. И. п.: сидя Ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны;

2 — наклон вперед, коснуться правой (левой) ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (6—7 раз).

7. И. п.: Основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на правой и левой ноге под счет Воспитателя 1—8 (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Лазанье влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).

2. Ходьба по гимнастической Скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—-3 раза).

3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (расстояние 6 м) — 2—3 раза.

4. Отбивания мяча в ходьбе (баскетбольный вариант мяч большого диаметра) на расстояние 8 м.

Дети делятся на две подгруппы. Первая под наблюдением воспитателя выполняет лазанье по гимнастической стенке. Вторая в это время упражняется в ведении мяча одной рукой от исходной линии до обозначенного места. Упражнение выполняется в колонне поточно, но с таким интервалом между детьми, чтобы они не мешали друг другу (ведение мяча по правой стороне, а возвращение с мячом в руках по левой).

После того как дети выполнят лазанье два раза, воспитатель подает сигнал к смене мест. По окончании выполнения заданий в лазанье второй подгруппой воспитатель предлагает детям положить мячи в короб и построиться две шеренги у гимнастических скамеек. Ребята выполняют упражнение в равновесии, затем прыжки (двумя колоннами поточно)

Подвижная игра «Гуси-лебеди». (см. с. 36).

3 часть. Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.

35***

Основные виды движении

1. Лазанье — влезание на гимнастическую стенку одноименным Способом и спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой

(2—3 раза).

3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.

4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.

Программное содержание. Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному: ходьба с выполнением различных заданий по сигналу воспитателя (попрыгать на двух ногах, как зайцы; помахать крыльями, как птицы; постоять на одной ноге, как аист; покружиться).

2 часть. Игровые упражнения.

«Гонки санок». Играющие (первая шеренга) ставят санки на одну линию и садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу воспитателя: «Марш!» — играющие передвигаются на санках до обозначенного места (расстояние 8—10 м), отталкиваясь ногами. Воспитатель отмечает тех, кто быстрее всех достиг линии финиша. Затем соревнуются дети второй шеренги. Игра повторяется 2-—3 раза.

«Не попадись». Из снежков выкладывается круг, играющие - стоят за кругом, в центре — ловишки (два-три). Дети впрыгивают на двух ногах в круг и выпрыгивают из него по мере приближения ловишек, а те стараются «заморозить» играющих. Через несколько секунд (как только будут осалены 5—6 детей) игра останавливается, и выбираются новые ловишки из числа ни разу не пойманных.

«По мостику». Ходьба по снежному валу, свободно балансируя руками.

Подвижная игра «Ловишки парами»

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Материал для повторения

1-я неделя. Игровые упражнения на участке: «Перепрыгни — не задень» (прыжки через снежные кирпичики, высота 10 см), «Пройди — не упади» (ходьба по снежному валу). Катание на санках; игры с клюшкой и шайбой.

В помещении. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; с передачей мяча из одной руки в другую впереди, за спиной. Прыжки: перепрыгивание через шнур; прыжки на правой и левой ноге, огибая различные предметы. С мячом: бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола; перебрасывание мяча друг другу. Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Удочка», «Хитрая лиса», «Мышеловка».

2-я неделя. Игровые упражнения на участке: «По дорожке» (скольжение по ледяной дорожке), «Кто дальше» (бросание снежков вдаль), «Кто быстрее» (бег до кубика). Подвижные игры: «Мы, веселые ребята», «Карусель», «Ловишки парами».

В помещении. Прыжки: перепрыгивание через канат; прыжки в длину с места; прыжки с высоты. С мячом: прокатывание между предметами; перебрасывание через шнур. Ползание: «Проползи не задень» (под шнур, веревку, палку); ползание между предметами на четвереньках; в прямом направлении, подталкивая мяч головой впереди себя. Подвижные игры: «Не оставайся на полу», «Пятнашки», «Сделай фигуру», «Перебежки».

3-я неделя. Игровые упражнения на участке. Бег вокруг снежной бабы, между постройками: «Сбей кеглю» (метание снежков в цель). Ходьба по снежному валу; перепрыгивание через снежные кирпичики. Подвижные игры: «Охотники и зайцы», «Пятнашки».

В помещении. С мячом: бросание мяча (мешочка) в горизонтальную цель; отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед; перебрасывание мяча друг другу в ходьбе; прокатывание между предметами. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; ползание на четвереньках, толкая впереди себя головой набивной мяч (вес 1 кг). Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий для рук; ходьба и бег по дорожке (ширина 15 см). Подвижные игры: «С кочки на кочку», «Сделай фигуру», «Охотники и зайцы», «Кто скорее до флажка».

4-я неделя. Игровые упражнения на участке: «Точно в цель» (сбивание предметов). Катание на санках, эстафеты на санках; игры с клюшкой и шайбой; скольжение по ледяным дорожкам; катание с гор на санках.

В помещении. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; ползание по скамейке на животе. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; на носках, перешагивая через набивные мячи. Прыжки: на двух ногах между предметами; на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; через косички. Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Не оставайся на полу».

III КВАРТАЛ

Март

1

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.

Пособия. Мячи и мешочки с песком по количеству детей, 8—10 обручей, канат.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке внизу. 1 – наклон к правой ноге; 2—3 — прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; 4 - вернуться в исходное положение (5—6 раз).

3. И. п.: стойка на коленях, мяч в обеих руках. 1—2 — садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).

4. И. п.: сидя на полу, мяч зажат между стонами ног, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять прямые ноги вверх, стараясь не уронить мяч; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—7 раз).

5. И. п.: лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1—2 — поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).

6. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1 — ударить мячом о пол и поймать двумя руками (8—10 раз подряд).

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Подбрасывание мяча вверх и ловля его (5—б раз подряд).

8. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (на счет 1—8), поворот кругом и снова прыжки (повторить 3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза).

2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6—8 обручей) — 2—3 раза.

3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посредине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя (10-12 раз).

Одна подгруппа детей под наблюдением воспитателя выполняет упражнение в равновесии; основное внимание уделяется правильной осанке: голову и спину держать прямо, удерживая мешочек на голове, чтобы он не упал. Вторая подгруппа выполняет прыжки из обруча в обруч; при этом воспитатель указывает на темп упражнения, способ выполнения и на организационные моменты.

После выполнения упражнений в равновесии и прыжках дети перестраиваются в две шеренги и встают на расстоянии 3 м одна от другой. Следует показ упражнения воспитателем в паре с ребенком (так, чтобы всем было видно) и даются указания: бросать мяч согнутой в локте рукой от плеча точно в середину между шеренгами ловить после отскока от пола двумя руками, не прижимая его к груди; следить за полетом мяча.

По сигналу воспитателя: «Бросили!» — дети перебрасывают мяч, а ловят произвольно. Прежде чем подать команду, воспитатель проверяет правильность исходного положения ног стойка ноги врозь.

Подвижная игра «Пожарные на учении».

3 часть. Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».

2*

Основные виды движений.

1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—б шт.), положенные в один ряд (3—4 раза).

3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля их двумя руками с хлопком в ладоши (10—12 раз).

3**

Программное содержание. Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость.

Пособия. Клюшки и шайбы по количеству детей.

1 часть. Построение в колонну по одному; непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу.

2 часть. Игровые упражнения.

«Пас точно на клюшку». Дети разбиваются на пары, в руках у каждого по клюшке и у одного шайба. Играющий несильным движением подает шайбу партнеру на клюшку, а он, поймав ее, тем же движением возвращает обратно. Воспитатель следит, чтобы дети не подбрасывали шайбу, как мяч, а передавали ее скользящим движением друг другу, свободно расположившись по всей площадке.

«Проведи — не задень». Играющие выстраиваются в три-четыре колонны, в руках у каждого клюшка и шайба. Воспитатель дает задание: провести шайбу между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между ними 1 м). По сигналу воспитателя начинают игроки, стоящие в колоннах первыми. Как только они пересекут условную линию и встанут лицом к играющим, в игру вступает следующий игрок. Таким образом надо провести шайбу с одной стороны площадки на другую и встать в свою колонну. Побеждает команда (колонна), правильно и быстро выполнившая задание.

Подвижная игра «Горелки, Играющие встают в две колонны, взявшись за руки, впереди — водящий. Дети хором произносят

«Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо:

Птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз, два, три — беги!»

С последним словом стоящие в последней паре опускают руки и бегут в начало колонны — один справа, другой слева от нее. Водящий пытается поймать одного из детей, прежде чем он успеет опять взяться за руки со своим партнером. Если водящему удается это сделать, то он берется за руки с пойманным и они становятся впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигательной активности детей можно построить парами в две-три колонны.

3 часть. Ходьба в колонне по одному, построение в круг, игра малой подвижности «Летает — не летает».

4

Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.

Пособия. 2 стойки, шнур, 8 10 кеглей (кубиков), мешочки для метания.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег во кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу. 1—3 — три рынка руками в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: ноги врозь, руки вверху. 1 наклон вправо; 2 — наклон влево; З — наклон вправо; 4 — вернуться в исходное положение (3—4 раза).

3. И. п. : лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять таз, прогнуться; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, одна нога поднята вверх-вперед. Менять положение ног на счет 1 - 4. Затем сделать паузу и повторить еще раз (пятками о пол не ударять, ноги прямые) — 2—3 раза.

5. И. п.: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в

1 стороны; 2 — наклон к правой ноге, коснуться руками носков ног; З — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на носках сначала в одну сторону, затем в другую под счет воспитателя (по 3—4 раза в каждую сторону).

7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).

Основные виды движений

1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз.

2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча) — 5—6 раз.

3. Ползание на четвереньках между кеглями (2—3 раза).

Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур (на концах Шнура мешочки с веском). Высота шнура от уровня пола 30 см. Воспитатель на примере одного, наиболее подготовленного ребенка показывает и поясняет упражнение, обращая внимание на разбег и отталкивание от линии, обозначенной шнуром (мелом), нужно оттолкнуться одной ногой, перепрыгнуть через шнур с взмахом рук, подтянуть ноги к груди и приземлиться на обе ноги, сохранив равновесие руки вперед. Воспитатель объясняет также детям, что разбег не должен быть большим (3—4 м), а отталкиваться можно правой или левой ногой, кому как удобно.

Дети выстраиваются в шеренгу и друг за другом выполняют прыжки. Воспитатель в это время корректирует неточности или допущенные ошибки, помогая исправлять их при повторном выполнении прыжка.

После того как каждый прыгнет не менее 5—б раз, пособия убираются и дети переходят к метанию мешочков в цель с расстояния 3 м. Цель расположена на высоте 2 м. дети выстраиваю в звенья по количеству мишеней у каждого в руках по два мешочка. После того как все выполнят по два броска, мешочки подбираются, и упражнение повторяется еще 2 раза. Если после выполнения двух упражнений останется резерв времени, воспитатель предлагает ползание на четвереньках между кеглями.

Подвижная игра «Медведи и пчелы». (см. с. 63).

3 часть. Эстафета с мячом (большого диаметра)

5*

Основные виды движений

1. Прыжок в Высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз.

2. Метание мешочков в цель с расстояния 3,5 м (5—6 раз).

3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).

6**

Программное содержание. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.

Пособия. Шнур длинный (или веревка), мячи (диаметр 20—25 см) на треть группы.

1 часть. Построение в Шеренгу, проверка осанки и равнения, объяснение задания. Воспитатель встает впереди колонны и идет вместе с детьми, затем переходит на бег. Через некоторое время (15—20 с) отходит в сторону, предлагая детям продолжать бег (до 2 мин), и Внимательно следит за внешними признаками утомления. для некоторых он делает знак рукой к остановке, остальные продолжают. После бега и ходьбы врассыпную перестроение в колонну по одному.

2 часть. Игровые упражнения.

«Поймай мяч». Дети распределяются на тройки и свободно располагаются по всей площадке. двое детей встают на расстоянии 2—2,5 м один от другого; в руках у одного мяч, третий играющий находится между ними. В тот момент, когда один ребенок перебрасывает мяч другому, находящийся между ними должен коснуться мяча рукой.

Если это удастся, то он становится на место бросившего мяч, а тот занимает место водящего. Когда ребенок долго не может поймать мяч, он поднимает вверх правую руку, и дети с помощью короткой считалки определяют нового водящего.

«Кто быстрее». Играющие выстраиваются в две (три-четыре) колонны у исходной черты. По сигналу воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, выполняют прыжки на правой (левой) ноге до кегли (флажка), расположенной на расстоянии 4 м, Обогнув предмет, они бегут к своей команде, и, как только пересекут черту, упражнение начинает выполнять следующий игрок в колонне. Побеждает команда, быстро выполнившая задание.

Подвижная игра «Карусель». Дети образуют круг, держась за шнур правой рукой, и идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и переходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом, произносимым вслух:

«Еле, еле, еле, еле
Закружились карусели,
А потом кругом, кругом,
Все бегом, бегом, бегом!»

После того как дети пробегут 2—3 круга, воспитатель останавливает их и подает сигнал к изменению направления движения. Играющие поворачиваются кругом и, перехватив шнур другой рукой, продолжают выполнять ходьбу и бег. Затем воспитатель вместе с детьми произносит:

«Тише, тише, не спешите!
Карусель остановите!
Раз-два, раз-два.

Вот и кончилась игра!»

Движение карусели постепенно замедляется. При словах «Вот и кончилась игра!» дети останавливаются, кладут шнур на землю и расходятся по всей площадке. Игра проводится 2 раза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

7

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.

Пособия. Обручи по количеству детей, 2 скамейки, кубики, шнуры.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения: на частые удары бубна (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары широкие шаги; ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.

2 часть.. Общеразвивающие упражнения с обручем

1. И. п.: основная стойка внутри обруча, руки вдоль туловищ

1 присесть; 2 взять обруч с боков и выпрямиться обруч на линии пояса; 3 - присесть, положить обруч; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной.

1 —2 поворот туловища вправо; 3 - 4 вернуться в исходное положение то же влево (6 раз).

3. И. п.: основная стойка обруч вертикально на полу, хват обеими руками сверху. 1—2 опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

4. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно обруч в согнутых руках перед собой. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3—4- вернуться в исходное положение (6—7 раз).

5. И. п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. согнуть правую ногу в колене, коснуться ободом обруча; 2 - вернуться в исходное положение то же левой ногой (6 раз). 6. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки из обруча и в обруч под счет воспитателя (до 20 раз).

Основные виды движений

1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи» (2 раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагам, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой (2—3 раза).

3. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры, положенные на расстоянии 40 см один от другого (2—3 раза).

После пока и объяснения дети перестраиваются из шеренги в колонну по одному и выполняют ползание по скамейке, а затем упражнении в равновесии (со скамейки не спрыгивать, а спокойно сходить). Если пособия позволяют, то можно выполнять двумя колоннами.

Вдоль зала с двух сторон воспитатель выкладывает короткие шнуры, и дети двумя колонна ми поточным способом выполняют прыжки через шнуры.

Подвижная игра «Ловишки».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

8*

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи» (2 раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше (страховка обязательна) 2—3 раза.

3. Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах —2——3 раза.

9**

Программное содержание. Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.

Пособия. Мешочки с песком (3 шт.), длинный шнур, 2—3 мяча (диаметр 20—25 см).

1 часть.. Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м, и так повторить 4 раза.

2 часть. Игровые упражнения.

«Канатоходец». Играющие выстраиваются у исходной черты в три колонны. На расстоянии 3 м напротив каждой колонны ставится по одному предмету (кубик, кегля, флажок на подставке). В руках у игроков, стоящих первыми, по одному мешочку с песком. По сигналу воспитателя ребята кладут мешочки на голову, руки в стороны и начинают быстро передвигаться до обозначенного места. Дойдя до линии финиша, берут мешочек в руки и быстро возвращаются к своей команде, передают его следующему игроку и встают в конец своей колонны. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.

«Удочка». Дети становятся по кругу на расстоянии одного-двух шагов. В центре воспитатель, он вращает по кругу шнур, на конце которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка к каждому играющему следует подпрыгнуть на месте, не задев за него. Тот, кто задел за мешочек, делает шаг назад. Воспитатель делает паузу, и выбывшие из игры возвращают в круг. Упражнение повторяется 3-4 раза.

3 часть. Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге».

10

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.

Пособия. По два мешочка на каждого ребенка, 3 обруча, 2 стойки и шнур, 5—6 набивных мячей.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе; Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1—2 - отставить правую ногу назад на носок с одновременным подниманием рук через стороны вверх; 3—4 приставить ногу, опустить руки, вернуться в исходное положение то же другой ногой (5—б раз).

2. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 присесть, спину и голову держать прямо; — вернуться в исходное положение (б—7 раз).

3. И. п.: ноги врозь, руки внизу. 1 -— наклон влево, левая рука скользит вниз по ноге; правая, сгибаясь, скользит по телу вверх; 2 - вернуться в исходное положение то же в другую сторону (6—8 раз).

4. И. п.: Сидя глубоко на пятках с наклоном вперед, руки впереди, ладони на полу. 1-3 —- «скользя» грудью над полом, вначале сгибая, а затем выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах; 4 - сгибая ноги, быстро вернуться в исходное положение (4—5 раз).

5. И. п.: лежа на спине, руки за головой прямые. 1 —2 — поднять прямые ноги вперед-вверх, коснуться руками голеней; 3 - 4 — вернуться в исходное положение (б—7 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — мах правой ногой вперед; 2 — мах назад; 3 — мах вперед; 4 — вернуться в исходное

положение то же другой ногой (по 4 раза каждой ногой).

7. И. п.: основная стойка, руки внизу. На счет 1 —8 прыжки на двух ногах вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте (3—4 раза).

Основные виды движений

1. Метание мешочков горизонтальную цель с расстояния 3 м одной рукой снизу (5—б раз).

2. Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева (б раз).

3. Ходьба на носках между набивными мячами 2—3 раза.

Воспитатель ставит три корзины (кладет обручи), дети рас7 полагаются на расстоянии 3 м от мишени, в руках у каждого по два мешочка. Один мешочек в руках, второй лежит на полу у ног. По сигналу воспитателя (предварительно дается показ упражнения, когда дети стоят в шеренге и всем хорошо видно) дети метают мешочки в горизонтальную цель. После того как все бросят, дети подходят, берут мешочки, и упражнение повторяется еще 2 раза.

Вдоль зала ставятся две стойки и натягивается шнур на расстоянии 40 см от уровня пола. Первая подгруппа детей подлезает правым и левым боком 3—4 раза подряд, а затем выполняет упражнение в равновесии колонной по одному. Затем подходит вторая подгруппа детей, а первая наблюдает за выполнением и слушает указания воспитателя.

Подвижная игра «Не оставайся на полу».

III часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м правой и левой рукой способом от плеча (б раз).

2. Подлезание под дугу (подряд 4—5 шт.), не касаясь руками пола (2—3 раза).

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой (2—3 раза).

Программное содержание. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.

Пособи я. Кегли и мячина полгруппы детей.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги по сигналу воспитателя дети первой шеренги бегут в быстром темпе до обозначенной линии (расстояние 20 м), обратно возвращаются шагом. На исходную линию выходит вторая группа детей и по сигналу выполняет такое же задание. Упражнение в беге на скорость повторяется 2—3 раза.

II часть. Игровые упражнения

«Прокати и сбей». На расстоянии 5 м от исходной линии воспитатель ставит кегли по количеству играющих дети делятся на две подгруппы. выстраивается первая подгруппа, в руках у детей по одному большому мячу. По сигналу воспитателя ребята прокатывают его в прямом направлении, стараясь сбить кеглю. Дети, стоящие на противоположной стороне, подхватывают мячи и переходят на место тех, кто выполнил упражнение, т. е. меняются местами. Упражнение повторяется 2—3 раза.

«Пробеги - не задень». Воспитатель ставит кегли в одну линию на расстоянии 40 см одну от другой. Дети строятся в колонну по одному и пробегают между кеглями, стараясь не задеть их. Упражнение повторяется 2—3 раза. Ведущих колонны можно заменят при каждом повторении.

Подвижная игра Удочка

III часть. Эстафета с мячом.

Материал для повторения

1-я неделя. Игровые упражнения Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, выпрямиться и пройти дальше; ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч; в длину с места; перепрыгивание через бруски. С мячом: бросание мяча вдаль; перебрасывание мяча друг другу; прокатывание мяча между предметами Подвижные игры: «Не оставайся на полу», «Ловишки» «Сделай фигуру».

2 -неделя. Игровые упражнения Прыжки: с высоты; в высоту с разбега; в длину с места. С мячом: бросание мяча о стену; забрасывание в кольцо; перебрасывание друг другу. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; ползание по скамейке на животе. Подвижные Игры: «Караси и Щука», «Пастух и стадо», «Школа мяча».

3-я неделя. Игровые упражнения: С мячом: бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола; метание мяча в горизонтальную цель; перебрасывание друг другу с дополнительными движениями (присесть, хлопнуть в ладоши). Лазанье — «Проползи - не задень»; подлезание под шнур, палку; пролезание в обруч прямо и боком. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, мячи; с мешочком на голове; на носках с различным положением рук. Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Кто быстрее до флажка», «Удочка».

4-я неделя. Игровые упражнения. Лазанье: ползание по скамейке на четвереньках; подлезание под дугу, палку. Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом, рукина поясе; на носках, с поворотом на середине. Прыжки: в высоту с разбега; продвигаясь вперед; с ноги на ногу. Подвижные игры: «Карусель», «Горелки», «Пожарные на учении».

Апрель

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.

Пособия. 2 гимнастические скамейки, 6—8 обручей, мешочки на полгруппы.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии 30—40 см один от другого).

II часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, руки вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1—2 — глубоко присесть, колени обхватить руками, голову опустить; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

4. И. п.: стоя на колёнях, руки на поясе. 1 — поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).

5.И. п.: стоя в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 — выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (4—5 раз).

6. И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1 - 2 — прогнуться, руки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине (2—3 раза).

2. Прыжки из обруча в обруч (6—8 шт.) на правой и левой ноге (2—3 раза).

3. Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой (5—6 раз).

Вначале дети метают в вертикальную цель правой и левой рукой способом от плеча. Упражнения в равновесии и прыжках выполняются поточным способом двумя-тремя колоннами (в зависимости от количества пособий).

Подвижная игра «Медведи и пчелы».

III часть. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!»

Основные виды движений.

1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах правым боком (3 прыжка), затем поворот в прыжке на 180° и продолжение прыжков левым боком. Повторить 2 раза, показ обязателен.

3. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками (8—10 раз).

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.

По со б и я. Один малый мяч (диаметр 6—8 см), 3 мяча большого диаметра.

1 часть. Построение в колонну. Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании: 10 м—ходьба и 20 м—бег (2 раза).

II часть. Игровые Упражнения.

«Ловишки-перебежки» (см. с. 48).

«Стой». Играющие образуют круг, в центре которого стоит Водящий, в руках у него малый мяч. Он подбрасывает мяч вверх и произносит имя кого-либо из детей. Ребенок, которого назвали, бежит за мячом, а остальные разбегаются в разные стороны. Как только названный ребенок поймает мяч, он громко произносит:

«Стой!» Все играющие должны остановиться на том месте, где их застала команда. Водящий старается попасть в игрока, находящегося ближе к нему. Если водящий промахнется, то он снова бежит за мячом, а все играющие разбегаются взяв мяч, водящий опять подает команду: «Стой!» — и старается попасть в кого-либо. Осаленный становится новым водящим, и игра продолжается.

«Передача мяча в колонне». Играющие выстраиваются в три колонны, в руках у первых игроков по одному большому мячу. По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч назад двумя руками над головой. Как только последний игрок в колонне получает мяч, он бежит вперед колонны и также передает мяч, и так до тех пор, пока впереди не окажется ведущий колонны. Побеждает колонна, дети которой быстро и правильно выполнили задание.

III ч а ст ь. Ходьба в колонне по одному за командой победителей.

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.

Пособия. Скакалки по количеству детей, 8—10 кубиков, обручи с широким ободом на полгруппы.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании).

II часть. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.

1. Н. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу.

1 — правую ногу на носок, скакалку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

2. Н. п.: ноги врозь, скакалка внизу. 1 — скакалку вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п.: сидя ноги врозь, скакалка вверху. 1—2 — наклониться, положить скакалку на носки ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, скакалка внизу. 1—2 — сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).

5. И. п.: лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, выпрямить руки вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на Полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом (8—10 раз).

Основные виды движений.

1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд (3—4 раза).

2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах (4—5 раз).

3. Пролезание в обруч (4—5 раз).

дети расходятся по всему залу на такое расстояние, чтобы не мешать друг другу и не нанести травму. Воспитатель на примере наиболее подготовленного ребенка показывает, как следует вращать скакалку вперед и перепрыгивать через нее в тот момент, когда она находится внизу и касается пола. Прыжки выполняются на двух ногах (фронтальным способом). Через некоторое время воспитатель останавливает детей, делает паузу. Прыжки показывают только те дети, у которых они наиболее удачно получаются.

После выполнения прыжков через скакалку воспитатель предлагает перестроиться в две шеренги, одной подгруппе детей взять по обручу. Дети встают на расстоянии 3 м и прокатывают обручи друг другу. Воспитатель напоминает, что обруч следует поставить вертикально и, придерживая его сверху левой рукой, оттолкнуть правой, послан вперед по прямой навстречу своему товарищу. Прокатывание выполняется по сигналу воспитателя после того, как он убедится, что все приготовились и занимают правильное исходное положение.

После этого дети выполняют пролезание в обруч. Одна шеренга детей держит обручи, другая пролезает в них три раза подряд, стараясь не задеть за верхний край обода; затем они меняются местами.

Подвижная игра Ловишки-перебежки.

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Основные виды движений.

1. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 6—8 м (3—4 раза).

2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 4 м (8—.-10 раз).

3. Пролезание в обруч (6 раз).

Программное содержание. Упражнять детей в прерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.

Пособия. Обручи по количеству детей, мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы, 2—3 флажка (или кубика).

I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами.

II часть. Игровые упражнения.

«Пройди — не задень>. Ходьба на носочках, руки за головой между кеглями (8—10 шт.), поставленными на расстоянии 30 см одна от другой в один ряд.

«Догони обруч». Дети выстраиваются на исходную линию в две шеренги, в руках у каждого по одному обручу. По сигналу воспитателя дети первой шеренги, подталкивая обруч одной рукой, перебегают на другую сторону площадки, берут обруч в руки и становятся лицом ко второй шеренге. Задание выполняет следующая подгруппа. Воспитатель отмечает тех детей, кто не уронил обруч и быстро достиг линии финиша.

«Перебрось и поймай». Дети распределяются на пары, в руках у одного из играющих мяч (диаметр 20 см). Свободно расположившись, дети перебрасывают его друг другу двумя руками от груди и ловят, не прижимая к туловищу (баскетбольный вариант).

Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».

III часть. Игра малой подвижности «Кто ушел?».

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.

Пособия. Мячи по количеству детей, 2. гимнастические скамейки, по два мешочка на каждого ребенка, 10—12 кубиков.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики (по одной стороне кубики положены на расстоянии 40 см один от другого, по другой—на 70—80 см).

II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1— руки в стороны;

2 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; З — руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. К. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед,

положить мяч на пол между ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс;

3 — наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой (7—8 раз).

3.. И. п.: стойка на коленях, мяч в правой руке. 1—З прокатить мяч вокруг туловища; 4 — взять мяч левой рукой. То же другой рукой (по 4 раза в каждую сторону).

4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке внизу.

1 — присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — встать, вернуться в исходное положение (6—7 раз)..

5. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны;

2 — руки за спину, переложить мяч в левую руку; З — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же другой рукой (6—8 раз).

6. И. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. Подбрасывание мяча вверх (подряд 3—4 раза), пауза и вновь броски (3—4 раза).

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки подсчет воспитателя 1—8: ноги врозь, ноги скрестно, пауза и снова прыжки (повторить З—4 раза).

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния З м одной рукой (правой и левой) способом от плеча (5—б раз).

2. Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку (2—3 раза).

3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову (2 - 3 раза).

Дети целятся на звенья по количеству мишеней и встают в колонны друг за другом, у каждого в руках по два мешочка. Воспитатель показывает упражнение, обращает внимание на энергичный замах, точность попадания в цель при правильном исходном положении ног и туловища. После того как все дети выполнят по два броска, подается сигнал к сбору мешочков первым звеном, затем вторым и третьим.

Воспитатель ставит поперек зала две гимнастические скамейки на расстоянии 4 м одну от другой. Дети шеренгами выполняют ползание на четвереньках по прямой до скамейки, затем переползание через нее, снова ползание до следующей скамейки и опять переползание. После того как обе шеренги детей выполнят упражнение 2 раза, подается команда к построению в две колонны и выполнению упражнения в равновесии.

Подвижная игра «Удочка»

3 часть. Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 4 м (правой и левой рукой) — б раз.

2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—3 раза).

3. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой

(2—3 раза).

Программное содержание. Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками в с бегом.

Пособия. 3—б мячей (диаметр 20—25 см), З обруча.

1 часть. Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в две (три) шеренги. Воспитатель дает указание: как можно быстрее перебежать с одной стороны площадки на другую до обозначенной линии. Ориентиры (кубики, кегли или просто шнур) ставятся на два-три метра дальше линии, до которой следует добежать, чтобы дети не замедляли движения раньше пересечении линии финиша. Расстояние для перебежки составляет 20 м.

После двух-трех перебежек ходьба в колонне.

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто быстрее». Играющие строятся в три колонны. По сигналу воспитателя игроки, стоящие первыми, выполняют прыжки на двух ногах до своего обруча, в котором находится мяч, берут его и возвращаются бегом к своей команде. Второй игрок с мячом в руках прыгает на двух ногах до обруча, кладет его и возвращается бегом назад. Как только он пересечет обозначенную линию, прыжки начинает следующий игрок и т. д. Побеждает команда, быстро и правильно

выполнившая задание. Воспитатель заранее в зависимости от количества играющих просчитывает и объявляет, где должен оказаться мяч: в руках у играющих или в обруче.

«Мяч в кругу». Играющие разбиваются на несколько групп по 5-—б человек и строятся в круги. В центре круга водящий, у него перед ногами большой мяч (диаметр 25 см). Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (вас ногой); каждый на несколько секунд задерживает его, принимая ногой, и снова посылает водящему.

Подвижная игра «Горелки» (см. с. 84).

III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.

Пособия. Большой шнур, скакалки на полгруппы.

I часть. Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).

II часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1—2 — сжать кисти в кулаки, руки согнуть к плечам; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 —- руки в стороны: 2 — подняться на носки, руки вверх, потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).

3. И. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны: 2 — поворот туловища вправо: 3 — прямо; 4 — вернуться в исходное положение (по 3—4 раза в каждую сторону).

4. И. п.: пятки и носки вместе, руки вверху. 1—2 — глубоко присесть, руки за голову, локти свести вперед, голову наклонить; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: стоя на коленях, руки опущены. 1 — правую ногу в сторону на носок, руки на пояс; 2—3 — наклон вправо; 4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой, наклон влево (6—8 раз).

6. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять обе прямые ноги вверх-вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

7. И. п.: основная стойка, руки внизу. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте со свободным взмахом рук. Выполняются под счет воспитателя (4—5 раз).

Основные виды движений.

1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза).

2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8—--10 м) — 3—4 раза.

3. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе —2-3 раза.

Дети делятся на две подгруппы. Первая под наблюдением воспитателя выполняет влезание на гимнастическую стенку одноименным способом, при котором движение совершается правой рукой и правой ногой, затем аналогично левой ногой и левой рукой и т. д. до верха, не пропуская реек. Затем передвижение вправо по четвертой рейке и спуск вниз. После этого дети выполняют упражнение в равновесии — ходьбе по шнуру в медленном темпе.

Вторая подгруппа упражняется в прыжках через короткую скакалку. Предварительно воспитатель дает указание, по какой стороне выполнять прыжки, а с какой стороны возвращаться шагом на исходную линию. По сигналу воспитателя дети меняются местами.

Подвижная игра «Карусель».(см. с. 87).

3 часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

Основные виды движений.

1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом, ходьба по рейке гимнастической стенки приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (расстояние 3 м) — 3—4 раза.

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, носки оттянуты (2—3 раза).

Программное содержание. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.

Пособия. Мячи и кегли на полгруппы, 12—16 обручей.

1 часть. Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места (повторит 2—3 раза).

2 часть. Игровые упражнения.

«Сбей кеглю». Играющие становятся в одну шеренгу на исходную линию, на расстоянии 4 м ставятся кегли по числу детей. дается задание: сбить кеглю, прокатывая мяч вперед энергичным движением обеих рук. Воспитатель отмечает детей, которые справились с заданием. На исходную линию выходит рая подгруппа и повторяет то же упражнение (2—3 раза).

«Пробеги — не задень». Воспитатель ставит кегли в один ряд на расстоянии 30 см одну от другой. дается задание: пробежать не задев за них. Выполняется в колонне по одному двумя командами 2—3 раза.

Подвижная игра «С кочки на кочку.>. Воспитатель выкладывает в шахматном порядке плоские обручи (6—8 шт. в две линии).

Играющие выстраиваются в две колонны. По сигналу воспитателя первые игроки начинают перепрыгивать на двух ногах из обруча в обруч. Как только первый игрок прыгнет из последнего обруча, прыжки начинает второй игрок колонны и т. д. Побеждает команда быстро и правильно (не оступившись ни разу) перебравшаяся на другой берег. Игра повторяется 2—3 раза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».

Материал для повторения

1-я неделя. Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине; ходьба на носках; ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч, продвигаясь вперед; перепрыгивание через шнуры, канат, справа и слева от него. С мячом: бросание мяча вдаль; отбивание мяча о пол во время ходьбы и ловля его двумя руками. Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Совушка», «Мышеловка».

2-я неделя. Игровые упражнения. Равновесие: ходьба и бег, перешагивая и перепрыгивая через бруски, шнуры; ходьба по скамейке прямо и боком приставным шагом. Прыжки: из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой; в длину с места. С мячом: перебрасывание мяча друг другу; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками и с хлопком. Подвижные игры: «Удочка», «Не оставайся на полу», «Хитрая лиса», «Мы, веселые ребята».

3-я неделя. Игровые упражнения. Прыжки: в длину с места, с разбега; перепрыгивание через шнуры. С мячом: отбивание мяча одной рукой в ходьбе; перебрасывание друг другу, через сетку. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; подлезание под палку, шнур; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Подвижные игры: «Караси и щука», «Пятнашки», «Кошка и мышки».

4-я неделя, Игровые упражнения. Лазанье: влезание на наклонную лесенку; ползание по наклонной доске на четвереньках; ползание по скамейке на животе. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; с передачей мяча из одной руки в другую перед собой и за спиной. Прыжки: на двух ногах, продвигаясь вперед; из обруча в обруч; перепрыгивание через шнуры. Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Удочка», «Пожарные на учении».

Май

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.

Пособия. 2 гимнастические скамейки, 4—5 набивных мячей, малые мячи ва полгруппы.

1 часть. Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1—2 — глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

3. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 - наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4—вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

4. И. п.: упор стоя на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—б раз).

5. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — поднять левую прямую ногу вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. Так же под правой ногой (8 раз).

6. И. п.: стойка с сомкнутыми ногами, руки на поясе. На счет 1—8 прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова прыжки под счет воспитателя (повторить 3-4 раза).

7. И. п.: основная стойка, руки за головой. 1 — отставить правую ногу назад на носок, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (2-3 раза).

2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза).

3. Бросание мяча (диаметр 8-—10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками (8—10 раз).

Дети делятся на две подгруппы. Одна выполняет упражнение в равновесии, где основное внимание воспитатель уделяет сохранению устойчивого равновесия, высокому подниманию колен; носок оттянут, голову и спину держать прямо. Вторая подгруппа детей выполняет упражнения с мячом, бросая о стену. После того как первая подгруппа выполнит задание в равновесии 2—3 раза, дети меняются местами.

Прыжки на двух ногах дети выполняют поточным способом в две колонны. Возвращаются в свою колонну с внешней стороны шагом.

Подвижная игра Мышеловка.

3 часть. Игра «Что изменилось?».

Основные виды движений.

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, руки за головой (2-—3 раза).

2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м (2—3 раза).

3. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, и ловля его двумя руками после отскока от пола (8—10 раз).

Программное содержание. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.

Пособия. 10—12 кеглей, мячи на полгруппы, ракетки и воланы для игры в бадминтон.

I часть. Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).

II часть. Игровые упражнения.

«Проведи мяч». Воспитатель ставит в два ряда кегли (5—6 шт.), расстояние между ними 1,5 м. дается задание: провести мяч ногами с таким расчетом, чтобы не отпускать его от себя далеко. Дети распределяются на две команды и выполняют упражнение в среднем темпе.

«Пас друг другу». Одна подгруппа детей распределяется на пары и перекатывает мяч друг другу, отбивая его поочередно то правой, то левой ногой (расстояние между играющими 1,5—2 м).

«Отбей волан». Вторая подгруппа также распределяется на пары, в руках у каждого по одной ракетке и один волан на двоих. дети отбивают волан друг другу, стараясь, чтобы он как можно дольше находился в воздухе.

Подвижная игра «Гуси-лебеди». (см. с. 36).

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.

Пособия. По два флажка на каждого ребенка, шнуры, мячи на пол группы детей.

I часть. Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную.

II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.

1. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — правую руку вверх, левую в сторону; 2 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (5—6 раз).

2. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны шаг правой ногой вперед; 2 — вернуться в исходное положение То же левой ногой (5-—б раз).

3. И. п.: ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1—2 — присесть флажки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положени (6 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, флажки у плеч. 1 — поворот вправо рука прямая с флажком вправо; 2— вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).

5. И. п.: сидя ноги врозь, флажки у плеч. 1 — наклониться, коснуться палочками носков ног; 2 — вернуться в исходное положении (5—6 раз).

б. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять правую (левую) прямую ногу, флажки назад, руки прямые; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

7. И. п.: основная стойка, флажки внизу — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком вернуться в исходное положение (8 прыжков), повторить 2—3 раза. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе. Перед детьми можно поставить наиболее подготовленного ребенка.

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с разбега (5—б раз).

2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз).

3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (расстояние 5 м) — 2 раза.

Прыжки в длину выполняются способом согнув ноги, используя энергичный разбег — 5—б м. Воспитатель обращает внимание детей на ускорение перед прыжком, а также на отталкивание в определенном месте так, чтобы толчок пришелся на ту ногу, которой ребенку удобнее оттолкнуться при выполнении прыжка. В полете обе ноги сгибаются в коленях и подтягиваются к груди (поэтому и название прыжка — «согнув ноги»), приземление осуществляется также на обе ноги с выносом рук вперед. Разбег по резиновой дорожке, приземление обязательно на мат.

После выполнения прыжков в длину с разбега по сигналу воспитателя дети перестраивают в две шеренги и начинают переброску мячей двумя руками от груди, а затем переходят к выполнению задания в ползании на четвереньках.

Подвижная игра «Не оставайся на полу»

III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

Основные виды движений

1. Прыжки в длину с разбега (5—6 раз).

2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 2 м (5—6 раз).

3. Подлезание под дугу (обруч) -— 5—6 раз.

Программное содержание упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.

Пособия. Обручи на полгруппы детей, большие мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей.

I часть. Построение в колонну; бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой).

II часть. Игровые упражнения.

«Прокати — не урони». Играющие распределяются на две подгруппы: первая выходит на линию старта и по сигналу воспитателя, подталкивая обруч рукой, перебегает на другую сторону площадки за обозначенную линию. Воспитатель отмечает самых быстрых и ловких игроков, затем упражнение выполняет вторая подгруппа детей. Упражнение повторяется 2—3 раза.

Кто быстрее». Играющие встают в две колонны парами. дается задание: прыжками преодолеть дистанцию в 4 м, держась за руки (парами). По сигналу воспитателя упражнение начинают игроки, стоящие первыми в колонне. Отмечается пара, быстрее выполнившая задание. Затем подается сигнал вторым парам в колоннах и т. д.

«Забрось в кольцо». Дети располагаются двумя колоннами на расстоянии 1,5 м от кольца и по сигналу воспитателя забрасывают в него мяч двумя руками от груди, а затем встают в конец своей колонны.

Подвижная игра «Совушка». (см. с. 66).

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.

Пособия. Малые мячи по количеству детей, 2 скамейки, кубики или кегли (8—10 шт.), обручи.

I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.

II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — прогнуться, подняться на носки, руки через стороны вверх; 3—4 — переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение (5—б раз).

2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки вверх; 2 — наклониться, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; З — выпрямиться, руки вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (6—--8 раз).

3. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — поворот туловища вправо, ударить мячом о пол около правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же с поворотом в левую сторону (4—б раз).

4. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу. 1 — подбросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши; 2 — вставая., поймать мяч двумя руками (4—5 раз).

5. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — наклон туловища вперед, переложить мяч в левую руку; 3—4—вернуться в исходное положение. То же в правую руку (б раз).

6. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на счет 1—3, на счет 4 подпрыи1ть повыше в чередовании с ходьбой на месте (повторить 4—5'аз под счет воспитателя).

Основные виды движений.

1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя (8---10 раз).

2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком (5—б раз).

3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.

Упражнение в бросании мяча о пол и его ловле проводится после выполнения общеразвивающих упражнений в том же построении. Затем по сигналу воспитателя дети кладут мячи в определенное место и перестраиваются в две колонны. После показа и объяснения они выполняют пролезание в обруч в плотной группировке не касаясь верхнего края обода, а затем упражнение в равновесии

Подвижная игра «Пожарные на учении (см. с. 40)

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Основные виды движений

1. Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (8—10 раз).

2. Пролезание в обруч правым (левым) боком 3—4 раза подряд, Одни дети держат обруч, другие выполняют подлезание, затем они меняются местами.

3. Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловя его двумя руками.

Программное содержание. Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

Пособия. Мячи на полгруппы детей, 6—8 брусков, 6—8 обручей.

1 часть. Построение в колонну; ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через бруски (высота 10 см); перестроение в две шеренги; ходьба и бег на скорость (дистанция 20 м). По сигналу воспитателя перебегает первая подгруппа детей, обратно возвращается шагом, для выполнения бегового упражнения приглашается вторая подгруппа (2—3 раза).

2 часть. Игровые упражнения

Дети распределяются на две подгруппы. Первая выполняет бросание мяча о землю в ходьбе ловлю его одной рукой (расстояние 8 м); вторая под наблюдением воспитателя прыгает из обруча в обруч, положенные в шахматном порядке (прыжок без паузы вправо и влево). По сигналу воспитателя дети меняются местами.

Подвижная игра «Мышеловка».

3 часть. Игра малой подвижности или эстафета с мячом.

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.

Пособия. 2 гимнастические скамейки, кегли и набивные мячи (по 12 шт.), по одному кольцу на каждого ребенка.

I часть. Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».

II часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом.

1. И. п.: основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи. 1—2 — повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом; 3—4 — вернуться в исходное положение — 5—6 раз.

2. И. п.: основная стойка, кольцо в обеих руках внизу хватом двумя руками за середину снаружи. 1 — присесть, кольцо вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

3. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить кольцо в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (6—8 раз).

4. И. п.: ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу. 1 — поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; 2 опустить ногу, вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз).

5. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи. 1 — прямые руки вперед; 2 — наклониться, коснуться кольцом пола; 3 — выпрямиться, кольцо вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

6. И. п.: основная стойка, Рис. кольцо на голове, руки на поясе. 1 — правую ногу В Сторону; 2 — приставить левую ногу; 3 — левую ногу в сторону; 4 - приставить правую ногу (6—7 раз).

7. И. п.: кольцо на полу, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг кольца вправо (на счет 1—4) и влево (на счет 5—8) — 3—4 раза.

Основные виды движений

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) 2—3 раза.

2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (2—3 раза).

3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).

Воспитатель ставит параллельно одна другой две скамейки, вдоль них (в две линии) кладет набивные мячи. Вначале дети выполняют упражнение в ползании по гимнастической скамейке, затем упражнение в равновесии в медленном темпе, обходят пособия с внешней стороны и встают в конец своей колонны.

После того как ребята выполнят оба задания, пособия убираются и ставятся в две линии кегли на расстоянии 50 см одна от другой. Двумя колоннами поточно дети прыгают на двух ногах между кеглями, возвращаются с внешней стороны и встают в конец своей колонны.

Подвижная игра «Караси и щука». Один ребенок выбирается Щукой, остальные играющие делятся на две группы. Одна из них образует круг - это камешки, другая - караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга.

По сигналу воспитателя: «Щука!» — она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой Щукой.

По окончании игры, которая повторяется 3—4 раза, воспитатель отмечает водящего, поймавшего больше всего карасей.

3 часть. Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой.

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза).

2. Ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени (2—3 раза).

3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (2—3 раза).

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.

Пособия. 3—4 мяча (диаметр 20—25 ем), 3—4 обруча и мелкие предметы по количеству детей.

I часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя замедлять или ускорять темп движения; ходьба с остановкой на сигнал воспитателя: «Сделай фигуру!»

II часть. Игровые упражнения.

«Мяч водящему». Играющие строятся в три-четыре круга, в центре каждого находится водящий, который поочередно перебрасывает мяч игрокам. Как только все выполнят упражнение, водящий поднимает мяч высоко над головой.

«Кто быстрее». Играющие выстраиваются в три-четыре колонны у исходной черты. Перед каждой колонной лежит большой обруч (корзина), в котором находятся различные предметы — кубики, кегли, мячи и т. д. По сигналу воспитателя игроки, стоящие первыми бегут к нему, берут по одному предмету и возвращаются в конец своей колонны. Как только они пересекут обозначенную линию, в игру вступают следующие игроки и т. д. Выигрывает та команда, которая быстрее перенесет все предметы.

Подвижная игра «Не оставайся на земле».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Материал для повторения

1-я неделя. Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, на носках, с передачей мяча из одной руки в другую. Прыжки: на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; на двух ногах, огибая различные предметы; в длину с места. С мячом: метание мяча на дальность; бросание мяча о стену; перебрасывание мяча друг другу. Подвижные игры: «Пожарные на учении», «Удочка», «Мышеловка».

2-я неделя. Игровые упражнения. Прыжки: в длину с места; с разбега; на правой и левой ноге попеременно (два прыжка на правой, два на левой и т. д.). С мячом: перебрасывание мяча друг другу с дополнительными движениями; отбивание мяча о пол в ходьбе. Лазанье: подлезание под шнур, палку прямо и боком. Подвижные игры: «Карусель», «Караси и щука», «Сделай фигуру».

3-я неделя. Игровые упражнения. С мячом: метание мяча вдаль; забрасывание мяча в кольцо (корзину); перебрасывание мяча друг другу. Лазанье: пролезание в обруч прямо и боком; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; ползание по скамейке на четвереньках. Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом; по шнуру, перешагивая через набивные мячи. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пожарные на учении», «Мышеловка».

4-я неделя. Игровые упражнения. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; подлезание под шнур (дугу); ползание по скамейке на животе. Равновесие: ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см); ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега; перепрыгивание через шнуры.

Подвижные игры: «Мышеловка», «Не оставайся на полу», «Хитрая лиса».

IV КВАРТАЛ

Июнь

Программное содержание. Упражнять детей в непрерывном беге до 2 мин, ходьбе с перешагиванием через скакалки, высоко поднимая колени; упражнять в ходьбе на повышенной опоре, сохраняя равновесие; в прыжках через короткую скакалку и метании мешочков в цель.

Пособия. По две кегли на каждого ребенка, мешочки на полгруппы, 7—8 обручей, наличие бревна (или скамеек), скакалки на полгруппы.

1 часть. Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне, перешагивая через скакалки, положенные на расстоянии 40 см одна от другой. Воспитатель напоминает, что перешагивать надо попеременно правой и левой ногой, сохраняя координацию движений в ходьбе. Бег в колонне по одному в среднем темпе; перестроение в три колонны (по ходу движения взять кегли).

2 часть. Общеразвивающие упражнения с кеглями.

1. И. п.: основная стойка, кегли в опущенных руках. 1 — кегли в стороны; 2 — кегли вверх; 3 — кегли в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (б—-7 раз).

2. И. п.: ноги врозь, кегли в обеих руках внизу. 1 — кегли в стороны; 2 — наклониться к правой ноге, поставить кегли; 3 — выпрямиться, руки на пояс; 4 — наклониться, взять кегли, вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

3. И. п.: стоя на коленях, кегли у плеч. 1 — поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; 2 - поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги; 3 поворот вправо, взять кеглю; 4 поворот влево, взять кеглю (б раз).

4. И. п.: основная стойка, кегли внизу. 1—2 — присесть, кегли вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (б—7 раз).

5. И. п.: сидя ноги врозь, кегли у груди. 1—2 — наклониться, коснуться кеглями пола между носков ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (5-—6 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, кегли на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кеглей в правую и левую сторону (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Ходьба по бревну, руки свободно балансируют (2—3 раза).

2. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 8—10 м(2—3 раза).

3. Метание мешочков в корзину (обруч) с расстояния 3 м (5—б раз).

Упражнение в равновесии дети выполняют в колонне по одному; воспитатель осуществляет страховку, поддерживая тех, у кого движения неуверенные. После того как все дети выполнят упражнение два-три раза, они подразделяются на две подгруппы. Одна под наблюдением воспитателя выполняет метание мешочков в корзины одной рукой снизу; вторая прыгает через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. Заранее обозначается место и направление движения.

Воспитатель располагается таким образом, чтобы, занимаясь с одной подгруппой детей, не упускать из поля зрения и вторую, давая необходимые указания.

После того как дети первой подгруппы выполнят задание по два-три раза, подается команда к перемене мест.

Подвижная игра «Пятнашки». Выбирается водящий, который получает цветную повязку и становится в центр площадки. После сигнала: «Лови!» — все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-либо из играющих и осалить. Тот, кого коснулся водящий, отходит в сторону. Через некоторое время воспитатель подает команду: «Стой!» и игра останавливается, подсчитывают количество пойманных и выбирается новый водящий.

3 часть. Игра малой подвижности «Затейники».

Основные виды движений.

1. Ходьба по бревну, руки на поясе (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (расстояние 5 м) — 2—3 раза.

3. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении (3—4 раза).

Программное содержание. Упражнять в беге между предметами; .разучить игру «Бездомный заяц»; повторить игровые упражнения с мячом.

Пособия. 2 мяча, 6 - 8 кеглей, 3 цветных кубика.

I часть. Ходьба в колонне по одному между предметами; игровое упражнение «По местам»: дети выстраиваются в три колонны, каждая у кубика определенного цвета. На первый сигнал все дети разбегаются по площадке, не мешая друг другу. На второй сигнал воспитателя «По местам!» — каждый должен занять свое место в колонне. Воспитатель отмечает команду победителя.

II часть. Игровые упражнения.

«Гонка мячей в шеренге». Дети строятся в две шеренги. У первых игроков каждой шеренги по мячу. По сигналу воспитателя они начинают передавать его рядом стоящим детям. Как только мяч получает последний ребенок, он поднимает его над головой.

Подвижная игра «Бездомный заяц». Выбирается охотник и бездомный заяц, остальные играющие — зайцы, они чертят себе кружочки, и каждый встает в свой домик.

Бездомный заяц убегает, а охотник догоняет его. Спасаясь от охотника, заяц может забежать в любой кружок; стоявший в нем ребенок должен убегать, потому что теперь он становится бездомным и охотник будет ловить его. Как только охотнику удается поймать (запятнать) зайца, они меняются ролями. Для увеличения двигательной активности детей в одном домике может находиться два-три зайца.

III часть. Игра малой подвижности «Летает, не летает».

Программное содержание. Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании вод шнур.

Пособия. Малые мячи по количеству детей, шнур и 2 стойки, мешочки на полгруппы, кегли (5—6 шт.).

I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба на носках, пятках в чередовании с обычной ходьбой; бег на скорость (на 20 м), затем переход на бег без ускорения, и так несколько раз.

II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 — вверх, переложить мяч в другую руку; 3 - руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6— 7 раз),

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 - наклониться, переложить мяч в левую руку за коленом левой ноги; 2 — выпрямиться; 3 — переложить мяч в правую руку за коленом правой ноги; 4 — вернуться в исходное положение (б раз).

3. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках. 1 — присесть, ударить мячом о пол; 2 — встать, поймать мяч (б—7 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках. 1—4 — прокатить мяч по прямой вправо от себя; 5—8 — вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза).

5. И. п.: сидя ноги вместе, мяч положить на стопы ног, руки в упоре сзади. 1—2 — подняв ноги вверх-вперед, скатить мяч на живот, поймать его руками; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

6. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1 шаг правой ногой назад, мяч вперед, переложить в левую руку; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (б раз).

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжком ноги врозь и вместе. Выполняется под счет воспитателя 1—8 в чередовании с ходьбой (повторить3 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжок в высоту с разбега, способом согнув ноги (5—б раз).

2. Метание мячей (мешочков) на дальность (5—б раз).

3. Подлезание под шнур в группировке.

В прыжках в высоту с разбега воспитатель обращает внимание детей на сочетание разбега с правильным отталкиванием правой или левой ногой, одновременно с подтягиванием ног и выносом рук вперед в момент приземления. Упражнение выполняется в среднем темпе, чтобы воспитатель мог корректировать действия детей и оказывать помощь в случае необходимости.

После того как дети выполнят упражнение в прыжках, они подлезают под шнур подряд 4—5 раз; выпрямляясь, поднимают руки вверх и потягиваются; сначала выполняет первая шеренга, потом подходит вторая подгруппа детей и также упражняется в подлезании по сигналу воспитателя.

На расстоянии 8—9 м воспитатель кубиками (кеглями, флажками)обозначает линию, до которой дети будут метать мешочки (мячи). На исходную черту выходит первая шеренга детей и по сигналу воспитателя выполняет задание несколько раз подряд (у каждого в руках по два-три мешочка), затем дети собирают мешочки, и к упражнению в метании приступает вторая подгруппа.

Подвижная игра Мы, веселые ребята (см. с. 19).

III часть. Ходьба в колонне по одному, с хлопками в ладоши на счет 1—4, на счет 5—8 — обычная ходьба.

Основные виды движений.

1. Прыжок в высоту с разбега способом согнув ноги (5—б раз).

2. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении (до предмета), развивая ловкость и силовые качества (3—4 раза).

3. Подлезание под 3—4 дуги (2—3 раза).

Программное содержание. Повторить игру «По местам», развивая ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу воспитателя; упражнять в ходьбе по бревну; повторить игровые упражнения с мячом.

Посо б и я. 3 кубика разного цвета, 7 - 8 мячей большого диаметра, ракетки и воланы для игры в бадминтон.

1 часть. Построение в три колонны. Перед первыми игроками каждой колонны воспитатель ставит по одному цветному кубику и предлагает детям разбежаться по всей площадке. На сигнал воспитателя дети должны быстро построиться и найти свое место в колонне. Воспитатель отмечает команду-победителя.

2 часть. Игровые упражнения.

«Быстро передай». Играющие строятся в две-три колонны на расстоянии одного шага друг от друга, в руках у первых игроков по одному мячу большого диаметра. По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч следующему игроку своей команды двумя руками снизу между ног, наклоняясь вниз-вперед, не сходя с места. Как только мяч получает последний игрок, он обегает свою колонну и встает впереди. Выигрывает та команда, игроки которой быстро и правильно справились с заданием.

«Отбей волан». Первая подгруппа детей распределяется на пары и перебрасывает друг другу волан ракетками, стараясь, чтобы он дольше не упал на землю (расстояние между детьми произвольное).

«Пас ногой». Вторая подгруппа детей также распределяется на пары и передает мяч одной ногой друг другу, не давая ему откатиться (расстояние между детьми 2—2,5 м). По сигналу воспитателя дети меняются местами.

Подвижная игра «Не оставайся на земле».

3 часть. Игра малой подвижности.

Программное содержание. Упражнять детей в беге в колонне по одному с перестроением в пары и обратно в колонну по одному; повторить бег на скорость шеренгами; закреплять умение влезать на гимнастическую стенку произвольным способом; упражнять в перебрасывании мяча и равновесии.

Пособия. Мячи на полгруппы, 2 длинных шнура, длинные рейки или планки для общеразвивающих упражнений.

I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя перестроение в колонну по два в движении. Предварительно воспитатель предлагает рассчитаться на первый и второй; вторые номера подходят к первым и идут парами, в колонне по два. На следующий сигнал перестроение в колонну по одному также в движении. Бег шеренгами на скорость — отрезок в 20 м. Сначала по сигналу воспитателя бежит первая

шеренга, дети второй наблюдают; затем приглашается вторая подгруппа детей, и так в чередовании с отдыхом несколько раз.

II часть. Общеразвивающие упражнения с рейкой или планкой (по 4—6 человек).

1. И. п.: основная стойка, рейка в опущенных руках внизу.

1 — рейку к груди; 2 рейку вверх, правую ногу отставить назад на носок; 3 — рейку к груди, правую ногу приставить; 4 вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

2. И. п.: стоя в затылок друг другу, на расстоянии двух шагов рейка хватом правой рукой внизу. 1 — рейку в сторону; 2 — вверх и переложить в другую руку; 3 — рейку в сторону; 4 — опустить вниз (3—4 раза).

3. И. п.: основная стойка, рейка в опущенных руках внизу. 1—2 — присесть, рейку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п.: основная стойка, рейка у груди в согнутых руках. 1 — поднять согнутую в колене правую ногу, коснуться колена рейкой; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).

5. И. п.: ноги на ширине плеч, рейка внизу. 1—2 — наклоняясь, опустить рейку вниз; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п.: лежа на спине, рейка в согнутых руках на груди. 1 — поднять рейку в прямых руках вверх; 2 — рейку за голову, руки прямые; 3 — рейку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

7. И. п.: ноги на ширине ступни, рейка на полу, руки свободны. Прыжки через рейку с поворотом на 180°. Выполняются под счет воспитателя (10—12 раз).

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мячей друг другу одной рукой из-за головы и ловля их двумя руками (8—10 раз).

2. Ходьба на носках между шнурами (ширина 15 см), руки за головой (2—3 раза).

3. Лазанье по гимнастической стенке изученными способами (каждый ребенок выбирает удобный для себя способ лазанья) — 2—3 раза.

После выполнения общеразвивающих упражнений перестроение в две шеренги. Расстояние между шеренгами 3 м. По сигналу воспитателя дети перебрасывают мячи одной рукой, а ловят двумя.

После перебрасывания мячей одна шеренга детей выполняет упражнения в лазанье по гимнастической стенке и равновесии, а вторая упражняется с мячом — «Мяч о стенку», «Подбрось и поймай». По сигналу воспитателя дети меняются местами.

Подвижная игра «Удочка»

III часть. Игра малой подвижности «Кто ушел?».

Основные виды движений.

1. Прокатывание набивных мячей друг другу двумя руками снизу (рис. 25) сильным отталкиванием вперед в руки партнеру (расстояние между детьми 4 м) — 5—6 раз.

2. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на поясе (2—3 раза).

3. Лазанье по гимнастической стенке, ходьба по четвертой рейке и спуск вниз (2—3 раза).

Программное содержание. Упражнять детей в медленном непрерывном беге; повторить игровые упражнения с прыжками, мячом.

Оглавление

От автора
Особенности развития детей шестого года жизни.
Методические указания к проведению занятий по физической культуре
Развитие основных видов движений
Примерное содержание физкультурных знаний
I КВАРТАЛ
Сентябрь
Октябрь
Ноябрь
II КВАРТАЛ
декабрь
Январь
Февраль
III КВАРТАЛ
Март
Апрель
Май
IV КВАРТАЛ
Июнь

В пособии даны методические рекомендации по проведению физкультурных занятий с детьми 5— 6 лет. Раскрывается структура занятий, подробно описана методика обучения основным видам движений и общеразвивающим упражнениям. Конспекты физкультурных занятий разработаны на весь год в соответствии с программой воспитания и обучения в детском саду.

Пособие будет полезно воспитателям детских садов, заведующим и студентам дошкольных факультетов педагогических институтов.

Издательство «Просвещение», 1988

От автора

Физическая культура занимает одно из ведущих мест в воспитании гармонически развитой личности.

В «Программе воспитания и обучения в детском саду» особое значение придается физическому воспитанию, которое строится на основе знаний о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях дошкольника.

В связи с переходом на обучение детей с шестилетнего возраста повышаются требования к уровню физического развития и физической подготовленности детей старшей группы детского сада.

К моменту поступления в школу дети должны овладеть определенным запасом двигательных навыков и умений, которые позволят им адаптироваться к новым условиям и требованиям, предъявляемым к учебной деятельности, помогут более успешному усвоению школьной программы не только на первых, но и на последующих этапах обучения.

Система оздоровительных мероприятий в детском саду предусматривает охрану и укрепление здоровья детей, полноценное физическое развитие, различную двигательную деятельность и, что не менее важно, привитие стойкого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Благодаря целенаправленным занятиям физической культурой в детском саду, начиная с самого раннего возраста, к моменту перехода в старшую группу дети обладают уже достаточно прочным запасом двигательных навыков и умений.

В данном пособии, как и в двух предыдущих, даются сведения о возрастных особенностях детей шестого года жизни, методические рекомендации к проведению физкультурных занятий в помещении (два занятия) и на свежем воздухе (одно занятие); примерное планирование занятий с подробной методикой, организацией и содержанием игр различной интенсивности — малой, средней и большой; игровые задания и упражнения с элементами спорта баскетбола, хоккея, футбола и т. д. Автор рекомендует материал для повторения и закрепления пройденного на занятиях в свободное время.

Особенности развития детей шестого года жизни.

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может Вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

С этой целью на прогулке следует систематически проводить разнообразные варианты игровых упражнений с мячом: «Попади в обруч», «доброс до флажках, «Сбей кеглю> и т. д. Важно также не увеличивать расстояние между детьми больше чем рекомендовано программными требованиями. Использование теннисных мячей в старшей группе возможно лишь при условии, если у детей уже сформирован соответствующий навык.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детёй на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», Не оставайся на полу», «Совушка» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять

упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

у детей 5 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Например, ребенок отрицательно реагируют на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92— 95 ударов в минуту. К семи-восьми годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см3, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6 0,8 км до 1,2---1,6 км.

Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13—15 мин).

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Методические указания к проведению занятий по физической культуре

Занятия по физической культуре в старшей группе детского сада проводятся 3 раза в неделю в утренние часы продолжительностью в 30 мин. Каждое третье занятие проводится на площадке детского сада.

Структура физкультурных занятий общепринятая с вводной частью (4—6 мин), основной (18—20 мин) и заключительной (3—4 мин). В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, несложные игровые задания. Воспитателю следует обращать особое внимание на чередование упражнений в ходьбе и беге: их однообразие утомляет детей, снижает качество упражнений, а также может привести к нежелательным последствиям (нарушению осанки, уплощению стопы и т. д.). Во второй ч а с т и занятия обучают упражнениям общеразвивающего характера, основным видам движений, проводится подвижная игра.

В заключительной части используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания.

Общеразвивающие упражнения направленно воздействуют на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы, а также способствуют улучшению координации движений, ориентировке в пространстве, положительно влияют на сердечно сосудистую и дыхательную функции организма. Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений имеет исходное положение. Используют различные исходные положения: стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине животе. Изменяя исходное положение, воспитатель может усложнить или облегчить двигательную задачу.

При обучении упражнениям общеразвивающего характера старшей группе воспитатель применяет мелкий (флажки, кубики, скакалки, косички, палки, кегли и т. д.) и крупный (рейки, обручи большого диаметра, веревка) физкультурный инвентарь. Чередование физкультурного инвентаря в разной последовательности вносит разнообразие; так, например, выполнение упражнений с крупным инвентарем требует от детей осознанности, умения согласовывать свои действия с действиями товарищей

это то новое, что характерно и доступно детям старшего дошкольного возраста.

В зависимости от того, какой инвентарь будет использован на занятии, воспитатель продумывает и планирует построение; например, в упражнениях с палками, флажками целесообразно построение в колоннах и на достаточном расстоянии друг от друга, так как построение в шеренгах не позволит достигнуть необходимой амплитуды движений и, кроме того, может привести к травмам.

В старшей группе при выполнении общеразвивающих упражнений перед детьми ставятся более сложные задачи: четко принимать различные исходные положения, выполнять упражнения с разной амплитудой (большой, малой), соблюдать направление движения и т. д.

Перед началом занятия воспитатель подготавливает крупный и мелкий физкультурный инвентарь и располагает его в определенном месте. По указанию педагога дети самостоятельно берут флажки, палки, кубики и т. д., а по окончании упражнений кладут их на место. При перестановке и переноске крупного инвентаря воспитатель привлекает детей. При этом необходимо учитывать, что излишняя нагрузка вредна для ребенка-дошкольника и может привести к нежелательным последствиям: образованию пупочных и паховых грыж, нарушению осанки.

Обучение основным видам движений является определяющим. Упражнения подбираются в соответствии с требованиями Программы воспитания и обучения в детском саду». В целях гармоничного физического развития детей в течение года предусматривается примерно одинаковое количество упражнений по каждому виду движений.

На каждом занятии даются три основных вида движений. Их повторяют в определенной последовательности, усложняя и варьируя через сравнительно небольшие интервалы времени. При этом важна не только сочетаемость движений, но и задачи обучения для каждого вида на разных этапах: при разучивании упражнений, при повторении и закреплении.

В предлагаемой ниже системе планирования в первую неделю каждого месяца следует разучивать с детьми упражнения в равновесии, повторять упражнения в прыжках и закреплять упражнения в метании; во вторую — для обучения используют упражнения в прыжках, а повторяют и закрепляют умения в метании и лазанье; в третью — разучивают упражнения в метании, а повторяют и закрепляют лазанье и равновесие; в четвертую — обучают лазанью, а упражняют в равновесии и прыжках.

Поскольку подвижная игра на каждом последующем занятии включает элементы того основного движения, которое дети осваивали на предыдущей неделе в качестве обучающего, практически все виды основных движений развивают непрерывно.

Заключительная часть обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность.

В соответствии с требованиями «Программы воспитания и обучения в детском саду» в старшей группе детского сада проводятся три занятия в неделю, одно из которых обязательно на свежем воздухе; поэтому на методике и организации третьего физкультурного занятия следует остановиться подробнее.

Структура каждого третьего занятия является общепринятой и строится по той же схеме (вводная, основная и заключительная части). Однако в проведении физкультурных занятий на прогулке имеются и некоторые специфические особенности.

Первая часть служит той же цели: ввести организм в состояние подготовленности к основной, второй части — и предлагает несложные задания в ходьбе, беге, комбинации с различными заданиями, которые выполняются по сигналу воспитателя. Вторая часть включает упражнения в игровой занимательной форме с использованием прыжков, бега, метания, лазанья и т. д. Организация детей, при которой они делятся на большее количество групп (команд), позволяет увеличить двигательную активность, обеспечить разнообразие и интерес к выполняемым упражнениям. К тому же в этих упражнениях присутствует элемент соревнования между детьми и группами одновременно.

Третья, заключительная часть занятия на свежем воздухе также небольшая по объему; в ней проводятся игры и игровые упражнения малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности, приближающейся к исходному уровню.

Таким образом, на занятиях, проводимых на свежем воздухе, обучение основным видам движений строится посредством игровых упражнений в беге, прыжках, метании, а также с использованием игр с элементами спорта, подвижных игр.

В несение-летний период, когда одежда не стесняет движения детей, воспитатель по своему усмотрению может включить упражнения общеразвивающего Характера без предметов и с различным инвентарем. Это в большей степени относится к регионам с мягким теплым климатом. И, наоборот, в условиях продолжительной зимы, вполне возможно увеличить количество занятий с использованием упражнений на санках, лыжах и т. д.

При проведении занятия на свежем воздухе главное правильно и четко организовать детей, при этом возможны различные варианты, например:

§ дети одновременно выполняют (фронтальный способ) игровые упражнения в шеренге (перебрасывание мячей, прокатывание обручей), затем делятся на пары (в играх с мячом, с элементами спорта бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол);

§ дети делятся на подгруппы. Одна занимается под наблюдением воспитателя, другая самостоятельно выполняет подряд два или три упражнения, затем дети меняются местами;

§ дети делятся на три-четыре подгруппы, каждой предлагается задание, а по условному сигналу происходит смена мест и заданий.

При проведении подвижных игр, эстафет важно меры по предупреждению травматизма: сохранять между детьми во время бега, прыжков; переносить достаточным количеством ребят и т.д.

Время занятий на прогулке зависит от климатических и погодных условий. Проводить физкультурное занятие на свежем воздухе можно непосредственно перед прогулкой, затем переодеть детей и продолжить прогулку или же проводить занятие в конце прогулки.

Развитие основных видов движений

Развитие основных видов движений старших дошкольников имеет свои особенности. На этом этапе обучения в связи с увеличением диапазона двигательных навыков и умений, развитием физических качеств (скорости, выносливости, быстроты и т. д.) появляется возможность более успешного овладения как упражнениями в их целостном виде, так и отдельными элементами техники движений.

В возрасте 5—б лет у детей имеется определенная готовность к осознанности поставленных перед ними задач, умение оценивать ситуацию, управлять своими движениями, поэтому появляется возможность с помощью словесных указаний и объяснений сформировать у дошкольников достаточно прочные знания и умения в их двигательной деятельности.

В соответствии с «Программой воспитания и обучения в детском саду» в старшей группе дети продолжают осваивать и совершенствовать свои умения в ходьбе, беге, равновесии, прыжках, метании, лазанье, овладевают элементами спортивных игр — баскетбола, футбола, хоккея и т. д.

Упражнения в ходьбе и беге. Задачей упражнений в ходьбе и беге является выработка легких, свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног. В старшем дошкольном возрасте дети приобретают умения сохранять направление и равномерность бега и ходьбы.

К шести годам все дети обладают полетностью в беге. для совершенствования ходьбы и бега используют различные упражнения с постепенным их усложнением на основе двигательных навыков, приобретенных в предыдущей группе.

В старшей группе воспитатель проводит обучение ходьбе и бегу в чередовании, постепенно усложняя задания и предъявляя требования к технике выполняемых упражнений.

Так например, наиболее трудными для освоения можно считать упражнения в ходьбе, высоко поднимая колени. В данном виде ходьбы шаги короткие, движения четкие, нога ставится сначала на переднюю часть, а затем на всю стопу. В беге с высоким подниманием колен согнутая в колене нога поднимается под прямым углом и ставится на землю мягким, но и достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы.

Ходьба и бег широким свободным шагом характеризуются несколько замедленными движениями. При сохранении обычной координации в движениях рук и ног нога ставится перекатом с пятки на носок.

Для развития скоростных качеств предлагается бег на скорость (дистанция 20 м), для развития ловкости и координации движений челночный бег. И наконец, для развития выносливости применяется непрерывный бег в течение 1,5—2 мин в медленном и в среднем темпе на 80—120 м.

Упражнения в прыжках. В старшем дошкольном возрасте арсенал упражнений значительно увеличивается. Наблюдается более сильное отталкивание от почвы, энергичный взмах рук, лучшая согласованность движений во всех фазах выполнения прыжков в высоту, в длину и т. д. Дети старшей группы достаточно хорошо справляются с нагрузками, и количество упражнений может быть увеличено, однако в большей мере следует обращать внимание на качественную сторону выполняемых заданий.

Наряду с повторением прыжков на двух ногах на месте или с продвижением вперед обучают прыжкам в длину и высоту с разбега, в длину с места, через короткую скакалку.

Упражнения в метании. Дети шестого года способны анализировать движения, что помогает им осваивать различные задания: точно попасть в цель (вертикальную и горизонтальную), энергично замахиваясь и приняв правильное исходное положение, бросить мяч на дальность. В упражнениях в перебросе мяча, бросании и ловле необходима достаточно хорошая ориентировка в пространстве и времени.

Характерным для детей данного возраста является то, что они правильно воспринимают указания воспитателя и выполняют упражнения в соответствии с своими возможностями — подбрасывают мяч невысоко (на 50—60 см), меняют позу, направляют руки в сторону летящего мяча, что свидетельствует о значительном совершенствовании координации движений.

Упражнения в равновесии. Известно, что равновесие (его сохранение и поддержание) является постоянным и необходимым компонентом любого движения, В старшем дошкольном возрасте продолжают совершенствовать равновесие посредством разнообразных упражнений.

Задержка или недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движений, темп, ритм. Улучшение результатов у детей 5—б лет происходит в связи с достаточно хорошим развитием координации тонуса мышц.

В старшей группе предлагаются упражнения в равновесии на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней заданий с различными предметами. Все упражнения на развитие равновесия требуют от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий; поэтому их следует проводить в среднем или медленном темпе под наблюдением воспитателя, а при необходимости оказывать помощь и страховку отдельным детям.

Упражнения в лазанье. При выполнении упражнений в лазанье в работу вовлекаются различные группы мышц. В старшей группе задания усложняются, к технике их выполнения предъявляются более высокие требования.

Наряду с освоенными ранее упражнениями предлагаются лазанье по гимнастической стенке до 2,5 м с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками и т. д.

Примерное содержание физкультурных знаний

I КВАРТАЛ

Сентябрь

1

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.

Пособия. 2 гимнастические скамейки (высота 30—35 см), 8—10 кубиков (высота 6 см), мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба врассыпную, бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе,

1— руки в стороны: 2— руки вверх, подняться на носки: 3— руки в стороны;

4— вернуться в исходное положение (7—8 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1— руки в стороны; 2— наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).

4. И. п.: основная стойка1, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4--— вернуться в исходное положение (6—8 раз).

5: И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 -— правую ногу в

сторону, руки в стороны 2-— правую руку вниз, левую вверх: 3 — руки в стороны: 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону (вправо): 3 —- назад; 4 вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой (6 —8 раз).

7. И. п..: основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны: 2 — вернуться н исходное положение. На счет 1 -8 повторить 3- 4 раза. Выполнятся в среднем темпе под счет воспитателя или музыкальное сопровождение.

Основные виды движений.

1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (3—4 раза).

2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (расстояние 4 м) - 2—3 раза.

3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м), двумя руками снизу (10—12 раз).

При выполнении упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы (кубики) требуется определенная координация движений. Поэтому воспитатель обращает внимание детей не только на сохранение устойчивого равновесия и правильную осанку, но и на ритмичность ходьбы. Упражнение в равновесии выполняется поточно двумя колоннами в среднем темпе, дети идут с небольшим интервалом друг от друга, стараясь не задевать за предметы, спрыгнув со скамейки, обходят ее с внешней стороны и становятся в конец своей колонны.

Затем воспитатель с помощью детей убирает скамейки и обозначает линию старта и финиша для прыжков. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед дети выполняют поточно двумя колоннами до обозначенного места (флажок, кубик, кегля), обходят предмет и шагом возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель обращает внимание на энергичное отталкивание и взмах рук.

По окончании упражнения в прыжках воспитатель предлагает одной колонне детей взять мячи и построиться около обозначенной линии в одну шеренгу, вторая подгруппа детей выстраивается напротив первой. По сигналу воспитателя дети первой шеренги перебрасывают мячи своим партнерам. Воспитатель напоминает, чтобы мячи бросали в руки своим товарищам, а те не готовили заранее руки, т. е. не выставляли вперед.

Подвижная игра «Мышеловка». Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг — мьншеловку. Остальные изображают мышей и находятся вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

«Ах, как мыши надоели,
Развелось их просто страсть.
Все погрызли, все поели,
Всюду лезут — вот напасть.
Берегитесь же, плутовки,
Доберемся мы до вас.
Вот поставим мышеловки,
Переловим всех за раз»

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и

тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя:

«Хлоп!» — дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают - мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, читаются пойманными. Они тоже становятся в круг (и размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется.

В конце игры воспитатель отмечает наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке.

3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?». Играющие образуют круг. Выбираётся водящий. Он становится в центр руга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной.

Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6—8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!»— и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить. Игра повторяется 2—3 раза.

2*

Основные виды движений.

1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.

2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) между предметами, положенными на расстоянии 40 см один от другого («змей кой»).

3. Перебрасывание мячей в шеренгах после удара мячом о пол (по сигналу воспитателя дети ударяют мячом о пол, затем ловят двумя руками и перебрасывают партнеру).

3**

Программное содержание. Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках.

Пособия. Мешочки по количеству детей, 3 кубика, 2—3 обруча, 2 шнура, ленточки для игры.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному (в чередовании).

Игровое упражнение «Быстро в колонну». дети выстраиваются в три колонны (можно поставить ориентиры — кубики, кегли, но разного цвета) и по сигналу воспитателя разбегаются в разные стороны (можно использовать бубен), на следующий сигнал (через 25—30 с) — три удара в бубен — каждый должен найти свое место в колонне (звене). Выигрывает та колонна, дети которой быстро нашли свое место. Игра повторяется 2 раза.

2 часть. игровые упражнения.

«Пингвины». Играющие образуют круг. У каждого в руках по одному мешочку. По сигналу воспитателя дети зажимают мешочек между колен и прыгают на двух ногах по кругу (дистанция между детьми должна быть не менее 0,5 м, чтобы они не мешали друг другу). Вначале выполняются прыжки в одну сторону, затем остановка, поворот, и задание повторяется (рис. 1).

«Не промахнись». Дети выстраиваются в два-три круга, у каждого в руках по мешочку. В центре круга на расстоянии 2,5 м от детей - обруч. По сигналу воспитателя дети бросают мешочек обруч, стараясь попасть в него. Воспитатель отмечает тех, кто попал, затем дети бегут за мешочками (можно иметь два-три мешочка). Упражнение повторяется 3—4 раза.

«По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка (ширина 15 см). Воспитатель предлагает детям пройти по ней на носках, руки на поясе, с сохранением устойчивого равновесия и правильной осанкой (2 —3 раза).

Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками). дети строятся в круг; у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три — лови!» — дети разбегаются по площадке. Лові4шка бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три — в круг скорёй беги!» — все строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, т. е. проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки Детям, и игра повторяется, с новым водящим.

3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?» (см. с. 15).

4

Программное содержание. Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.

Пособия. Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 стойки, шнур, несколько ленточек.

1 часть. Построение в шеренгу, объяснение задания. По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному и идут по залу за ведущим. Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными В ОДИН Яд (расстояние 40 см). При ходьбе на носках воспитатель обращает внимание детей на то, чтобы ноги были прямые, шаги короткие, туловище выпрямлено и подтянуто, пятки не касались пола, руки удобно поставлены на поясе. В ходьбе и беге между предметами главное — ловко, не касаясь и не задевая предметов, пройти и пробежать между ними. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании. Бег не менее 40—50 с. Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя.

II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в Правой руке. 1—- руки в стороны; 2— руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2— поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).

3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2—наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой 3—4 - выпрямиться, затем из левой в правую руку (6—8 раз).

4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2—присесть, ударить мячом о пол, поймать; 3—4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

5. И.п.: стоя на коленях, сидя на пятках мяч в правой руке

1-4 наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5-8 вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах («достань до предмета»). Выполняются 4—6 прыжков подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3—4 раза каждой подгруппой).

2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. При выполнении бросков воспитатель обращает внимание детей на исходное положение ног: ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Следить за полетом мяча и ловить, стараясь не прижимать его к груди (12—15 раз подряд).

3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).

Воспитатель предлагает детям перестроиться в две шеренги. Одна подгруппа остается с мячами в руках. Ребята свободно располагаются в определенном месте и после показа и объяснения выполняют с ними упражнения. для второй подгруппы воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур с подвешенными на него ленточками (или другими предметами колокольчиками, шариками и т. д.). По сигналу воспитателя дети выполняют прыжки, стараясь достать до предмета. Основное внимание обращается на энергичное отталкивание от пола и взмах рук в правильном сочетании с касанием предмета. После того как дети выполнят определенное количество прыжков, подается команда воспитателя к смене мест. дети меняются местами и по сигналу приступают к заданиям.

Бег в среднем темпе в колонне по одному до 1,5 мин.

Подвижная игра «Сделай фигуру». По сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу (площадке). На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры ему понравились (оказались наиболее удачными). Игра повторяется 2—3 раза (можно назначить, выбрать водящего, который будет определять, чья фигура лучше).

3 часть. Игра «Найди и промолчи». Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к воспитателю и тихонько говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самый внимательный. Ходьба в колонне по одному.

5 *

Основные виды движений.

1. Прыжки в высоту с места («достань до предмета») выполняются фронтальным способом (4—5 раз).

2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15—20 раз).

3. Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом (2—3 раза).

6**

Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.

Пособия. 3—4 мяча, 5—6 кеглей.

1 часть. Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение заданий. Ходьба в колонне по одному, по определенному сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Следующий сигнал подается к ходьбе врассыпную, затем к бегу врассыпную (в чередовании). Воспитатель дает указания, чтобы при беге врассыпную за границы площадки не забегать, выполнять задание только в ее пределах.

2 часть. Игровые упражнения.

«Передай мяч». Играющие распределяются на три-четыре команды и выстраиваются в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20—25 см). По сигналу воспитателя начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) стоящим сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передает мяч. Побеждает та команда, дети которой быстро выполнили упражнение и ни разу не уронили мяч. Упражнение проводится 2 раза.

«Не задень». Параллельно в два ряда ставятся кегли на расстоянии 40 см одна от другой (5—6 шт.). Играющие выстраиваются в две шеренги, воспитатель объясняет задание, и его выполняют по два игрока из каждой команды. Затем дети перестраиваются в две колонны и поточно друг за другом, стараясь не задеть за кегли, пробегают «змейкой». Как только игроки всей колонны пробегут, стоящий первым поднимает руку вверх. Повторяется 2—3 раза.

Подвижная игра «Мы, веселые ребята». дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят:

«Мы, веселые ребята,

Любим бегать и скакать,

Ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три — лови!»

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечет черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается второй ловишка. Игра повторяется 3—4 раза.

3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи» (см. с. 18).

7

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.

Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2 каната (шнура).

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу.

При ходьбе воспитатель обращает особое внимание детей на то, чтобы согнутая в колене нога поднималась вперед-вверх, носок при этом был оттянут, шаги несколько короче, чем при обычной ходьбе. При беге руки согнуты в локтях и туловище наклонено чуть вперед. Воспитатель следит за внешними признаками утомления и при их наступлении предлагает отдельным детям перейти на ходьбу.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 руки за голову, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).

2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— поворот вправо, правую руку вправо; 2— вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1— выпад правой ногой вперед; 2—3— пружинистые покачивания: 4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—-б раз).

4. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 сесть Справа на бедро, руки вперед; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

5 И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2—-- наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение. То же к правой ноге (6 раз).

6. И. п.: сидя па нону, руки в упоре сзади. 1- поднять вверх-вперед прямые ноги («угол»); 2- вернуться в исходное положение (5—б раз).

7. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняются под счет воспитателя 1—8, затем пауза и снова прыжки (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза).

2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе (2——3 раза), голову и спину держать прямо.

3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком (10—12 раз).

Воспитатель ставит две скамейки параллельно одна другой и в метре от них вдоль зала кладет два каната. Дети перестраиваются в две колонны и поточно выполняют вначале ползание, а затем упражнение в равновесии. По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному, проходя мимо короба, берут по одному мячу (большого диаметра) и приступают к бросанию мяча.

В зависимости от количества пособий упражнения в основных видах движений можно провести организационно, разделив детей на две колонны: одна самостоятельно выполняет броски мяча, вторая — ползание и равновесие. По сигналу воспитателя дети меняются местами.

Подвижная игра «Удочка». Играющие стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитывается количество задевших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

8*

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч), стоя в двух шеренгах на расстоянии 2,5 м.

2. Ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени.

3. Равновесие ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.

9**

Программное содержание. Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми».

Пособия. Мячи (диаметр 6—8 см), кубики по количеству детей, 6—8 кеглей.

1 часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, затем на пятках, руки за голову; бег в среднем темпе за воспитателем (до 2 мин); ходьба.

2 часть. Игровые упражнения. «Не попадись». На земле (полу) чертится (обозначается шнуром) круг. В центре круга 2—3 водящих. но сигналу воспитателя дети начинают прыгать на двух ногах в круг и из него по мере приближения водящих.

Если водящий коснулся кого-либо из играющих, тот считается проигравшим, но из игры не выбывает. Через 30—40 с игра останавливается, подсчитывается количество проигравших, выбирается новый водящий из числа тех, кто ни разу не был пойман, и игра повторяется.

«Мяч о стенку». Играющие выстраиваются перед стенкой (это может быть щит из фанеры, досок) на расстоянии 3 м, в руках у каждого по одному малому мячу. По сигналу воспитателя дети бросают мяч о стену и ловят его двумя руками после отскока от земли (8 10 раз).

Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.

Подвижная игра «Быстро возьми». дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки и т. д.), которых должно быть на один или два меньше. На следующий сигнал: «Быстро возьми!» — каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2—3 раза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному между предметами (6—8 шт.), положенными в одну линию.

Программное содержание. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.

Пособия. Гимнастические палки по количеству детей, бруски или кубики (6—8 шт., высота 15 см), 2—4 обруча (дуги), мешочки.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу в медленном темпе. При таком виде ходьбы им приходится выполнять более широкие шаги и ставить ноги перекатом с пятки на носок. На следующий сигнал дети идут обычно, затем на частые удары в бубен (или музыкальное сопровождение) выполняют мелкий, семенящий шаг.

Ходьба в различном темпе проводится в чередовании и непродолжительно; ходьба в колонне по одному и врассыпную — в среднем темпе до 30—40 с. Переход на ходьбу и перестроение в колонну по три, размыкание на вытянутые руки для проведения упражнений общеразвивающего характера.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.

1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— палку вперед, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

2. И. п.: основная стойка, палка вверху, руки прямые. 1— присесть, палку вперед; 2— вернуться в исходное положение (6—7 раз).

3. И. п.: стоя ноги врозь, палка внизу. 1—2— поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3—4—- вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).

4. И. п.: сидя ноги врозь, палка на коленях. 1— палку вверх;

2— наклониться к правой ноге, коснуться носка; 3— выпрямиться, палку вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5—6 раз).

5. И. п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой.

1— поднять правую прямую ногу, коснуться палкой голени ноги;

2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—6 раз).

6. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2— прогнуться, палку вынести вперед; 3—4 вернуться в исходное положение (5—6 раз).

7. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— прыжком ноги врозь, палку вверх; 2— вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1—8, затем пауза и снова прыжки (2—3 раза).

Основные виды движений.

1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке (5—6 раз).

2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове (2—3 раза).

3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины» (расстояние 3 м) — 2—3 раза.

Посредине зала ставятся дуги и на расстоянии 1,5—2 м кладется несколько брусков (пособия располагаются параллельно друг другу). Дети выстраиваются в две шеренги перед пособиями; воспитатель на примере двух детей показывает и объясняет упражнения, а затем по его сигналу подходит первая пара (по одному ребенку из каждой шеренги) и приступает к заданию и т. д.

При пролезании основное внимание обращается на то, чтобы дети умели хорошо группироваться, наклоняя голову как можно ближе к коленям. После выполнения пролезания каждый берет по одному мешочку, кладет его на голову, руки ставит на пояс и, перешагивая через бруски, старается пройти, чтобы сохранить правильную осанку (голову и спину держать прямо) и не уронить мешочка.

Затем дети перестраиваются в две колонны. По сигналу воспитателя они с мешочком, зажатым между колен, прыгают до обозначенного места (кубик, флажок), берут мешочек в руки и бегут, чтобы передать следующему игроку своей команды. Побеждает та команда «пингвинов», которая быстро и правильно справилась с заданием.

Подвижная игра «Мы, веселые ребята». (см. с. 19).

3 часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).

11*

Основные виды движении.

1.Пролезание в обруч прямо и боком (в чередовании) в группировке (5—б раз).

2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза).

3. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние 4 м) —2—3 раза.

12**

Программное содержание. Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках.

Пособия. Мячи (диаметр 20 см), 8—10 кеглей.

1 часть. Ходьба в колонне по одному и врассыпную, бег в умеренном темпе до 1 мин (в чередовании).

2 часть. Игровые упражнения.

«Поймай мяч». Играющие распределяются на тройки. Двое встают на расстоянии 2—2,5 м друг от друга и перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться или поймать его. Если водящий дотронется до мяча или поймает его, то меняется местами с проигравшим и игра продолжается. Игра прекращается по сигналу воспитателя.

Воспитатель предлагает распределиться детям так, чтобы по росту и своим двигательным возможностям они были примерно равны.

«Будь ловким». Воспитатель ставит в две линии кегли на расстоянии 40 см одна от другой. Играющие выстраиваются в две колонны и по сигналу воспитателя начинают (по одному) прыгать на двух ногах между кеглями. Достигнув линии финиша, ребенок возвращается в свою колонну шагом. Задание выполняет следующий игрок, оказавшийся вновь первым, поднимает руку над головой (2—3 раза).

«Найди свой цвет». В разных концах площадки воспитатель ставит в небольшие кружки кегли разного цвета. Играющие плотно располагаются вокруг них. На первый условный сигнал воспитателя все разбегаются по площадке врассыпную. На другой сигнал: «Найди свой цвет!» — каждый должен не только найти свой цвет, но и не уронить кеглю. Побеждают игроки команды, построившие правильный круг, не задевшие за предмет и не перепутавшие место расположения своего круга.

3 часть. Ходьба в колонне по одному и между кеглями, не задевая за них (расстояние между предметами 50 ем).

Материал для повторения.

На физкультурных занятиях в старшей группе детского сада дети осваивают различные виды движений, совершенствуя свои умения в ходьбе, беге, равновесии, лазанье, метании, прыжках. Однако для закрепления и совершенствования пройденного материала необходимо повторение физических упражнений, подвижных игр вне занятий, в самостоятельной двигательной деятельности под руководством воспитателя. Воспитатель привлекает и руководит всей группой, небольшими группами детей, а по мере овладения тем или иным программным материалом и индивидуально; причем занимается в том или ином виде движений не только с отстающими детьми, но и с наиболее способными.

Материал по развитию основных видов движений для повторения и закрепления пройденного на физкультурных занятиях разработан в соответствии с программными требованиями для детей старшего дошкольного возраста.

1-я неделя. Повторение программного материала по физической культуре средней группы детского сада.

2-я неделя. Игровые упражнения. Равновесие: ходьба и бег — «Кто скорее по дорожке» (бег между кубиками, расстояние 15 ем); бег «змейкой» между кеглями «Пробеги и не задень». Прыжки — «Прыгни точно в круг (в обруч)», «Перепрыгни через «канавку» (шнур, косичку)». С мячом — «Подбрось, и поймай» (бросание мяча вверх и ловля его двумя руками), «Точно в руки» (перебрасывание мяча друг другу, диаметр 20 ем, расстояние 1,5 м). Подвижные игры: «Птички и кошка», «Самолеты», «Школа мяча».

3-я неделя. Игровые упражнения. Прыжки «Достань до предмета» (подпрыгивание на месте до колокольчика, ленточки, шарика, мяча); прыжки на двух ногах до предмета (до кегли, до кубика). С мячом «Сбей кеглю», «Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх), «Перебрось через сетку». Лазанье «Проползи -— не задень» (подлезание под шнур, веревку).

Подвижные игры: «Пробеги тихо», «Котята и щенята», «Ловишки».

4-я неделя. Игровые упражнения. С мячом «Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх), «Чей мяч дальше?» (бросание мяча вдаль), «Перебрось через шнур» (бросание мяча через шнур двумя руками из-за головы). Подлезание и проползание — «Проползи по-медвежьи» (по полу, по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях), «Пролезь в обруч» (поочередно и в паре с товарищем). Равновесие — «Пройди по дорожке» (ширина 15 см), по канату — «Канатоходец» (с мешочками на голове, приставным шагом, прямо и боком с различным положением рук). Подвижные игры: «Найди свой цвет», «Найди свою пару».

Октябрь

13

Программное содержание. Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.

Пособия. Мячи (диаметр 20—25 ем) на полгруппы детей, 8—10 коротких шнуров (косичек), 2 гимнастические скамейки.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1— шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 вернуться в исходное положение. То же влево (З—4 раза).

2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— наклон вправо, левую руку за голову; 2— вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (4—6 раз).

3. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2—— присесть, руки вынести вперед; 3—4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые).

1— поднять вверх-вперед прямые ноги — «угол» (плечи не проналивать); 2— вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1— поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2— вернуться в исходное положение; 3—4 то же к левой ноге (6 раз).

6. И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1— поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2— вернуться в исходное положение; З—4—— то же другой ногой (б—8 раз).

7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4— прыжки на правой ноге; на счет 5—8—— прыжки на левой ноге; 9—12—— прыжки на двух ногах, пауза и повторить еще 2-3 раза.

Основные виды движений

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шт.) 2—З раза.

3. Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии З м.

Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой, на расстоянии 1,5—2 м от них кладет 4—5 шнуров. Дети выстраиваются в две колонны и поточно выполняют сначала ходьбу по гимнастической скамейке, затем прыжки.

Пособия убираются, и ребята выстраиваются в две шеренги. Одна подгруппа детей заранее берет мячи.

Воспитатель поясняет, что при передаче (переброске) мяча локти следует опустить вниз, затем, описав мячом небольшую дугу (от себя, вниз, на грудь) и разгибая руки вперед, активным движением кисти послать мяч, одновременно разгибая ноги (предварительно полусогнутые).

Мяч надо послать так, чтобы он оказался на уровне груди партнера. Тем, кто ловит мяч, надо поймать его кистями рук и при этом не прижимать к себе.

После показа и объяснения дети распределяются на пары и начинают переброску (передачу) мяча друг другу. Упражнение проводится в среднем темпе.

Подвижная игра «Перелет птиц». На одном конце зала находятся дети — они птицы. На другом конце зала — пособия, на которые можно «залететь» (гимнастические скамейки, кубы и т.д.) - это деревья. По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» --- дети, махая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на следующий сигнал: «Буря!» — бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произнесет: «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске.

3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи» (см. с. 18).

14*

Основные виды движений.

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии трех (приставных) шагов ребенка (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через шнуры (5—б шт.) правым и левым боком. Расстояние между шнурами 35—40 см (2—3 раза).

3. Передача мяча двумя руками от груди из исходного положения — ноги на ширине плеч (8—10 раз)

15**

Программное содержание. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках.

Пособия. Большой шнур (веревка), мячи (диаметр 20 см) по количеству детей, 6—8 кеглей.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с высоким подниманием колен; бег врассыпную; ходьба между кеглями, поставленными в один ряд; бег до 1,5 мин в умеренном темпе, переход на ходьбу.

2 часть. Игровые упражнения.

Дети разделяются на две группы (мальчики и девочки), каждый берет по одному мячу. Воспитатель дает задание вначале девочкам: отбивать мяч правой и левой рукой на месте, выполнять ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой; при этом ладонь согнута в виде чашечки, пальцы удобно разведены. Ведение начинается мягким движением кисти.

После объяснения девочки выполняют упражнения самостоятельно, а воспитатель занимается с группой мальчиков.

Мальчики распределяются на пары на расстоянии 2—3 м и отбивают мяч друг другу правой и левой ногой. Мяч при передаче не должен посылаться с большой силой и тем более попадать выше уровня голени.

Затем они располагаются у исходной черты и по сигналу воспитателя начинают передвигаться, отбивая мяч правой и левой ногой, но не отпуская его далеко от себя. .достигнув финишной черты, поворачиваются кругом и таким же образом возвращаются на исходную линию (2—3 раза).

Подвижная игра «Не попадись». Играющие располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре — двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и выпрыгивают по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. Через 40—50 с игра останавливается, подсчитываются проигравшие, и игра повторяется с новыми водящими.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

16

Программное содержание. Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.

Пособия. 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20 см). по количеству детей, маты или резиновая дорожка, 5—б брусков (высота 10 см).

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу; бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70—80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с большим мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1—2 поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой.

1—4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5—8— влево (б раз).

3. И. п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой.

1—2— наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой;

3—4— вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (б раз).

5. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить.

6. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках. 1— присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение (6 раз).

7. И. п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе.

1—8— прыжки вокруг мяча на двух ногах (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз).

2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз).

3. Переползание через препятствия (гимнастическая скамейка).

дети выстраиваются перед гимнастическими скамейками на расстоянии одного шага. Воспитатель с помощью одного-двух детей показывает выполнение прыжков: встать на скамейку, ноги слегка расставить, руки отвести назад, спрыгнуть, приземляясь на полусогнутые ноги, руки вынести вперед, затем выпрямиться.

Воспитатель предлагает первой шеренге детей встать на гимнастическую скамейку и по его сигналу выполнить прыжок, повернуться кругом и снова встать на скамейку. Упражнение выполняется три-четыре раза подряд; при этом воспитатель дает указания, отмечает наиболее типичные ошибки, например приземление на прямые или чуть согнутые ноги и т. д. Приглашается вторая шеренга детей. Возможен вариант, при котором после показа и объяснения упражнения воспитатель предлагает выполнять его обеим шеренгам детей, но поочередно. Это поможет увидеть недочеты и осуществить страховку.

После прыжков воспитатель ставит гимнастические скамейки для переползания, которое выполняется двумя-тремя колоннами от исходной черты (на расстоянии 3 м от скамеек обозначается линия старта).

Для перебрасывания мячей дети строятся двумя шеренгами на расстоянии 3 м одна от другой. В руках у детей одной из шеренг по одному мячу.

Исходное положение: ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой, ноги слегка согнуты в коленях. По сигналу воспитателя дети первой шеренги перебрасывают мячи своим партнерам; те ловят их, не прижимая к груди, и опять возвращают.

Подвижная игра «Не оставайся на полу». Выбирается ловишка, который вместе с детьми бегает по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» — все убегают от ловишки и взбираются на предметы (скамейки, кубы, и т. д.). Ловишка старается осалить убегающих. дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании подсчитывают количество пойманных и выбирают ловишек. Игра возобновляется.

3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?» (см. с 15).

17*

Основные виды движений.

1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые
ноги (6—8 раз).

2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя
руками от груди (расстояние 3 м) —8—10 раз.

3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия (2 раза).

18**

Программное содержание. Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя ходьба на носках, руки на поясе, на другой сигнал бег до 1,5 мин, затем ходьба обычная, на пятках и снова бег до 30 с.

2 часть. Игровые упражнения.

«Проведи мяч» (баскетбольный вариант). Все играющие получают по одному мячу большого диаметра. Воспитатель показывает, как следует провести мяч: передвигаться надо на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, а кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя.

Воспитатель объясняет детям, что отбивать мяч (вести его) надо несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно с передвижением вперед.

Вначале воспитатель предлагает детям попробовать ведение мяча на месте, а затем, продвигаясь вперед на расстояние 5—6 м; причем с таким расчетом, чтобы они не мешали друг другу. Можно разделить на две Подгруппы: одна выполняет ведение на месте, вторая — с продвижением вперед, затем они меняются местами. «Не попадись.

«Мяч водящему». Играющие распределяются на две-Три команды и выстраиваются в круг, в Центре каждого находится водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно игрокам мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех Игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!». При проведении данного игрового упражнения возможно деление на большее количество команд при повторении на следующих занятиях или на прогулке.

Подвижная игра «Ловишки».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

19

Программное содержание. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.

Пособия. Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 4—6 дуг, 6——8 набивных мячей.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе (на редкие удары в бубен) и в быстром (на частые удары в бубен), в чередовании. Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя: при слове «Аист!» дети должны встать на одну ногу, подогнув вторую, при слове «Зайцы!» — выполнить три прыжка подряд.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5—7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1— руки вперед; 2— поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3— руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).

3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2 - присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение (5—б раз).

4. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1—4— прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5—8— то же влево (6 раз).

5. И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3—4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5—6 раз).

6. И. п.: основная стойка, мяч в левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1—12. Повторить 2—3 раза.

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1— руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение (5—б раз).

Основные виды движений.

1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4—5 раз).

2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола (3—4 раза).

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не задевать (3—4 раза).

Воспитатель ставит три корзины или кладет три обруча; дети, разделившись на три группы, образуют круг на расстоянии 2 м от цели. Воспитатель показывает и объясняет выполнение упражнения. По сигналу педагога дети метают

мячи (мешочки) в цель правой, а затем левой рукой несколько раз. Упражнение выполняется всей подгруппой одновременно или поочередно: пока первая подгруппа, выполнив метание, собирает мешочки и возвращается на исходную позицию, воспитатель подает сигнал для второй подгруппы и т. д.

В две линии, параллельно одна другой, воспитатель ставит по две дуги, напротив каждой кладет набивные мячи (также в две линии 5—6 шт.) на расстоянии 40 см. дети выстраиваются в две шеренги, а после показа и объяснения перестраиваются в две колонны и выполняют упражнения в подлезании и равновесии поточным способом.

Основное внимание воспитатель уделяет тому, чтобы при подлезании дети хорошо группировались и не задевали за верхний край обода, при выполнении упражнения на равновесие выполняли ходьбу переменным шагом, т. е. правой и левой ногой, сохраняя равновесие и удерживая правильную осанку.

Подвижная игра «Удочка» (см. с. 21).

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

20*

Основные виды движений.

1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (4—5 раз).

2. Ползание на четвереньках между предметами (кегли, набивные мячи, кубики, поставленные на расстоянии 1,5 м один от другого) «змейкой» (2—3 раза).

3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. На середине присесть, встать и пройти дальше (2—3 раза).

21**

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.

Пособия. Несколько мячей (диаметр 20—25 см), 5—6 коротких шнуров, 6—8 брусков, ракетки и воланы для игры в бадминтон.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии одного шага ребенка (5—6 шт.); бег (по другой стороне площадки поставлены бруски -— высота 10 см) с перешагиванием через предметы (расстояние между предметами 70—80 см); ходьба обычная, переход на непрерывный бег до 2 мин в медленном темпе.

2 часть. Игровые упражнения.

«Пас друг другу». Воспитатель предлагает мальчикам образовать пары, взять по одному мячу, и, передавая его друг другу, выполнять упражнение (пас правой и левой ногой попеременно, расстояние между детьми 3 м).

«Отбей волан». Девочки занимаются под руководством воспитателя. Они также распределяются на пары. В руках у каждой по ракетке, у другой еще и волан. Воспитатель показывает, как надо подбросить волан, ударить по нему ракеткой, направляя в сторону товарища. Тот должен отбить волан ракеткой на партнера. Главное — чтобы волан падал на землю как можно реже. Затем воспитатель подает команду, и дети меняются ролями.

Эстафета «Будь ловким». Играющие выстраиваются в две колонны у исходной черты. Первые игроки, прыгая на двух ногах между предметами (кегли, кубики), достигают линии финиша, затем возвращаются в конец своей колонны. Следующий игрок начинает прыгать после того, как каждый предыдущий пересечет линию старта (расстояние 5 м). Повторить 2—3 раза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

22

Программное содержание. Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.

Пособия. Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 1—2 мата (или поролоновые коврики).

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал воспитателя: «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег в колонне по два, на сигнал воспитателя также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба проводятся в чередовании.

2 часть.. Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1— поднять обруч вперед; 2— вверх, вертикально; 3— вперед; 4—--- вернуться в исходное положение, (5—6 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1— поворот туловищ вправо, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).

3. И. п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью.

1-поднять обруч вверх; 2-наклон вправо, руки прямые; 3-обруч прямо вперед; 4— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

4. И. п.: основная стойка в обруче, руки на поясе, обруч на полу. 1 — присесть, взять обруч с боков; 2 выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3— присесть, положить обруч; 4— выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью.

1—2—наклониться, коснуться ободом пола между носками ног; 3-4— вернуться в исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м один от другого (2—3 раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет (кубик или набивной мяч) и сойти не спрыгивая (2—3 раза).

3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие (высота 20 ем), прыжки с трех шагов на препятствие (5—6 раз).

Вначале выполняются упражнения в пролезании подряд через три обруча, затем дети переходят к выполнению упражнения в равновесии (поточно двумя колоннами после показа и объяснения). После этого пособия убираются; воспитатель кладет два мата (один на другой) и предлагает выполнить прыжок на препятствие (с места), используя взмах рук, затем прыжок с трех шагов разбега. Выполняется двумя колоннами поточно.

Подвижная игра «Гуси-лебеди». На одном краю зала обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живет волк, остальное место — луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

Пастух. Гуси, гуси!

Гуси (останавливаются и отвечают хором). Га, га, га!

Пастух. Есть хотите?

Гуси. да, да, да!

Пастух. Так летите!

Гуси. Нам нельзя:

Серый волк под горой

Не пускает нас домой.

Пастух. Так летите, как хотите,

Только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья (расставив в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (запятнать). Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются новые волк и пастух. Игра повторяется 2—3 раза.

3 часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает». 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.

23***

Основные виды движений.

1. Переползание на четвереньках с преодолением препятствий (2—3 раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше (2—3 раза).

3. Прыжки на препятствие (Высота 20 см) — 2—3 раза.

Программное содержание. Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».

Пособия. Мячи (диаметр 20—25 ем) по количеству детей, 3 мешочка, 15—20 мелких предметов, 15—20 кружков.

1 часть. Ходьба «змейкой» в колонне по одному между предметами, бег в медленном темпе до 1,5 мин, ходьба врассыпную, бег «змейкой» между предметами (в чередовании).

2 часть. Игровые упражнения.

«Посадка картофеля». Дети выстраиваются в три-четыре колонны перед линией старта. У детей, стоящих в колоннах первыми, в руках по одному мешочку с 5—6 мелкими предметами — картофелинами. Напротив колонн, в 10—12 м от стартовой линии, чертят кружки по количеству картофелин, т. е. 5-6 штук (можно положить кружки из фанеры, картона).

По сигналу воспитателя первые игроки бегут к своим кружкам и раскладывают картофелины по одной в каждый кружок, затем возвращаются обратно с пустыми мешками и передают их следующим игрокам своей колонны. Те бегут к кружкам, собирают картофелины в мешки, возвращаются и передают их дальше. Таким образом, одни сажают картошку, другие собирают ее. Выигрывает команда, игроки которой быстро и без потерь выполнят задание. Игра начинается по условному сигналу воспитателя; далее игроки приступают к бегу, после того как получат в руки полный или пустой мешочек (3—4 раза).

«Попади в корзину» (баскетбольный вариант). Играющие (с мячами) располагаются полукругом вокруг корзины, и воспитатель показывает, как надо бросать мяч: ноги слегка расставлены и согнуты, мяч в обеих руках у груди — это исходное положение; описав небольшую дугу вниз на себя и выпрямляя руки вверх, - бросить мяч с одновременным разгибанием ног. Пальцы при этом мягким толчком направляют мяч в корзину.

После показа и объяснения дети поочередно, в колонне по одному (6—8 детей), выполняют броски с места в корзину. Вторая подгруппа детей в это время выполняет другое задание — «Проведи мяч» (ведение мяча одной рукой на расстояние 4—5 м). По сигналу воспитателя игроки меняются местами и приступают к выполнению очередного задания.

Подвижная игра «Ловишки-перебежки.».

3 часть. Игра малой подвижности «Затейники». Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят:

«Ровным кругом друг за другом
Мы идем за шагом шаг.
Стой на месте! дружно вместе
Сделаем вот так...»

дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3—4 раза).

Материал для повторения

1-я неделя. Игровые упражнения. Лазанье — «Пролезь в обруч», «Проползи и не задень» (ползание между кеглями, кубиками на четвереньках). Прыжки — «На одной ножке по дорожке» (прыжки на правой и левой ноге между шнурами), на двух ногах до флажка (кегли). Равновесие — «Пройди по мостику» (Ходьба между линиями, по доске, по скамейке). Подвижные игры: «Мышеловка», «Ловишки», «Пробеги тихо».

2-я неделя. Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по скамейке прямо и боком — «Не упади в ручей». Прыжки: перепрыгивание через бруски — «Подпрыгни — не задень». С мячом—«Прокати и догони» (прокатить мяч, затем догнать его); перебрасывание мяча через сетку друг другу; прыжки с мячом в руках. На сигнал воспитателя: «Стоп!» — остановиться там, где застала команда, и не шевелиться. Подвижные игры:

«Чей мяч дальше?», «Найди себе пару», «Ловишки».

3-я неделя. Игровые упражнения. С мячом: перебрасывание друг другу; бросание о стенку и ловля его после отскока от пола (земли). Лазанье: подлезание под шнур, под дугу, не касаясь руками пола,— «Не задень». Равновесие: ходьба, перешагивая через шнуры, кубики, бруски, набивные мячи (с различным положением рук). Подвижные игры: «Мышеловка», «Пробеги тихо», «Мы, веселые ребята», «Чей мяч дальше?».

4-я неделя. Игровые упражнения. Лазанье: по скамейке на четвереньках; пролезание в обруч прямо и боком — «Ловкие ребята». Равновесие --- «Пройди — не упади» (ходьба по гимнастической скамейке на носках, перешагивая через кубики, набивные мячи). Прыжки ----- «Перепрыгни не задень»: перепрыгивание на двух ногах через бруски (высота 10 см), из обруча в обруч. Подвижные игры: «Удочка», «Кошка и мышки», «Мы, веселые ребята».

Программное содержание. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.

Пособия. Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, мячи малые (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 6—8 кеглей.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 40 см); обычная ходьба в колонне по одному.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3—4-— опустить руки вниз, вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5—7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2— поднять правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3—4— вернуться в исходное положение. Так же переложить мяч в правую руку (6 раз).

3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1— присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2— вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке.

1—3- прокатить мяч вправо от себя (по прямой); 4—взять мяч, выпрямиться, переложить его в левую руку. То же влево (3-4 раза).

5. И. п.: сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1—2— поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать; 3—4---- вернуться в исходное положение. Выполняется в среднем темпе (5—6 раз).

6. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч и поймать (2—3 раза).

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вправо и влево на счет воспитателя 1—8 (3—5 раз).

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной (2—3 раза).

2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой (2—3 раза).

3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии 3 м). Повторить 8—10 раз.

Все три упражнения выполняются раздельно. Вначале — достаточно сложное упражнение в равновесии, требующее точности, собранности и внимания. дети выполняют данное задание в умеренном темпе двумя колоннами. Затем скамейки убирают, воспитатель ставит в два ряда кегли.

После словесного пояснения дети перестраиваются в две колонны и по сигналу воспитателя приступают к выполнению упражнения.

После того как прыжковое упражнение будет выполнено 2—3 раза, кегли убираются и, перестроившись в две шеренги, дети перебрасывают мячи друг другу (разобравшись предварительно на пары).

Подвижная игра «Пожарные на учении». Дети строятся в тричетыре колонны лицом к гимнастической стенке — это пожарные.

Первые в колоннах стоят перед чертой (исходная линия) на расстоянии 4—5 м от гимнастической стенки. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя (удар в бубен или на слово «Марш!») дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в ее конец. Воспитатель отмечает того, кто быстрее всех выполнил задание.

Потом снова дается сигнал и бежит следующая группа детей и т. д. В конце игры воспитатель отмечает ту колонну, дети которой быстрее справились с заданием, т. е. ловко забрались и позвонили в колокольчик. При лазанье по гимнастической стенке обращается внимание на то, чтобы дети не пропускали реек и не спрыгивали, а сходили с последней рейки гимнастической стенки.

При проведении данной игры воспитатель осуществляет страховку детей.

3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

26*

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной (2—3 раза).

2. Прыжки по прямой (расстояние б м) — два прыжка на правой ноге, затем два на левой (попеременно) и т. д. до конца дистанции, возвращаться в свою колонну шагом (2 раза).

3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 м (10—12 раз).

27**

Программное содержание. Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.

Пособия. Малые мячи (диаметр 6—8 см) на полгруппы, несколько мячей большого диаметра, 10—12 кеглей, бруски.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться; бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную.

2 часть. Игровые упражнения.

«Мяч о стенку». Одна подгруппа детей выстраивается в шеренгу перед стеной (заборчик, стенка веранды и т. д.) и одновременно бросает мяч о стенку и ловит его после отскока (расстояние от стенки 3 м).

«Поймай мяч». другая подгруппа делится на тройки. двое встают на расстоянии 2 м, а третий — между ними. Игроки перебрасывают мяч друг другу, а третий старается коснуться или поймать его. Если это ему удается, он меняется местами с проигравшим. По сигналу воспитателя дети заканчивают упражнения и меняются местами.

«Не задень». Воспитатель ставит в два ряда кегли на расстоянии 30 см одна от другой. дети выстраиваются в две колонны и по сигналу выполняют ходьбу на носках между кеглями, стараясь не задеть и не уронить их, Побеждает колонна, наиболее ловко выполнившая задание (2—3 раза). После ходьбы можно предложить легкий бег между кеглями.

Подвижная игра «Мышеловка»..

3 часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

28

Программное содержание. Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.

Пособия. Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20—25 см), 5—б кеглей.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения (к окну, к двери, к флажку или кегле и т. д.). Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба и бег чередуются.

Перестроение в колонну по два, а затем в колонну по три.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1 обруч вперед; 2— обруч назад; 3— обруч вперед; 4— переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (4—5 раз).

2. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2— присесть, обруч вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение (5—6 раз).

3. И. п.: ноги врозь, обруч внизу. 1— поднять обруч вверх; 2— наклониться вправо, руки прямые; 3— прямо, обруч вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же влево (6—7 раз).

4. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1—2-—- наклониться, коснуться ободом носка правой ноги;

3—4 - вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (8 раз).

5. И. п.: обруч на полу, основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг обруча на счет 1—8, на счет 9— прыгнуть в обруч (3—4 раза).

6. И. п.: основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками. 1- сделать шаг в обруч (вертикальный) правой ногой; 2 — левой ногой; 3 — шаг назад правой ногой; 4 — шаг назад левой ногой (4—5 раз).

Основные виды движений.

1. Прыжки с продвижением вперед — поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге (расстояние 4 м) — 2—3 раза.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) — 2—3 раза.

3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом (расстояние 5 м) —2—3 раза.

Дети строятся в две колонны. Воспитатель дает задание: от исходной черты выполнить прыжки попеременно на правой и левой ноге (два на правой и два на левой) до обозначенного предмета (кубика, кегли и т. д.), а затем вернуться в конец своей колонны. Прыжки выполняются по сигналу воспитателя, который следит, чтобы расстояние между детьми обеспечивало безопасность движения, так как одни прыгают быстро, другие медленно.

После прыжков воспитатель ставит две скамейки и с двух сторон, параллельно каждой (расстояние от скамеек 2 м), два короба с мячами. Одна подгруппа детей выполняет ведение мяча до обозначенного места, затем шагом возвращается на исходную позицию. Вторая подгруппа занимается с воспитателем, выполняя переползание по скамейке на животе. После того как дети выполнят упражнение в ползании 2—3 раза, подается сигнал к смене мест.

Подвижная игра «Не оставайся на полу». (см. с. 31).

3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

29*

Основные виды движений.

1. Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) до обозначенного места (расстояние 4 м) — 2—3 раза.

2. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении (расстояние 6 м) — 1—2 раза.

3. Отбивание мяча (диаметр 6—8 см) о пол, продвигаясь вперед шагом (2—3 раза).

30**

Программное содержание. Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.

Пособия. Ленточки для игры, 3 мяча (диаметр 20—25 см), 4 шнура, 2 кубика.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

2 часть. Игровые упражнения.

«Мяч водящему». Играющие строятся в три-четыре колонны. На расстоянии 2—2,5 м от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. Воспитатель проводит черту (кладет шнур) для игроков всех колонн и для водящих. По сигналу воспитателя водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны (вся колонна друг за другом постепенно передвигается к исходной линии). Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает вверх руку команда победила. Игра повторяется.

«По мостику». Из шнуров выкладывается дорожка (ширина 15 см), посредине ставится кубик. Воспитатель предлагает пройти «по мостику» на носочках, руки за головой, на середине перешагнуть через препятствие и пройти дальше (2—3 раза).

Подвижная игра «Ловишки». (с ленточками) (см. с. 17). 111 ч а сть. Игра малой подвижности «Затейники» (см. с. 38).

Программное содержание. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.

Пособия. Мячи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2—4 дуги (обруча).

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с большим мячом.

1. И. п.: присед, мяч в руках внизу. 1—2 — встать, мяч поднять вверх, правую ногу отвести назад на носок, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).

2. И. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч вперед;

2 — поворот туловища вправо, руки прямые; 3 — прямо, мяч вперед; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону. При поворотах туловища ноги не сдвигать (6—8 раз).

3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу.

1—3 — наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч поднять вверх; 2 — наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону (6—8 раз).

5. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3—4 — исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой.

1—2 — прогнуться, мяч вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

7. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево. Повторить 3—4 раза.

Основные виды движений.

1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (расстояние 5 м) — 2—3 раза.

2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода (2—4 раза).

3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой (2—3 раза).

Вначале выполняется упражнение в отбивании мяча и пролезании через обруч (дугу) с мячом в руках. Воспитатель показывает и объясняет упражнения: отбивая мяч одной рукой, пройти шагом до черты; затем взять мяч в руки (руки согнуты в локтях перед грудью), подойти к обручу и пролезть, не задевая за верхний край обода, повторить пролезание и шагом вернуться в конец своей колонны. Упражнения выполняются поточным способом двумя колоннами.

После того как дети закончат выполнять упражнения с мячом и в пролезании, они приступают ко второму заданию: ходьбе по гимнастической скамейке на носках. Воспитатель ставит в конце скамейки (на 0,5 м от самого края) кубик, который следует перешагнуть обычным шагом, затем сойти со скамейки не спрыгивая. Выполняется поточным способом двумя-тремя колоннами.

Подвижная игра «Удочка» (см. с. 21).

3 часть.. Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.

32*

Основные виды движений.

1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м (2—3 раза).

2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени (2 раза).

3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами (расстояние 3 м) — 2—3 раза.

33**

Программное содержание. Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.

Пособия. Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, шнур.

1 часть.. Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную.

2 часть. Игровые упражнения.

«Перебрось и поймай». дети выстраиваются в две шеренги на расстоянии 3 м. Между шеренгами на равном расстоянии от каждой проводится «коридор» шириной в 0,5 м. По сигналу воспитателя игроки команды, имеющей мячи, бросают мяч в «коридор» правой рукой, а игроки второй шеренги ловят его двумя руками после отскока. В данном упражнении развиваются глазомер и ловкость, а также координация движений.

«Перепрыгни - не задень». Дети выстраиваются в две-три колонны. Играющие перепрыгивают (продвигаясь вперед) через шнур (длина 4 м) на двух ногах без пауз, стоя боком, то справа, то слева, В конец своей колонны возвращаются шагом.

«Ловишки парами». дети выстраиваются в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой. По сигналу воспитателя: «Беги!» -—- дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют каждый свою пару и стараются осалить прежде, чем первые пересекут обозначенную линию финиша (расстояние 12 м). Воспитатель подсчитывает количество проигравших, и игра повторяется. После двух перебежек дети меняются местами.

3 часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».

34

Программное содержание. Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.

Пособия. 3 гимнастические скамейки, 2 стойки и шнур, мешочки на полгруппы.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, врассыпную (по сигналу воспитателя) с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.

2 часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках.

1. И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1— руки в стороны; 2— вверх; 3— руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: сидя верхом, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1 — руки в стороны: 2 — наклон влево (вправо), коснуться пальцами рук пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в Исходное положение (6 раз).

3. И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги прямые, руки за головой. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: стоя перед скамейкой, руки вдоль туловища. 1 —- шаг правой ногой на скамейку; 2 шаг левой ногой на скамейку; 3 — опустить правую ногу на пол; 4 — шаг левой ногой со скамейки; повернуться кругом и повторить упражнение (3—5 раз).

5. И. п.: сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки. 1—2—поднять прямые ноги вверх-вперед; 3—4— вернуться в исходное положение (5—6 раз).

6. И. п.: стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1—8 —-— прыжки вокруг скамейки, затем пауза и снова прыжки 2—3 раза.

Основные виды движений.

1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура (5—6 раз).

2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета (расстояние 5 м) - 2—3 раза.

3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.

Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур (40 см от уровня пола), вдоль зала ставит две гимнастические скамейки. После показа и объяснения дети подлезают под шнур три раза подряд, а затем приступают к заданию в равновесии поточным способом двумя колоннами. Вначале выполняет первая подгруппа детей, а вторая, стоя в шеренге, наблюдает; потом по сигналу воспитателя подходит следующая подгруппа детей.

После того как дети выполнят упражнения в подлезании и равновесии, пособия убираются и воспитатель отмечает исходную линию и линию, до которой следует выполнить прыжки. дети двумя колоннами по сигналу воспитателя выполняют их (рис. 8).

Подвижная игра в «Пожарные на учении» (см. с. 40).

3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».

35*

Основные виды движений.

1. Подлезание под шнур прямо и боком (2—3 раза).

2. Прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между предметами (кубики, кегли) — 2—3 раза.

3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.

Если на предыдущем занятии для более прочного усвоения все упражнения выполнялись раздельно, в медленном темпе, то на повторном можно соединить несколько видов (или все) упражнений в зависимости от усвоения детьми.

36**

Программное содержание. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.

Пособия. Малые мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 5—б кубиков, 5—6 брусков.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в один ряд (на одной стороне площадки), и бег с преодолением препятствий (через бруски, высота 15 см); ходьба и бег в чередовании.

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто быстрее». Дети строятся в три-четыре колонны у исходной черты, на расстоянии 5 м стоят кегли (по количеству команд), затем проводится еще одна черта (линия финиша). У каждого играющего по одному малому мячу. По сигналу воспитателя стоящие первыми выполняют прыжки на двух ногах до предмета; затем, отбивая мяч в ходьбе, идут до второй финишной черты, поворачиваются кругом и становятся лицом к играющим. Прыжки начинает выполнять второй игрок и т. д. Выигрывает колонна, дети которой быстро и правильно выполнили задание (2 раза)

«Мяч о стенку». Одна подгруппа играющих встает на расстоянии 3 м от стенки (заборчика) и выполняет броски о стену и ловлю двумя или одной рукой после отскока от земли. Каждый выполняет задание в произвольном темпе. Вторая подгруппа детей выполняет отбивание мяча в ходьбе или на месте правой или левой рукой.

Подвижная игра «Ловишки-перебежки». Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне площадки также проведена черта. Сбоку стоит ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три — беги!» — дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит (осаливает рукой), прежде чем они успеют пересечь черту. Проводится подсчет пойманных, и перебежка повторяется. После двух-трех перебежек выбирается другой ловишка из числа наиболее ловких и быстрых ребят, которые не были пойманы.

2 часть. Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим.

Игра малой подвижности.

Материал для повторения

1-я неделя. Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине повернуться и пройти дальше; ходьба по скамейке, на каждый шаг перекладывать мяч из одной руки в другую. Прыжки — «Высоко и далеко»: прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, перепрыгивая шнур справа и слева; прыжки из обруча в обруч (3—4 шт.) без пауз. С мячом — «Брось и поймай» (бросание мяча о землю и ловля его двумя руками), «Точно в руки» (бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками, бросание мяча и ловля его после отскока от пола между партнерами). Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Удочка», «Не оставайся на полу», «Ловишки».

2-я неделя. Игровые упражнения. Прыжки: на двух ногах, огибая различные предметы (кегли, кубики, мячи); прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед до флажка (расстояние 3—4 м). С мячом: перебрасывание мяча через сетку; забрасывание в кольцо; бросание мяча вдаль. В ползании: по скамейке на четвереньках; подлезание под шнур. Подвижные игры: «Кто скорее до флажка», «Удочка», «Ловишки», «Не оставайся на полу», «Мяч о стенку».

3-я неделя. Игровые упражнения. С мячом: бросание мяча вверх, после отскока от земли ловля его одной и двумя руками; бросание мяча о пол (в движении) и ловля его двумя руками. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, с поворотом на середине; ходьба по рейке скамейки приставляя пятку одной ноги к носку другой. Подвижные игры:

«Медведи и пчелы», «Ловишки», «Найди свою пару».

4-я неделя. Игровые упражнения. Лазанье: по гимнастической скамейке на четвереньках; между предметами «змейкой» (кубики, кегли). Прыжки: продвигаясь вперед, перепрыгивая через шнур справа налево и слева направо; прыжки на правой и левой ноге между предметами (расстояние 3 м). С мячом: отбивание мяча о пол в ходьбе, продвигаясь между предметами; ловля мяча двумя руками; бросание мяча вверх и ловля его одной и двумя руками. Равновесие: ходьба между шнурами; по гимнастической скамейке на носках с различными положениями рук. Подвижные игры: «Ловишки», «Найди свою пару», «Мышеловка», «Пробеги тихо». Одна-две эстафеты с передачей мяча (в колоннах, через голову, сбоку и т. д.).

II КВАРТАЛ

декабрь

1

Программное содержание. Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.

Пособия. Гимнастические палки по количеству детей, 4 доски, бруски (высота 12—20 ем), мячи на Полгруппы (диаметр 20 см).

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами (мячами).

2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.

1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — палка вверх;

2 — опустить за голову; 3 -- палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (б раз).

2. И. п.: ноги врозь, палка внизу. 1 —- поднять палку вверх;

2 — наклониться вправо, руки прямые: 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).

3. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1—2 — присесть, палку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: основная Стойка, палка внизу за спиной. 1—2 — наклон вперед, палку назад-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: сидя ноги врозь, палка за головой. 1 — палка вверх;

2 — наклониться, коснуться палкой носка правой ноги; 3— выпрямиться палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (5——6 раз).

6. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. Темп упражнения средний, выполняется под счет воспитателя 1—8 (2—3 раза).

7. И. п.: основная стойка, палка у груди в согнутых руках.

1 — правую ногу в Сторону на носок, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—6 раз).

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны (2—3 раза).

2. Прыжки — перепрыгивание на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см) — 2—3 раза.

3. перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах (способ — стоя на коленях) 10—15 раз.

Воспитатель ставит пособия, после показа и объяснения дети двумя колоннами выполняют упражнение в равновесии в среднем темпе. При выполнении данного задания обязательна страховка.

После того как дети пройдут по доске два-три раза, пособия убираются и воспитатель в две линии раскладывает бруски. Дети также двумя колоннами поточно выполняют упражнения в прыжках. Основное внимание уделяется перепрыгиванию без остановки и мягкому приземлению на полусогнутые ноги.

Для выполнения третьего упражнения дети перестраиваются в две Шеренги, в руках у одной подгруппы мячи. По указанию воспитателя они приступают к их перебрасыванию.

Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Дети распределяются на три колонны с равным количеством играющих в каждой. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги (обручи), можно натянуть шнур (высота 50 см от уровня пола), и затем на расстоянии 3 м ставятся флажки на подставке. дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны. Воспитатель отмечает тех детей в каждой колонне, которые быстро и правильно справились С заданием, а по окончании игры отмечает команду, набравшую большее количество очков.

3 часть.. «Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному (или врассыпную), по сигналу воспитателя: «Стоп!» —--- дети останавливаются и выполняют какую-либо «фигуру» - позу. Отмечаются «фигуры», выполненные четко, быстро и интересно.

2*

Основные виды движений.

1. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза). Выполняются в среднем темпе, обязательна страховка.

2. Прыжки — перепрыгивание через шнур, положенный вдоль зала, справа и слева от него, продвигаясь вперед на расстояние 4 м (2—3 раза).

3. Перебрасывание мяча (диаметр 20—25 см), стоя на коленях, двумя руками из-за головы (10 -12 раз).

3**

Программное содержание. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.

Пособия. 8—10 кеглей.

1 часть. Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную.

2 часть.. Игровые упражнения.

«Кто дальше бросит». Дети распределяются по всей площадке и лепят по нескольку снежков (4—5 шт.). По сигналу воспитателя на исходную позицию выходит первая группа детей, дается задание: бросить снежки до кеглей, стоящих на расстоянии 3—4 м, вторая линия — 5—6 м и третья — 8—10 м.

Отмечается самый ловкий из играющих, подходит вторая подгруппа ребят, задание повторяется.

«Не задень». Воспитатель вместе с детьми, предварительно объяснив задание, выкладывает в одну линию (в чередовании) горку снежков (из 3—4 шт.), затем ставит кеглю, опять снежки и т. д. на расстоянии 50 см одну от другой (5 горок и 5 кеглей). Играющие распределяются на две команды, дается задание: быстро пройти, не задев предметы.

Сначала выполняет одна команда, затем вторая, и подсчитывается количество задетых предметов. Игра повторяется 2—3 раза.

Подвижная игра «Мороз-Красный нос». На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, играющие располагаются в одном из них. Водящий — «Мороз-Красный нос» становится посредине площадки лицом к играющим и произносит:

«Я — Мороз-Красный нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?»

Играющие хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз».

После произнесения слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их и старается коснуться рукой — <заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь.

Воспитатель вместе с «Морозом» подсчитывает количество «замороженных». После каждой перебежки выбирают нового «Мороза». В конце игры сравнивают, какой водящий — «Мороз» — заморозил больше играющих.

3 часть. Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом».

4

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.

Пособия. Флажки по количеству детей, мячи (диаметр 8—10 см) на полгруппы, 8—10 кеглей.

1 часть.. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ведущий по сигналу воспитателя ведет колонну и, приближаясь к ребенку, идущему в колонне последним, образует круг, предлагая детям взяться за руки. Взявшись за руки, дети находятся на таком расстоянии друг от друга, чтобы круг не растягивался и не сужался, т. е. его форма выдерживалась при ходьбе. Подается сигнал к остановке, повороту в другую сторону, и ходьба продолжается; затем дети переходят на бег в обе. стороны поочередно. Перестроение в колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.

1. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки вперед;

2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — шаг правой ногой вперед, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).

3. И. п.: сидя на полу, флажки у груди. 1 — наклон вперед к правой (левой)ноге, коснуться палочками носков; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение (8 раз).

5. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1—2 — присесть, флажки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1—8 (3 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки — подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 5 м (2—3 раза).

2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши (10—12 раз).

3. Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них (2—3 раза).

Дети делятся на две подгруппы и строятся у исходной черты шеренгами. По сигналу воспитателя первая подгруппа детей выполняет прыжки: два на правой, два на левой и т. д. Каждый прыгает в собственном темпе, главное — не быстрота, а точность выполнения упражнения, координация движений. Можно предложить счет 1—2 (про себя), чтобы легче выполнять задание. дети прыгают до обозначенной линии, делают два шага вперед, поворачиваются кругом и наблюдают, как упражнение в прыжках выполняет следующая подгруппа детей. Затем воспитатель предлагает повторить упражнение в прыжках первой подгруппе детей, а вторая в это время отдыхает.

Воспитатель ставит кегли на расстоянии 1 м одну от другой, и первая подгруппа детей выполняет ползание между кеглями, стараясь не задеть их. Детям второй подгруппы предлагается упражнение с мячом: подбросить и поймать его после хлопка в ладоши. Бросание мяча вверх и его ловлю дети выполняют в произвольном темпе, расположившись врассыпную. По сигналу воспитателя дети меняются местами.

Подвижная игра «Не оставайся на полу» (см. с. 31).

3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».

5*

Основные виды движений.

1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге (три прыжка на одной и три на другой) до обозначенного места (кубика, кегли) на расстояние 5 м (2—3 раза).

2. Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч (2 раза).

3. Прокатывание набивного мяча (вес 1 кг) в прямом направлении (2 раза).

6**

Программное содержание. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».

1 часть.. Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель (умеренный, до 1,5 мин).

2 часть. Игровые упражнения.

«Метко в цель». Играющие метают снежки в вертикальную цель (щит, забор) с расстояния 3 м правой и левой рукой способом от плеча.

«Кто быстрее до снеговика». Играющие располагаются вокруг снеговика на равном от него расстоянии — 3—4 м, у каждого перед ногами положен снежок. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах до снеговика; затем поворачиваются кругом и прыгают в обратном направлении до снежка, берут его в руки и поднимают над головой. Игровое упражнение повторяется 2—3 раза. Отмечаются те дети, которые быстро и правильно выполнили упражнение.

«Пройдем по мосточку». Ходьба по снежному валу в медленном темпе, балансируя руками, в колонне по одному. В конце мостика надо сойти не спрыгивая. Воспитатель осуществляет страховку.

Подвижная игра «Мороз-Красный нос (см. с. 52).

3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».

7

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.

Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы, 2 гимнастические скамейки, мешочки (8 - 10 шт.).

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя остановиться и «сделать фигуру», затем снова ходьба; бег
врассыпную.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка руки в стороны. 1—— согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 2— вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу поставить вперед на носок; 2—вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

3. И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1 —2 — наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 2 -— вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вращение попеременно согнутыми ногами («велосипед») на счет 1—8, затем пауза, отдых и снова повторить (5—6 раз).

6. И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

7. И, п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4 —- прыжки на правой ноге, на счет 5—8— на левой ноге, и так попеременно под счет воспитателя, затем пауза и снова прыжки (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (двумя руками снизу) с расстояния 2,5 м.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) — 2—3 раза.

3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе) — 2—3 раза.

Первое упражнение проводится в шеренгах, у одной группы детей в руках мячи. Воспитатель напоминает, что надо следить за полетом мяча, как во время переброски, так и при его ловле, т. е. осуществлять зрительный контроль. Прежде чем дети приступят к перебрасыванию, необходимо проверить исходное положение — ноги на ширине плеч. Упражнение выполняется по команде воспитателя.

Упражнение в ползании и равновесии проводится двумя колоннами поточным способом после краткого объяснения. В начале дети выполняют ползание (желательно по двум скамейкам), основное внимание уделяется правильному хвату с боков скамейки и энергичному подтягиванию. После того как все выполнит упражнение в ползании, переходят к равновесию — ходьбе с мешочком на голове, спина прямая.

Подвижная игра «Охотники и зайцы» Из числа играющих выбирается охотник, остальные зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой — дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают из кустов и прыгают на двух ногах (или на правой и левой поочередно) в разных направлениях. По сигналу: Охотник» — зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч (в руках у него два-три мяча). Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но не из числа пойманных. Для проведения данной игры (во избежание травм) лучше использовать самодельные мячи, сшитые из кусочков ткани.

3 часть.. Игра малой подвижности «Летает — не летает».

8*

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мяча (диаметр 20 си) друг другу с расстояния 3 м (двумя руками снизу, с хлопком перед ловлей) — 10—12 раз.

2. Ползание с мешочком на спине на четвереньках, с опорой на ладони и колени (2—3 раза).

3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза).

Основное внимание обращается на сохранение правильной осанки и удержание предмета на голове.

9**

Программное содержание.. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.

Пособия. 10—12 кеглей.

1 часть. Одна подгруппа детей занимается с воспитателем, отрабатывая скользящий шаг в сочетании с энергичной работой рук (дистанция до 50 м).

Вторая подгруппа в это время лепит снежки и выкладывает их горками вдоль обозначенной воспитателем линии (шнуром, веревкой и т. д.) с таким расчетом, чтобы на каждого пришлось по 3—4 снежка. После того как первая подгруппа закончит ходьбу на лыжах, по сигналу воспитателя дети меняются: первая лепит снежки и выкладывает на другой линии, а вторая надевает лыжи и выполняет задание.

2 часть. Игровые упражнения.

«Метко в цель». Играющие выстраиваются шеренгой, на расстоянии 4 м от них воспитатель ставит цветные кегли. По сигналу дети метают снежки, стараясь их сбить. Затем подходит вторая подгруппа детей и также выполняет броски по цели.

«Смелые воробышки». Дети строятся в круг, перед каждым лежит по два снежка. В центре находится кошка. Дети изображают воробышков и по сигналу воспитателя впрыгивают через снежки в круг и выпрыгивают обратно по мере приближения кошки. Воробей, до которого коснулась кошка, получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через некоторое время воспитатель останавливает игру, Подсчитывает количество проигравших, и выбирается новый водящий. По окончании игрового упражнения отмечается самая ловкая кошка и смелые, ловкие воробышки, не попавшие к ней в лапы.

3 часть. Ходьба между кеглями, поставленными на расстоянии 50 см одна от другой. Дети идут между кеглями в быстром темпе, стараясь их не задевать и не нарушать цепочку.

10

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.

Пособия.. Обручи по количеству детей, скамейка гимнастическая (высота 30 см), кубики (высота 6 см), 6—8 кеглей, мячи.

1 часть. Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Основное внимание обращается на соблюдение дистанции друг от друга и форму круга. Это может быть обеспечено равномерностью и ритмичностью ходьбы и бега. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.

2 часть.. Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п.: основная стойка, обруч в правой руке. 1 — обруч маховым движением вперед; 2 — обруч назад; 3— обруч вперед; 4 — переложить в левую руку. То же левой рукой (6—8 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди.

1—2 — наклониться вперед, положить обруч на пол; 3—4 выпрямиться, руки на поясе; 5—6 — наклониться, взять обруч; 7—8 — вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — поднять обруч вверх; 2 — наклониться вправо; 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед, руки прямые; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п.: стоя перед обручем, обруч на полу. Прыжки в обруч и из обруча под счет воспитателя (16—20 раз).

6. И. п.: основная стойка, обруч хватом с боков обеими руками. 1—2 — поднять обруч вверх, отставить правую ногу назад на носок; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

Основные виды движений.

1. Лазанье —- влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек (2 раза).

2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка —2 раза.

3. Прыжки на Правой и левой ноге между кеглями (расстояние между кеглями 40 см) — 2—3 раза.

4. Бросание мяча о стену.

Лазанье дети выполняют по два-три человека (по количеству пролетов). Воспитатель обращает внимание детей на работу рук и ног при разноименном способе —движения начинают правая рука и левая нога и т. д.

Вторая подгруппа бросает мяч о стену (расстояние до стенки 3 м) и ловит его после отскока от пола. Упражнение дети выполняют самостоятельно, каждый в своем темпе и ритме. По сигналу воспитателя дети меняются местами. Затем выполняются упражнения в равновесии и прыжках двумя колоннами поточным способом.

При выполнении упражнений в равновесии на повышенной опоре обязательна страховка, поэтому воспитатель находится рядом с детьми и в случае потери равновесия осуществляет поддержку.

Подвижная игра «Хитрая лиса». Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим - хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает и отведет к себе в дом 2—3 детей, воспитатель произносит: «В круг!» - и игра возобновляется.

Если лиса долго не может никого поймать, то выбирают другого водящего.

3 часть.. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.

11*

Основные виды движений.

1. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2—3 раза).

2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза).

3. Прыжки между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2—3 раза).

12**

Программное содержание. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.

Пособия.. Лыжи на полгруппы, несколько клюшек и шайб.

1 часть.. Ходьба в быстром темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку.

2 часть. Игровые упражнения.

Одна подгруппа детей под руководством воспитателя выполняет ходьбу на лыжах. Предлагается пройти по лыжне, обходя лыжные палки (6—8 шт.), поставленные на расстоянии 3 м одна от другой, стараясь не задеть их, соразмеряя длину лыж до препятствия. Ходьба по лыжне до 80—100 м.

«Забей шайбу». Вторая подгруппа детей (после показа и объяснения) выполняет игровое упражнение с шайбой и клюшкой. Из снега делаются ворота (заранее) шириной 1,5 м и глубиной 0,5 м, и с расстояния 2 м играющие поочередно стараются загнать в них шайбу. для увеличения двигательной активности детей можно сделать несколько ворот (2—3 шт.). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями. Время рассчитывается по упражнению в ходьбе на лыжах.

«По дорожке». На утрамбованной снежной дорожке заливается отрезок длинной в 4—8 м, шириной в 40—50 см. Играющие энергично разбегаются по снегу и скользят по ледяной дорожке, стараясь прокатиться как можно дальше. Сбоку можно поставить ориентиры (цветные кубики или кегли) с обозначением расстояния чтобы отметить, кто дальше проскользит.

Воспитатель отмечает самых ловких детей.

Подвижная игра Мы, веселые ребята» (см. с. 19).

3 часть. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем («туристы»).

Материал для повторения

1-я неделя. Игровые упражнения на участке. Ходьба и бег между ледяными постройками катание друг друга на санках; скольжение по ледяным дорожкам (страховка воспитателя обязательна). Игровые упражнения: «Кто дальше бросит» (бросание снежков вдаль), «Сделай фигуру», «Ловишки». Подвижная игра «Мороз-Красный нос».

В помещении. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; ходьба и бег по наклонной доске со свободным балансированием рук. Прыжки: перепрыгивание через шнуры (бруски); прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. С мячом: прокатывание мяча друг другу (различные исходные положения); отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом. Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Хитрая лиса», «Пятнашки», «Гуси-лебеди».

2-я неделя. Игровые упражнения на участке: «Не задень» (ходьба и бег между кеглями, снежками, кубиками), «Перепрыгни - не задень» (прыжки через снежные кирпичики), «Метко в цель» (метание снежков в цель), «Кто быстрее до снеговика» (быстрая ходьба или бег с предметом). Катание на санках друг друга. Эстафета с санками. Подвижная игра «Найди предмет».

В помещении. Прыжки: Подпрыгивание на двух ногах, Продвигаясь вперед, огибая предметы (флажки, кубики, кегли); Прыжки с высоты, С мячом: Перебрасывание друг другу; бросание мячей вдаль. Ползание: по доске, по гимнастической скамейке «по-медвежьи» (на ладонях и ступнях); на четвереньках подталкивая мяч впереди себя головой. Подвижные игры: «Мы, Веселые ребята», «Мышеловка», «Карусель», «Пятнашки»

3-я неделя. Игровые упражнения на участке: «Охотники и зайцы», «Пас друг другу» (игры с шайбой и клюшкой в парах), «Ловко проведи» (пройти с клюшкой и шайбой между кубиками или кеглями), «Бег парами» (бег с одной стороны площадки на другую); прыжки вокруг елки (снежной бабы) в чередовании с ходьбой.

В помещении. С мячом: бросание мяча о землю и ловля его двумя руками; бросание мяча о стенку и ловля его после отскока от пола; перебрасывание мяча друг другу. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; ползание по скамейке на животе, на ладонях и ступнях. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с поворотом на середине; с мешочком на голове. Подвижные игры: «Кто скорее до флажка», «Сделай фигуру», «Карусель», «Не оставайся на полу».

4-я неделя. Игровые упражнения на участке: «Метко в цель», «Смелые воробышки» (прыжки на двух ногах), «Пробеги —- не задень» (бег между предметами). Игры с клюшкой и шайбой. Катание на санках друг друга.

Подвижная игра «Мороз-Красный нос».

В помещении. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку, лесенку; ползание по гимнастической скамейке на животе (хват рук с боков). Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках, перешагивая через предметы; с мешочком

на голове. Прыжки: на правой я левой ноге с огибанием предметов; из обруча в обруч на двух ногах. Подвижные игры: «Охотники и зайцы», «Перебежки», «Удочка», «Хитрая лиса».

Январь

13

Программное содержание. Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в Кольцо, развивая ловкость и Глазомер.

Пособия. 2 скамейки с прорезями и 4 доски, кубики по количеству детей, несколько мячей (диаметр 25 см).

1 часть. Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке.

2 часть.. Общеразвивающие упражнения с кубиком.

1. И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1 руки в стороны; 2 — вверх, переложить кубик в левую руку; 3- в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться кубиком носка правой ноги; 3 — выпрямиться, переложить кубик в другую руку. То же к левой ноге (6 раз).

3. И. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (6—8 раз).

4. И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1—2 — присесть, кубик вперед; 3—4 выпрямиться (6—7 раз).

5. И. п.: лежа на спине, кубик в обеих руках за головой.

1—2 — поднять прямые ноги вверх-вперед, коснуться кубиком носков ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки свободно, кубик лежит на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в чередовании с кратким отдыхом или ходьбой вокруг кубика в другую сторону.

Основные виды движений.

1. Равновесие —ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см) — 2—3 раза.

2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) — 3—4 раза.

3. Метание — забрасывание мяча в корзину двумя руками (5—6 раз).

Упражнение в равновесии проводится поточно двумя колоннами. Воспитатель объясняет, что бег по наклонной доске следует выполнять от исходной черты (которая проводится на расстоянии 2—3 м, чтобы дети имели возможность небольшого разбега), а затем спокойно спуститься вниз. При этом осуществляет страховку детей.

Для выполнения упражнений в прыжках и забрасывании мяча в корзину (кольцо) дети подразделяются на две подгруппы. Первая самостоятельно выполняет прыжки — два на правой и два на левой между кубиками, затем только на правой и на левой ноге, и так несколько раз. После выполнения прыжков дети возвращаются в конец своей колонны шагом, что и будет являться одновременно кратким отдыхом.

Вторая подгруппа детей занимается под руководством воспитателя: выполняет броски мяча в корзину (высота 2 м) двумя руками от груди. В руках у каждого по одному мячу.

После того как все дети забросят мяч в корзину по 5—6 раз, воспитатель подает команду к смене мест.

Подвижная игра «Медведи и пчелы. Играющие делятся на две равные команды: одна — пчелы, другая — медведи.

На одной стороне зала находится улей, а на противоположной луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя пчелы вылетают из улья (слезают с возвышений гимнастической стенки, гимнастических скамеек и т. д.), жужжат и летят на луг за медом. Как только пчелы улетят, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей (влезают на возвышения) и лакомятся медом. Воспитатель подает сигнал:

«Медведи!», пчелы летят к ульям, стараясь ужалить (дотронуться рукой) медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после повторения дети меняются ролями.

Перед игрой воспитатель напоминает детям, что с возвышений нужно слезать, а не спрыгивать, на лестницу залезать не выше 4—5-й рейки. Воспитатель обязательно осуществляет страховку детей; если возникает необходимость, оказывает помощь

3 часть.. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

14*

Основные виды движений.

1. Ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в шахматном порядке (расстояние между мячами 50 см) — 2—3 раза.

3. Перебрасывание мяча (двумя руками от груди) в шеренгах друг другу (расстояние между Детьми 3 м) — 10—12 раз.

15**

Программное содержание. Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.

1 часть.. Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками.

2 часть.. Игровые упражнения.

Первая подгруппа детей, разбившись на пары, примерно равные по своим физическим возможностям, катают друг друга на санках. Дети второй подгруппы под руководством воспитателя упражняются в ходьбе на лыжах: переступание на лыжах вправо влево; ходьба по лыжне, держа руки за спиной; ходьба между флажками; ходьба по лыжне до 80 м. По Сигналу воспитателя дети меняются.

«Сбей кеглю». Дети лепят снежки и встают на исходную линию шеренгу. На расстоянии 2—2,5 м от исходной черты ставятся в

ряд (в одну линию) несколько цветных кеглей. По сигналу воспитателя: «Бросили!» — дети метают снежки, стараясь сбить их. Отмечаются те дети, которым удалось попасть по мишени. Затем метание выполняет вторая шеренга (каждый бросает по 2 раза).

Подвижная игра «Ловишки парами». Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой, и каждый отмечает для себя пару. По сигналу воспитателя: «Беги!» дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют их, пятнают. При повторении игры дети меняются местами.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

16

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.

Пособия. длинный шнур (веревка), 4—б дуг, несколько набивных мячей, мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы.

1 часть.. Построение в шеренгу. Воспитатель обращает внимание детей на круг, сделанный из шнура. Перестроение в колонну по одному; ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Воспитатель предлагает детям присесть и взять веревку в левую руку, повернуться вполоборота и приготовиться к ходьбе по кругу в правую сторону. Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с веревкой.

1. И. п.: основная стойка лицом в круг, веревка внизу хватом сверху обеими руками. 1 — веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).

2. И. п.: ноги врозь, веревка в обеих руках внизу. 1 — поднять веревку вверх; 2 — наклониться вниз, коснуться пола; 3 — выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

3. И. п.: основная стойка, веревка хватом обеими руками у груди. 1—2 — присесть, веревку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

4. И. п.: стойка на коленях, веревка внизу хватом сверху.

1 — поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).

5. И. п.: лежа на животе, руки с веревкой согнуты в локтях.

1 — вынести веревку вперед-вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

6. И. п.: основная стойка, веревка внизу. 1 — согнуть правую ногу, положить веревку на колено; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).

7. И. п.: стоя боком к веревке, веревка на полу. Прыжки через веревку справа и слева, в чередовании с ходьбой на месте или по кругу (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) — 6—8 раз.

2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой.

3. Бросание мяча вверх.

Дети выстраиваются в две шеренги одна против другой, перед каждой воспитатель выкладывает из двух шнуров «ручеек». Предварительно дается показ (посредине шеренг) упражнения, где основное внимание уделяется энергичному взмаху рук и приземлению на полусогнутые ноги. По команде воспитателя упражнение выполняет сначала первая шеренга детей, затем вторая. Перед выполнением прыжка воспитатель должен убедиться в правильном исходном положении.

После того как дети выполнят несколько прыжков, шнуры убираются; воспитатель ставит в два ряда дуги и предлагает одной подгруппе детей выполнить ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой. Вторая подгруппа в это время самостоятельно выполняет подбрасывание мяча (диаметр 10—12 см) одной рукой (с одной руки на другую), т. е. бросание вверх правой, ловля левой, и так поочередно. По команде воспитателя дети меняются местами и выполняют упражнения в соответствии с заданием.

Подвижная игра «Совушка». На одной стороне зала обозначается гнездо совушки. В гнезде помещается водящий — совушка. Остальные играющие изображают птиц, бабочек, жуков и т. д.; они разлетаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!» Играющие останавливаются на месте в той позе, в какой их застала ночь. Совушка вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Того, кто пошевелился, уводит в свое гнездо, а воспитатель произносит: «день!» Бабочки, жуки, птицы оживают и опять начинают кружиться, летать. После двух вылетов на охоту подсчитывается количество пойманных. Выбирается другая совушка.

3 часть.. Игра малой подвижности «Летает - не летает».

17*

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 ем) — 8—10 раз.

2. Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола (2—3 раза).

3. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние между детьми 3 м).

18**

Программное содержание. Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.

1 часть.. Одна подгруппа детей (парами) катается со склона на .санках. При этом воспитатель напоминает, что садиться на санки надо вплотную друг к другу, ноги ставить на полозья. Сидящий первым держится за шнур, натягивая его на себя, а сидящий сзади держится руками за переднего примерно на уровне пояса. При повторном спуске дети меняются местами.

Вторая подгруппа детей под руководством воспитателя выполняет подъем на склон ступающим шагом и спуск со склона в основной стойке. При этом воспитатель объясняет, что лыжи должны быть расставлены на ширину ступни, ноги в полуприседе, туловище наклонено немного вперед, руки свободно согнуты в локтях, опущены вниз и прижаты к туловищу. Вначале воспитатель предлагает всем детям поупражняться на месте: занять необходимую стойку, которая поможет выполнить спуск со склона, а затем они выполняют подъем и спуск. Через некоторое время дети меняются местами.

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто быстрее». Вокруг снежной бабы (елки) воспитатель вместе с детьми кладет на расстоянии 1 м снежки по числу играющих. Затем дети отходят от нее на расстояние 5 м и образуют круг. По сигналу воспитателя дети на двух ногах прыгают до снежков, поднимают их вверх, затем возвращаются прыжками назад и также поднимают над головой снежок. Воспитатель отмечает победителей. Игра повторяется 2—3 раза.

«Пробеги — не задень». Из кеглей (кубиков) воспитатель делает дорожку (расстояние между предметами 50 ем). детям предлагается пробежать «змейкой» между предметами первого ряда и в обратном направлении между предметами второго, не задев за них. Игровое упражнение выполняет сначала первая подгруппа, затем вторая (2—3 раза).

3 часть.. Игра малой подвижности «Найдем зайца».

19

Программное содержание. Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.

Пособия. Мячи по количеству детей, 4 набивных мяча, 4 обруча.

1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, не задевая их; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.

2 часть.Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч внизу в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — поднять вверх, переложить мяч в другую руку; 3 — в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2 - отвести руку вправо, поворот туловища вправо, посмотреть на мяч; 3—4 —вернуться в исходное положение, переложить мяч в левую руку. То же влево (6 раз).

3. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, мяч в правой руке. 1 — поднять согнутую левую ногу, переложить мяч под ней в левую руку; 2 - опустить ногу, вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз).

4. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках. 1 — уронить мяч; 2 — присесть, поймать; 3 — выпрямиться; 4 вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1—2 — прокатить мяч от себя вправо; 3—4 — к себе. То же влево (6 раз, темп медленный).

6. И. п.: сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2— наклониться, коснуться мячом носка левой ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение, переложить мяч в другую руку. То же к правой ноге (6 раз).

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—4 — прыжки на двух ногах вправо, пауза и снова прыжки на двух ногах влево.

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м (8—10 раз).

2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке (3—4 раза).

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (3—4 раза).

По окончании выполнения общеразвивающих упражнений воспитатель предлагает одной подгруппе детей оставить мячи, другой положить их в указанное место. Первая подгруппа строится в шеренги на расстоянии 3 м друг от друга. По сигналу воспитателя дети первой шеренги перебрасывают мячи детям второй. Необходимо проверить исходное положение ног и рук с мячом и только потом дать команду для выполнения упражнения.

Вторая подгруппа выполняет упражнения в пролезании в обруч и равновесии (двумя колоннами). Воспитатель обращает внимание детей на плотную группировку при пролезании в обруч и сохранение правильной осанки (спину и голову держать прямо) при перешагивании через набивные мячи. По сигналу воспитателя дети меняются местами.

Подвижная игра «Не оставайся на полу» (см. с. 31).

3 часть. Игра малой подвижности.

20*

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мяча (диаметр 10—12 ем) друг другу и ловля его после отскока от пола (10—12 раз).

2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола (3—4 раза).

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны (3—4 раза).

21**

Программное содержание. Закреплять навык скользящего шага; продолжать обучение спуску с пологого склона и подъему лесенкой> повторять игровые упражнения с бегом и

прыжками; метание снежков на дальность.

1 часть. Дети делятся на две подгруппы: одна катается с горки на санках парами, вторая обучается подъему на склон «лесенкой». Воспитатель показывает, каким образом выполняется этот подъем. Надо встать боком к склону, лыжи расположить параллельно одна другой, затем сделать шаг в сторону подъема и резким движением поставить лыжу на внешнее ребро; следующим движение приставить к ней другую лыжу, опираясь на ее внутреннее ребро. В таком же порядке повторяются все остальные движения.

С горки дети спускаются в основной стойке, ноги полусогнуты. Ходьба на лыжах на дистанцию до 50 м. После того как дети первой подгруппы выполнят упражнения на лыжах — спуск, подъем и прохождение определенной дистанции, воспитатель подает команду к смене упражнений.

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто дальше бросит». Дети лепят снежки и выстраиваются на исходной позиции (обозначается черта или кладется шнур веревка). По сигналу воспитателя дети бросают снежки — кто дальше. Для ориентира на разном расстоянии ставятся флажки на подставке или цветные кегли. После броска воспитатель сообщает, кто бросил дальше. Затем подходит вторая подгруппа детей и также выполняет метание снежков на дальность. По окончании упражнения в метании воспитатель отмечает тех детей, которые достигли наилучших результатов.

Подвижная игра «Мороз-Красный нос».

3 часть. Ходьба «змейкой» между постройками за воспитателем.

22

Программное содержание. Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.

Пособия. Шнур, 2 гимнастические скамейки, мячи на полгруппы.

1 часть. Ходьба и бег по кругу вправо и влево, держась за шнур, меняя направление движения (по сигналу воспитателя), не останавливаясь. Воспитатель выполняет данное упражнение вместе с детьми. Ходьба и бег чередуются.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с веревкой, стоя в кругу.

1. И. п.: основная стойка, веревка в обеих руках внизу. 1 —2

правую ногу назад на носок, веревку вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).

2. И. п.: основная стойка, веревка в обеих руках внизу. 1—2

присесть, веревку вынести вперед, руки прямые; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

С горки дети спускаются в основной стойке, ноги полусогнуты. Ходьба на лыжах на дистанцию до 50 м. После того как дети первой подгруппы выполнят упражнения на лыжах — спуск, подъем и прохождение определенной дистанции, воспитатель подает команду к смене упражнений.

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто дальше бросит». Дети лепят снежки и выстраиваются на исходной позиции (обозначается черта или кладется шнур веревка). По сигналу воспитателя дети бросают снежки — кто дальше. Для ориентира на разном расстоянии ставятся флажки на подставке или цветные кегли. После броска воспитатель сообщает, кто бросил дальше. Затем подходит вторая подгруппа детей и также выполняет метание снежков на дальность. По окончании упражнения в метании воспитатель отмечает тех детей, которые достигли наилучших результатов.

Подвижная игра «Мороз-Красный нос».

3 часть. Ходьба «змейкой» между постройками за воспитателем.

22

Программное содержание. Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.

Пособия. Шнур, 2 гимнастические скамейки, мячи на полгруппы.

1 часть. Ходьба и бег по кругу вправо и влево, держась за шнур, меняя направление движения (по сигналу воспитателя), не останавливаясь. Воспитатель выполняет данное упражнение вместе с детьми. Ходьба и бег чередуются.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с веревкой, стоя в кругу.

1. И. п.: основная стойка, веревка в обеих руках внизу. 1 —2

правую ногу назад на носок, веревку вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).

2. И. п.: основная стойка, веревка в обеих руках внизу. 1—2

присесть, веревку вынести вперед, руки прямые; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

Подвижная игра Хитрая лиса (см. с. 59).

3 часть. Эстафета с большим мячом «Мяч водящему» (см. с. 43).

23***

Основные виды движений.

1. Влезание на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке, спуск вниз (2 раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза).

3. Прыжки через шнуры (6—8 шт.) на двух ногах без паузы; расстояние между ними 50 см (2—3 раза).

4. Ведение мяча до обозначенного места.

Программное содержание. Закреплять у детей навык ходьбы на лыжах, спуска и подъема, Поворотов; повторить игровые упражнения на санках, с бегом и прыжками.

1 часть. Одна подгруппа детей занимается с воспитателем ходьбой и упражнениями на лыжах: ходьба по лыжне «змейкой», обходя 6—8 палок, стоящих на расстоянии 2 м друг от друга (огибание проводится поочередно справа и слева); спуск со склона в основной стойке; ходьба скользящим шагом на расстояние до 100 м.

Вторая подгруппа в это время катается с пологой горки на санках парами.

По сигналу воспитателя дети меняются местами.

2 часть. Игровые упражнения.

«По местам». На противоположных сторонах площадки в две шеренги ставятся санки. Одна шеренга от другой располагается расстоянии 12—15 м. Около санок встают по паре детей. По сигналу воспитателя все играющие разбегаются по площадке, кружатся в разные стороны. На другой сигнал: «По местам!» — все должны занять свое место на санках, не перепутав при этом шеренги и своей пары. Игра повторяется 2—3 раза.

3 часть.. Ходьба в колонне по одному «змейкой> между кеглями (6—8 шт., расстояние между ними 50 см), поставленными в один ряд.

Материал для повторения

1-я неделя. Игровые упражнения на участке: «Кто дальше бросит» (метание снежков на дальность). Катание на санках друг друга; ходьба на лыжах (по подгруппам); игры с клюшкой и шайбой. Подвижная игра «Хитрая лиса».

В помещении. Равновесие: ходьба и бег по наклонной доске; ходьба и бег по гимнастической скамейке с выполнением заданий рук; ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч о пол. Прыжки: Перепрыгивание через шнуры, бруски; прыжки вокруг предметов на двух Ногах, правой и левой ноге. С мячом: подбрасывание мяча вверх; перебрасывание мяча друг другу; отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом. Подвижные игры: «Карусель» «Не оставайся на полу», «Сделай фигуру».

2-я неделя. Игровые упражнения на участке: «По местам» (эстафета на санках), «Найди свой цвет» (построение в круг — в центре цветной кубик, играют три-четыре команды), «Пас друг другу», «Забей в лунку» (игры с шайбой в парах и индивидуально). Подвижная игра «Ловишки -перебежки».

В помещении. Прыжки: в длину с места; перепрыгивание через шнур; прыжки из обруча в обруч. С мячом: бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола; прокатывание мяча вокруг предметов. Ползание: по скамейке на четвереньках; на животе, подтягиваясь двумя руками; влезание на наклонную лесенку. Подвижные игры: «Мышеловка », «Мы, веселые ребята».

3-я неделя. Игровые упражнения на участке: «Кто дальше бросит», «По местам», «Кто быстрее до флажка» (эстафета с предметом). Катание на санках друг друга; ходьба на лыжах. Подвижные игры: «Карусель», «Мышеловка».

В помещении. С мячом: перебрасывание мяча друг другу; бросание мяча (мешочка) на дальность; бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. Ползание: по скамейке на четвереньках; подлезание под шнур (дугу). Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках; с мешочком на голове, перешагивая через предметы. Подвижные игры: «Успей выбежать», «Удочка», «Не оставайся на полу».

4-я неделя. Игровые упражнения на участке: «Точный пас» (игры с клюшкой и шайбой), «По дорожке» (скольжение на двух ногах по ледяной дорожке), «Кто дальше» (бросание снежков до ориентиров, обозначенных кубиками). Ходьба на лыжах. Подвижные игры: «Карусель», «Бег парами».

В помещении. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; пролезание в обруч прямо и боком. Равновесие: ходьба по скамейке, перешагивая через предметы; ходьба на носках. Прыжки: перепрыгивание через бруски, шнуры: прыжки в длину с места. Подвижные игры: «Ловишки», «Мышеловка».

Февраль

25

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.

Пособия. Обручи по количеству детей, 6—8 брусков, 2—4 доски, несколько больших мячей (диаметр 20—25 см).

1 часть. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя ходьба врассыпную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п.: основная Стойка, обруч внизу (хват с боков обеими руками). 1-обруч вперед; 2-обруч вверх; 3 обруч вперед; 4 вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1 — обруч вверх;

2 — наклон вправо, руки прямые; 3 — обруч вверх; 4 — вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).

3. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1-2 - присесть, обруч вынести вперед; 3 - вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п.: сидя на полу, обруч в согнутых руках у груди.

1 — наклон вперед к правой ноге; 2 вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

5. И. п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой (хват за середину). 1—2-согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

6. И. п.: стоя в обруче. Прыжки из обруча и обратно в обруч на двух ногах под счет воспитателя 1—8 в чередовании с ходьбой в обруче (3-4 раза).

7. И. п.: обруч в обеих руках внизу (хват с боков). 1 — обруч вперед, правую ногу назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение То же левой ногой (6 раз).

Основные виды движений.

1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 30 см), руки в стороны (2—3 раза).

2. Прыжки - перепрыгивание через бруски (6-8 шт. высотой до 10 см) без паузы (2-3 раза).

3. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз).

Воспитатель ставит пособия для выполнения упражнений в равновесии, проверяет их устойчивость. Дети перестраиваются в две колонны и поточным способом выполняют ходьбу вверх и вниз по доске, свободно балансируя руками.

Затем дети делятся на две подгруппы. Одна выполняет прыжки на двух ногах через бруски, а вторая друг за другом поточным способом забрасывает мяч в корзину. По сигналу воспитателя дети меняются местами и, после того как воспитатель убедится, что все готовы, приступают к упражнениям.

Подвижная игра «Охотники и зайцы» (см. с. 56).

3 часть. Игра малой подвижности

26*

Основные виды движений.

1. Равновесие — бег по наклонной доске, спуск шагом (2—3 раза).

2. Прыжки через бруски правым и левым боком (3—4 раза).

3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (6—8 раз).

27**

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.

Пособия. Лыжи и санки на полгруппы, несколько клюшек и шайб.

1 часть. Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах, Дети первой подгруппы катают друг друга поочередно на санках и съезжают с горки парами. Предварительно им напоминаются правила: во избежание травм подниматься на горку в том месте, где ребята не спускаются на санках.

Вторая подгруппа выстраивается в одну шеренгу и выполняет шаги на лыжах вправо и влево — упражнение «пружинка» (сгибание разгибание колен, как бы приседая); подъем на пологий склон «лесенкой» и спуск в основной стойке. Ходьба по лыжне до 100 м.

По сигналу воспитателя дети меняются местами.

2 часть. Игровые упражнения.

«Точный пас». Играющие распределяются на пары, в руках у каждого по клюшке и у одного шайба. Дети встают на расстояние 2—2,5 м один от другого и перебрасывают шайбу плавными, несильными движениями, чтобы она точно попадала на клюшку партнеру.

«По дорожке». Вторая подгруппа детей под наблюдением воспитателя выполняет скольжение по ледяной дорожке (двум-трем дорожкам), разбежавшись по снегу. Пока один ребенок не сойдет с дорожки, второй не начинает разбега; каждый, выполнивший задание, должен быстро отойти в сторону.

Подвижная игра «Мороз-Красный нос».

3 часть. Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.

28

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.

Пособия. Палки по количеству детей, 4-6 дуг, мячи (диаметр 10-12 см).

1 часть. Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на Сигнал Воспитателя. «Сделай фигуру!»

2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.

1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — поднять палку до груди; 2 — вверх; 3 - к груди; 4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: Основная стойка, палка внизу. 1 - палку вверх;

2 - наклон к правой ноге; 3 - выпрямить палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение То же к левой ноге (6 раз).

3. И. п.: основная стойка, палка на плечах. 1 - присесть, спину и голову держать прямо; 2 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 - палку вверх;

2 — наклон вправо (влево); 3 - выпрямить палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение (6—8 раз).

5. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2 - прогнуться палку вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: стоя перед палкой, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг палки вправо (Влево) с поворотами в движении (3—4 раза).

Основные виды движений

1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) — 8—10 раз.

2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м) — 2—3 раза.

3. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см) 2—3 раза.

Подвижная игра «Не оставайся на полу.

3 часть.. Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.

29*

Основные виды движений

1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см) — 8—10 раз.

2. Ползание на четвереньках между кеглями (2—3 раза).

3. Перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя руками (10—12 раз).

30**

Программное содержание. Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками

1 часть.. Построение в шеренгу (вся группа) на лыжах. выполнение приставных шагов на лыжах вправо и влево; повороты вправо и влево; ходьба по лыжне скользящим шагом за воспитателем (дистанция до 150—200 м), затем самостоятельно под его наблюдением.

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто дальше». На расстоянии 8—9 м от исходной черты воспитатель ставит в одну линию кегли (8—10 шт.). Приглашается первая подгруппа детей (у каждого по три снежка); по сигналу воспитателя они бросают снежки, стараясь метнуть как можно дальше. Воспитатель отмечает детей, у которых бросок получился самый дальний. Затем приглашается вторая подгруппа.

«Кто быстрее». Играющие (полгруппы) выстраиваются на исходной черте в шеренгу. По сигналу воспитателя они должны быстро добежать до кубика, повернуться кругом, сделать два прыжка на одной ноге и бегом вернуться на

исходную линию. Воспитатель отмечает, кто быстрее всех выполнил задание. Затем приглашается вторая подгруппа детей.

3 часть. Игра малой подвижности «Найдем следы зайца». Воспитатель заранее в каком-то месте на участке отмечает следы «зайца» и постепенно подводит к ним детей. Увидевший следы первым считается победителем.

31

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.

Пособия. 3—4 гимнастические скамейки, мешочки по количеству детей, несколько палок или резинок для подлезания и перешагивания.

1 часть.. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.

2 часть.. Общеразвивающие упражнения на скамейках.

1. И. п.: сидя верхом, руки на поясе. 1 — руки в Стороны;

2 — руки за голову; З — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п.: сидя верхом, руки на поясе. 1 — руки в стороны;

2— наклон вправо (влево); 3— выпрямиться; 4—вернуться в исходное положение — 6 раз.

3. И. п.: сидя верхом, руки за голову. 1 — поворот вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п.: стоя лицом к скамейке. 1 — шаг правой ногой на скамейку; 2—шаг левой ногой на скамейку; 3-—шаг правой со скамейки; 4 — то же левой. Поворот кругом, повторить упражнение (4—5 раз).

5. И. п.: лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки. 1—2 — поднять прямые ноги вверх; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1—8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторить прыжки (3 раза).

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой (от плеча) е расстояния 3 м (5 - 6 раз).

2. Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см (2 - 3 раза).

3. Перешагивание через шнур (высота 40 см) — 2—З раза. Воспитатель делит детей на 3—4 подгруппы (по количеству мишеней), и после показа и объяснения они приступают к метанию мешочков в цель. Основное внимание уделяется правильному исходному положению (при метании правой рукой правая нога отставлена назад и чуть согнута в колене) и энергичному замаху.

Затем воспитатель подготавливает пособия для выполнения подлезания и перешагивания. Можно поставить стулья и положить рейки. Через одну ребенок перешагивает, под другую подлезает, и так в чередовании по количеству пособий. Удобно использовать резинки, прикрепляя их за крючки. Предварительно необходимо проверить, чтобы закрепление было прочным.

Подлезание выполняется в группировке, не касаясь верхнего края шнура (рейки), а перешагивание — попеременно правой и левой ногой, также не задевая за шнур.

Подвижная игра «Мышеловка». (см. с. 14).

3 часть. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.

32*

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния З м (5—6 раз).

2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине — «Проползи - не урони» (2—3 раза).

3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между ними 30 ем) - 2—3 раза.

4. Прыжки на двух ногах через шнуры.

33**

Программное содержание. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.

Пособия. 3 обруча.

3 часть. Построение в колонну по одному, перестроение в круг, вокруг снеговика, взявшись за руки. По сигналу воспитателя дети идут сначала медленно, а затем убыстряют движение и переходят на бег. Через 2—З круга воспитатель

останавливает детей и предлагает им изменить направление движения. Ходьба и бег выполняются в другую сторону (можно придумать сюжет — двигаются конькобежцы, лыжники или просто кружатся снежинки).

2 часть. Игровые упражнения.

«Точно в круг». Воспитатель кладет три обруча и предлагает детям встать на расстоянии 2—3 м от них, положив снежки у ног (предварительно каждый лепит по три снежка). По сигналу воспитателя они бросают снежки в круг одной рукой снизу. Количество снежков можно увеличить.

«Кто дальше». Дети выстраиваются в две шеренги. По сигналу воспитателя дети первой шеренги метают по три снежка на дальность. В качестве ориентира можно положить те же обручи на разное расстояние — на 6, 8 и 10 м. Воспитатель отмечает самые дальние три броска. Подходит вторая подгруппа и также выполняет задание.

Подвижная игра «Ловишки-перебежки» (см. с. 48).

3 часть. Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.

34

Программное содержание. Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.

Пособия. 2 гимнастические скамейки, 2—4 кегли для ориентира, мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег за воспитателем между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба врассыпную; построение

в колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1 -— шаг лево ногой в сторону, руки в стороны; 2 вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз).

2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1- 3 — пружинисты приседания, руки вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

3. И. п.: Ногина ширине плеч, руки внизу. 1 руки согнуть перед грудью 2 - поворот вправо, руки в стороны; 3 - руки перед грудью; 4 - вернуться в исходное положение То же влево (6—8 раз).

4. И. п.: Ноги параллельно, руки на поясе. 1 – поднять прямую правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 сесть справа на правое бедро, руки вперед прямые; 3 - 4 — вернуться в исходное положение то же влево (6—8 раз)

6. И. п.: сидя Ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны;

2 — наклон вперед, коснуться правой (левой) ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (6—7 раз).

7. И. п.: Основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на правой и левой ноге под счет Воспитателя 1—8 (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Лазанье влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).

2. Ходьба по гимнастической Скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—-3 раза).

3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (расстояние 6 м) — 2—3 раза.

4. Отбивания мяча в ходьбе (баскетбольный вариант мяч большого диаметра) на расстояние 8 м.

Дети делятся на две подгруппы. Первая под наблюдением воспитателя выполняет лазанье по гимнастической стенке. Вторая в это время упражняется в ведении мяча одной рукой от исходной линии до обозначенного места. Упражнение выполняется в колонне поточно, но с таким интервалом между детьми, чтобы они не мешали друг другу (ведение мяча по правой стороне, а возвращение с мячом в руках по левой).

После того как дети выполнят лазанье два раза, воспитатель подает сигнал к смене мест. По окончании выполнения заданий в лазанье второй подгруппой воспитатель предлагает детям положить мячи в короб и построиться две шеренги у гимнастических скамеек. Ребята выполняют упражнение в равновесии, затем прыжки (двумя колоннами поточно)

Подвижная игра «Гуси-лебеди». (см. с. 36).

3 часть. Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.

35***

Основные виды движении

1. Лазанье — влезание на гимнастическую стенку одноименным Способом и спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой

(2—3 раза).

3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.

4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.

Программное содержание. Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному: ходьба с выполнением различных заданий по сигналу воспитателя (попрыгать на двух ногах, как зайцы; помахать крыльями, как птицы; постоять на одной ноге, как аист; покружиться).

2 часть. Игровые упражнения.

«Гонки санок». Играющие (первая шеренга) ставят санки на одну линию и садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу воспитателя: «Марш!» — играющие передвигаются на санках до обозначенного места (расстояние 8—10 м), отталкиваясь ногами. Воспитатель отмечает тех, кто быстрее всех достиг линии финиша. Затем соревнуются дети второй шеренги. Игра повторяется 2-—3 раза.

«Не попадись». Из снежков выкладывается круг, играющие - стоят за кругом, в центре — ловишки (два-три). Дети впрыгивают на двух ногах в круг и выпрыгивают из него по мере приближения ловишек, а те стараются «заморозить» играющих. Через несколько секунд (как только будут осалены 5—6 детей) игра останавливается, и выбираются новые ловишки из числа ни разу не пойманных.

«По мостику». Ходьба по снежному валу, свободно балансируя руками.

Подвижная игра «Ловишки парами»

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Материал для повторения

1-я неделя. Игровые упражнения на участке: «Перепрыгни — не задень» (прыжки через снежные кирпичики, высота 10 см), «Пройди — не упади» (ходьба по снежному валу). Катание на санках; игры с клюшкой и шайбой.

В помещении. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; с передачей мяча из одной руки в другую впереди, за спиной. Прыжки: перепрыгивание через шнур; прыжки на правой и левой ноге, огибая различные предметы. С мячом: бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола; перебрасывание мяча друг другу. Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Удочка», «Хитрая лиса», «Мышеловка».

2-я неделя. Игровые упражнения на участке: «По дорожке» (скольжение по ледяной дорожке), «Кто дальше» (бросание снежков вдаль), «Кто быстрее» (бег до кубика). Подвижные игры: «Мы, веселые ребята», «Карусель», «Ловишки парами».

В помещении. Прыжки: перепрыгивание через канат; прыжки в длину с места; прыжки с высоты. С мячом: прокатывание между предметами; перебрасывание через шнур. Ползание: «Проползи не задень» (под шнур, веревку, палку); ползание между предметами на четвереньках; в прямом направлении, подталкивая мяч головой впереди себя. Подвижные игры: «Не оставайся на полу», «Пятнашки», «Сделай фигуру», «Перебежки».

3-я неделя. Игровые упражнения на участке. Бег вокруг снежной бабы, между постройками: «Сбей кеглю» (метание снежков в цель). Ходьба по снежному валу; перепрыгивание через снежные кирпичики. Подвижные игры: «Охотники и зайцы», «Пятнашки».

В помещении. С мячом: бросание мяча (мешочка) в горизонтальную цель; отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед; перебрасывание мяча друг другу в ходьбе; прокатывание между предметами. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; ползание на четвереньках, толкая впереди себя головой набивной мяч (вес 1 кг). Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий для рук; ходьба и бег по дорожке (ширина 15 см). Подвижные игры: «С кочки на кочку», «Сделай фигуру», «Охотники и зайцы», «Кто скорее до флажка».

4-я неделя. Игровые упражнения на участке: «Точно в цель» (сбивание предметов). Катание на санках, эстафеты на санках; игры с клюшкой и шайбой; скольжение по ледяным дорожкам; катание с гор на санках.

В помещении. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; ползание по скамейке на животе. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; на носках, перешагивая через набивные мячи. Прыжки: на двух ногах

между предметами; на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; через косички. Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Не оставайся на полу».

III КВАРТАЛ

Март

1

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.

Пособия. Мячи и мешочки с песком по количеству детей, 8—10 обручей, канат.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке внизу. 1 – наклон к правой ноге; 2—3 — прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; 4 - вернуться в исходное положение (5—6 раз).

3. И. п.: стойка на коленях, мяч в обеих руках. 1—2 — садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).

4. И. п.: сидя на полу, мяч зажат между стонами ног, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять прямые ноги вверх, стараясь не уронить мяч; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—7 раз).

5. И. п.: лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1—2 — поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).

6. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1 — ударить мячом о пол и поймать двумя руками (8—10 раз подряд).

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Подбрасывание мяча вверх и ловля его (5—б раз подряд).

8. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (на счет 1—8), поворот кругом и снова прыжки (повторить 3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза).

2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6—8 обручей) — 2—3 раза.

3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посредине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя (10-12 раз).

Одна подгруппа детей под наблюдением воспитателя выполняет упражнение в равновесии; основное внимание уделяется правильной осанке: голову и спину держать прямо, удерживая мешочек на голове, чтобы он не упал. Вторая подгруппа выполняет прыжки из обруча в обруч; при этом воспитатель указывает на темп упражнения, способ выполнения и на организационные моменты.

После выполнения упражнений в равновесии и прыжках дети перестраиваются в две шеренги и встают на расстоянии 3 м одна от другой. Следует показ упражнения воспитателем в паре с ребенком (так, чтобы всем было видно) и даются указания: бросать мяч согнутой в локте рукой от плеча точно в середину между шеренгами ловить после отскока от пола двумя руками, не прижимая его к груди; следить за полетом мяча.

По сигналу воспитателя: «Бросили!» — дети перебрасывают мяч, а ловят произвольно. Прежде чем подать команду, воспитатель проверяет правильность исходного положения ног стойка ноги врозь.

Подвижная игра «Пожарные на учении».

3 часть. Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».

2*

Основные виды движений.

1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—б шт.), положенные в один ряд (3—4 раза).

3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля их двумя руками с хлопком в ладоши (10—12 раз).

3**

Программное содержание. Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость.

Пособия. Клюшки и шайбы по количеству детей.

1 часть. Построение в колонну по одному; непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу.

2 часть. Игровые упражнения.

«Пас точно на клюшку». Дети разбиваются на пары, в руках у каждого по клюшке и у одного шайба. Играющий несильным движением подает шайбу партнеру на клюшку, а он, поймав ее, тем же движением возвращает обратно. Воспитатель следит, чтобы дети не подбрасывали шайбу, как мяч, а передавали ее скользящим движением друг другу, свободно расположившись по всей площадке.

«Проведи — не задень». Играющие выстраиваются в три-четыре колонны, в руках у каждого клюшка и шайба. Воспитатель дает задание: провести шайбу между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между ними 1 м). По сигналу воспитателя начинают игроки, стоящие в колоннах первыми. Как только они пересекут условную линию и встанут лицом к играющим, в игру вступает следующий игрок. Таким образом надо провести шайбу с одной стороны площадки на другую и встать в свою колонну. Побеждает команда (колонна), правильно и быстро выполнившая задание.

Подвижная игра «Горелки, Играющие встают в две колонны, взявшись за руки, впереди — водящий. Дети хором произносят

«Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо:

Птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз, два, три — беги!»

С последним словом стоящие в последней паре опускают руки и бегут в начало колонны — один справа, другой слева от нее. Водящий пытается поймать одного из детей, прежде чем он успеет опять взяться за руки со своим партнером. Если водящему удается это сделать, то он берется за руки с пойманным и они становятся впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигательной активности детей можно построить парами в две-три колонны.

3 часть. Ходьба в колонне по одному, построение в круг, игра малой подвижности «Летает — не летает».

4

Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.

Пособия. 2 стойки, шнур, 8 10 кеглей (кубиков), мешочки для метания.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег во кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу. 1—3 — три рынка руками в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: ноги врозь, руки вверху. 1 наклон вправо; 2 — наклон влево; 3 — наклон вправо; 4 — вернуться в исходное положение (3—4 раза).

3. И. п. : лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять таз, прогнуться; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, одна нога поднята вверх-вперед. Менять положение ног на счет 1 - 4. Затем сделать паузу и повторить еще раз (пятками о пол не ударять, ноги прямые) — 2—3 раза.

5. И. п.: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в

1 стороны; 2 — наклон к правой ноге, коснуться руками носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на носках сначала в одну сторону, затем в другую под счет воспитателя (по 3—4 раза в каждую сторону).

7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).

Основные виды движений

1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз.

2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча) — 5—6 раз.

3. Ползание на четвереньках между кеглями (2—3 раза).

Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур (на концах Шнура мешочки с веском). Высота шнура от уровня пола 30 см. Воспитатель на примере одного, наиболее подготовленного ребенка показывает и поясняет упражнение, обращая внимание на разбег и отталкивание от линии, обозначенной шнуром (мелом), нужно оттолкнуться одной ногой, перепрыгнуть через шнур с взмахом рук, подтянуть ноги к груди и приземлиться на обе ноги, сохранив равновесие руки вперед. Воспитатель объясняет также детям, что разбег не должен быть большим (3—4 м), а отталкиваться можно правой или левой ногой, кому как удобно.

Дети выстраиваются в шеренгу и друг за другом выполняют прыжки. Воспитатель в это время корректирует неточности или допущенные ошибки, помогая исправлять их при повторном выполнении прыжка.

После того как каждый прыгнет не менее 5—б раз, пособия убираются и дети переходят к метанию мешочков в цель с расстояния 3 м. Цель расположена на высоте 2 м. дети выстраиваю в звенья по количеству мишеней у каждого в руках по два мешочка. После того как все выполнят по два броска, мешочки подбираются, и упражнение повторяется еще 2 раза. Если после выполнения двух упражнений останется резерв времени, воспитатель предлагает ползание на четвереньках между кеглями.

Подвижная игра «Медведи и пчелы». (см. с. 63).

3 часть. Эстафета с мячом (большого диаметра)

5*

Основные виды движений

1. Прыжок в Высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз.

2. Метание мешочков в цель с расстояния 3,5 м (5—6 раз).

3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).

6**

Программное содержание. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.

Пособия. Шнур длинный (или веревка), мячи (диаметр 20—25 см) на треть группы.

1 часть. Построение в Шеренгу, проверка осанки и равнения, объяснение задания. Воспитатель встает впереди колонны и идет вместе с детьми, затем переходит на бег. Через некоторое время (15—20 с) отходит в сторону, предлагая детям продолжать бег (до 2 мин), и Внимательно следит за внешними признаками утомления. для некоторых он делает знак рукой к остановке, остальные продолжают. После бега и ходьбы врассыпную перестроение в колонну по одному.

2 часть. Игровые упражнения.

«Поймай мяч». Дети распределяются на тройки и свободно располагаются по всей площадке. двое детей встают на расстоянии 2—2,5 м один от другого; в руках у одного мяч, третий играющий находится между ними. В тот момент, когда один ребенок перебрасывает мяч другому, находящийся между ними должен коснуться мяча рукой.

Если это удастся, то он становится на место бросившего мяч, а тот занимает место водящего. Когда ребенок долго не может поймать мяч, он поднимает вверх правую руку, и дети с помощью короткой считалки определяют нового водящего.

«Кто быстрее». Играющие выстраиваются в две (три-четыре) колонны у исходной черты. По сигналу воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, выполняют прыжки на правой (левой) ноге до кегли (флажка), расположенной на расстоянии 4 м, Обогнув предмет, они бегут к своей команде, и, как только пересекут черту, упражнение начинает выполнять следующий игрок в колонне. Побеждает команда, быстро выполнившая задание.

Подвижная игра «Карусель». Дети образуют круг, держась за шнур правой рукой, и идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и переходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом, произносимым вслух:

«Еле, еле, еле, еле
Закружились карусели,
А потом кругом, кругом,
Все бегом, бегом, бегом!»

После того как дети пробегут 2—3 круга, воспитатель останавливает их и подает сигнал к изменению направления движения. Играющие поворачиваются кругом и, перехватив шнур другой рукой, продолжают выполнять ходьбу и бег. Затем воспитатель вместе с детьми произносит:

«Тише, тише, не спешите!

Карусель остановите!

Раз-два, раз-два.

Вот и кончилась игра!»

Движение карусели постепенно замедляется. При словах «Вот и кончилась игра!» дети останавливаются, кладут шнур на землю и расходятся по всей площадке. Игра проводится 2 раза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

7

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.

Пособия. Обручи по количеству детей, 2 скамейки, кубики, шнуры.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения: на частые удары бубна (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары широкие шаги; ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.

2 часть.. Общеразвивающие упражнения с обручем

1. И. п.: основная стойка внутри обруча, руки вдоль туловищ

1 присесть; 2 взять обруч с боков и выпрямиться обруч на линии пояса; 3 - присесть, положить обруч; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной.

1 —2 поворот туловища вправо; 3 - 4 вернуться в исходное положение то же влево (6 раз).

3. И. п.: основная стойка обруч вертикально на полу, хват обеими руками сверху. 1—2 опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

4. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно обруч в согнутых руках перед собой. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3—4- вернуться в исходное положение (6—7 раз).

5. И. п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. согнуть правую ногу в колене, коснуться ободом обруча; 2 - вернуться в исходное положение то же левой ногой (6 раз). 6. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки из обруча и в обруч под счет воспитателя (до 20 раз).

Основные виды движений

1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи» (2 раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагам, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой (2—3 раза).

3. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры, положенные на расстоянии 40 см один от другого (2—3 раза).

После пока и объяснения дети перестраиваются из шеренги в колонну по одному и выполняют ползание по скамейке, а затем упражнении в равновесии (со скамейки не спрыгивать, а спокойно сходить). Если пособия позволяют, то можно выполнять двумя колоннами.

Вдоль зала с двух сторон воспитатель выкладывает короткие шнуры, и дети двумя колонна ми поточным способом выполняют прыжки через шнуры.

Подвижная игра «Ловишки».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

8*

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи» (2 раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше (страховка обязательна) 2—3 раза.

3. Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах —2——3 раза.

9**

Программное содержание. Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.

Пособия. Мешочки с песком (3 шт.), длинный шнур, 2—3 мяча (диаметр 20—25 см).

1 часть.. Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м, и так повторить 4 раза.

2 часть. Игровые упражнения.

«Канатоходец». Играющие выстраиваются у исходной черты в три колонны. На расстоянии 3 м напротив каждой колонны ставится по одному предмету (кубик, кегля, флажок на подставке). В руках у игроков, стоящих первыми, по одному мешочку с песком. По сигналу воспитателя ребята кладут мешочки на голову, руки в стороны и начинают быстро передвигаться до обозначенного места. Дойдя до линии финиша, берут мешочек в руки и быстро возвращаются к своей команде, передают его следующему игроку и встают в конец своей колонны. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.

«Удочка». Дети становятся по кругу на расстоянии одного-двух шагов. В центре воспитатель, он вращает по кругу шнур, на конце которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка к каждому играющему следует подпрыгнуть на месте, не задев за него. Тот, кто задел за мешочек, делает шаг назад. Воспитатель делает паузу, и выбывшие из игры возвращают в круг. Упражнение повторяется 3-4 раза.

3 часть. Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге».

10

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.

Пособия. По два мешочка на каждого ребенка, 3 обруча, 2 стойки и шнур, 5—6 набивных мячей.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе; Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1—2 - отставить правую ногу назад на носок с одновременным подниманием рук через стороны вверх; 3—4 приставить ногу, опустить руки, вернуться в исходное положение то же другой ногой (5—б раз).

2. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 присесть, спину и голову держать прямо; — вернуться в исходное положение (б—7 раз).

3. И. п.: ноги врозь, руки внизу. 1 -— наклон влево, левая рука скользит вниз по ноге; правая, сгибаясь, скользит по телу вверх; 2 - вернуться в исходное положение то же в другую сторону (6—8 раз).

4. И. п.: Сидя глубоко на пятках с наклоном вперед, руки впереди, ладони на полу. 1-3 —- «скользя» грудью над полом, вначале сгибая, а затем выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах; 4 - сгибая ноги, быстро вернуться в исходное положение (4—5 раз).

5. И. п.: лежа на спине, руки за головой прямые. 1 —2 — поднять прямые ноги вперед-вверх, коснуться руками голеней; 3 - 4 — вернуться в исходное положение (б—7 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — мах правой ногой вперед; 2 — мах назад; 3 — мах вперед; 4 — вернуться в исходное

положение то же другой ногой (по 4 раза каждой ногой).

7. И. п.: основная стойка, руки внизу. На счет 1 —8 прыжки на двух ногах вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте (3—4 раза).

Основные виды движений

1. Метание мешочков горизонтальную цель с расстояния 3 м одной рукой снизу (5—б раз).

2. Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева (б раз).

3. Ходьба на носках между набивными мячами 2—3 раза.

Воспитатель ставит три корзины (кладет обручи), дети рас7 полагаются на расстоянии 3 м от мишени, в руках у каждого по два мешочка. Один мешочек в руках, второй лежит на полу у ног. По сигналу воспитателя (предварительно дается показ упражнения, когда дети стоят в шеренге и всем хорошо видно) дети метают мешочки в горизонтальную цель. После того как все бросят, дети подходят, берут мешочки, и упражнение повторяется еще 2 раза.

Вдоль зала ставятся две стойки и натягивается шнур на расстоянии 40 см от уровня пола. Первая подгруппа детей подлезает правым и левым боком 3—4 раза подряд, а затем выполняет упражнение в равновесии колонной по одному. Затем подходит вторая подгруппа детей, а первая наблюдает за выполнением и слушает указания воспитателя.

Подвижная игра «Не оставайся на полу».

III часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м правой и левой рукой способом от плеча (б раз).

2. Подлезание под дугу (подряд 4—5 шт.), не касаясь руками пола (2—3 раза).

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой (2—3 раза).

Программное содержание. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.

Пособи я. Кегли и мячина полгруппы детей.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги по сигналу воспитателя дети первой шеренги бегут в быстром темпе до обозначенной линии (расстояние 20 м), обратно возвращаются шагом. На исходную линию выходит вторая группа детей и по сигналу выполняет такое же задание. Упражнение в беге на скорость повторяется 2—3 раза.

II часть. Игровые упражнения

«Прокати и сбей». На расстоянии 5 м от исходной линии воспитатель ставит кегли по количеству играющих дети делятся на две подгруппы. выстраивается первая подгруппа, в руках у детей по одному большому мячу. По сигналу воспитателя ребята прокатывают его в прямом направлении, стараясь сбить кеглю. Дети, стоящие на противоположной стороне, подхватывают мячи и переходят на место тех, кто выполнил упражнение, т. е. меняются местами. Упражнение повторяется 2—3 раза.

«Пробеги - не задень». Воспитатель ставит кегли в одну линию на расстоянии 40 см одну от другой. Дети строятся в колонну по одному и пробегают между кеглями, стараясь не задеть их. Упражнение повторяется 2—3 раза. Ведущих колонны можно заменят при каждом повторении.

Подвижная игра Удочка

III часть. Эстафета с мячом.

Материал для повторения

1-я неделя. Игровые упражнения Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, выпрямиться и пройти дальше; ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч; в длину с места; перепрыгивание через бруски. С мячом: бросание мяча вдаль; перебрасывание мяча друг другу; прокатывание мяча между предметами Подвижные игры: «Не оставайся на полу», «Ловишки» «Сделай фигуру».

2 -неделя. Игровые упражнения Прыжки: с высоты; в высоту с разбега; в длину с места. С мячом: бросание мяча о стену; забрасывание в кольцо; перебрасывание друг другу. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; ползание по скамейке на животе. Подвижные Игры: «Караси и Щука», «Пастух и стадо», «Школа мяча».

3-я неделя. Игровые упражнения: С мячом: бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола; метание мяча в горизонтальную цель; перебрасывание друг другу с дополнительными движениями (присесть, хлопнуть в ладоши). Лазанье — «Проползи - не задень»; подлезание под шнур, палку; пролезание в обруч прямо и боком. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, мячи; с мешочком на голове; на носках с различным положением рук. Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Кто быстрее до флажка», «Удочка».

4-я неделя. Игровые упражнения. Лазанье: ползание по скамейке на четвереньках; подлезание под дугу, палку. Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом, рукина поясе; на носках, с поворотом на середине. Прыжки: в высоту с разбега; продвигаясь вперед; с ноги на ногу. Подвижные игры: «Карусель», «Горелки», «Пожарные на учении».

Апрель

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.

Пособия. 2 гимнастические скамейки, 6—8 обручей, мешочки на полгруппы.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии 30—40 см один от другого).

II часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, руки вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1—2 — глубоко присесть, колени обхватить руками, голову опустить; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

4. И. п.: стоя на колёнях, руки на поясе. 1 — поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).

5.И. п.: стоя в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 — выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (4—5 раз).

6. И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1 - 2 — прогнуться, руки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине (2—3 раза).

2. Прыжки из обруча в обруч (6—8 шт.) на правой и левой ноге (2—3 раза).

3. Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой (5—6 раз).

Вначале дети метают в вертикальную цель правой и левой рукой способом от плеча. Упражнения в равновесии и прыжках выполняются поточным способом двумя-тремя колоннами (в зависимости от количества пособий).

Подвижная игра «Медведи и пчелы».

III часть. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!»

Основные виды движений.

1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах правым боком (3 прыжка), затем поворот в прыжке на 180° и продолжение прыжков левым боком. Повторить 2 раза, показ обязателен.

3. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками (8—10 раз).

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.

По со б и я. Один малый мяч (диаметр 6—8 см), 3 мяча большого диаметра.

1 часть. Построение в колонну. Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании: 10 м—ходьба и 20 м—бег (2 раза).

II часть. Игровые Упражнения.

«Ловишки-перебежки» (см. с. 48).

«Стой». Играющие образуют круг, в центре которого стоит Водящий, в руках у него малый мяч. Он подбрасывает мяч вверх и произносит имя кого-либо из детей. Ребенок, которого назвали, бежит за мячом, а остальные разбегаются в разные стороны. Как только названный ребенок поймает мяч, он громко произносит:

«Стой!» Все играющие должны остановиться на том месте, где их застала команда. Водящий старается попасть в игрока, находящегося ближе к нему. Если водящий промахнется, то он снова бежит за мячом, а все играющие разбегаются взяв мяч, водящий опять подает команду: «Стой!» — и старается попасть в кого-либо. Осаленный становится новым водящим, и игра продолжается.

«Передача мяча в колонне». Играющие выстраиваются в три колонны, в руках у первых игроков по одному большому мячу. По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч назад двумя руками над головой. Как только последний игрок в колонне получает мяч, он бежит вперед колонны и также передает мяч, и так до тех пор, пока впереди не окажется ведущий колонны. Побеждает колонна, дети которой быстро и правильно выполнили задание.

III ч а ст ь. Ходьба в колонне по одному за командой победителей.

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.

Пособия. Скакалки по количеству детей, 8—10 кубиков, обручи с широким ободом на полгруппы.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании).

II часть. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.

1. Н. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу.

1 — правую ногу на носок, скакалку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

2. Н. п.: ноги врозь, скакалка внизу. 1 — скакалку вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п.: сидя ноги врозь, скакалка вверху. 1—2 — наклониться, положить скакалку на носки ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, скакалка внизу. 1—2 — сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).

5. И. п.: лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, выпрямить руки вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на Полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом (8—10 раз).

Основные виды движений.

1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд (3—4 раза).

2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах (4—5 раз).

3. Пролезание в обруч (4—5 раз).

дети расходятся по всему залу на такое расстояние, чтобы не мешать друг другу и не нанести травму. Воспитатель на примере наиболее подготовленного ребенка показывает, как следует вращать скакалку вперед и перепрыгивать через нее в тот момент, когда она находится внизу и касается пола. Прыжки выполняются на двух ногах (фронтальным способом). Через некоторое время воспитатель останавливает детей, делает паузу. Прыжки показывают только те дети, у которых они наиболее удачно получаются.

После выполнения прыжков через скакалку воспитатель предлагает перестроиться в две шеренги, одной подгруппе детей взять по обручу. Дети встают на расстоянии 3 м и прокатывают обручи друг другу. Воспитатель напоминает, что обруч следует поставить вертикально и, придерживая его сверху левой рукой, оттолкнуть правой, послан вперед по прямой навстречу своему товарищу. Прокатывание выполняется по сигналу воспитателя после того, как он убедится, что все приготовились и занимают правильное исходное положение.

После этого дети выполняют пролезание в обруч. Одна шеренга детей держит обручи, другая пролезает в них три раза подряд, стараясь не задеть за верхний край обода; затем они меняются местами.

Подвижная игра Ловишки-перебежки.

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Основные виды движений.

1. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 6—8 м (3—4 раза).

2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 4 м (8—.-10 раз).

3. Пролезание в обруч (6 раз).

Программное содержание. Упражнять детей в прерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.

Пособия. Обручи по количеству детей, мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы, 2—3 флажка (или кубика).

I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами.

II часть. Игровые упражнения.

«Пройди — не задень>. Ходьба на носочках, руки за головой между кеглями (8—10 шт.), поставленными на расстоянии 30 см одна от другой в один ряд.

«Догони обруч». Дети выстраиваются на исходную линию в две шеренги, в руках у каждого по одному обручу. По сигналу воспитателя дети первой шеренги, подталкивая обруч одной рукой, перебегают на другую сторону площадки, берут обруч в руки и становятся лицом ко второй шеренге. Задание выполняет следующая подгруппа. Воспитатель отмечает тех детей, кто не уронил обруч и быстро достиг линии финиша.

«Перебрось и поймай». Дети распределяются на пары, в руках у одного из играющих мяч (диаметр 20 см). Свободно расположившись, дети перебрасывают его друг другу двумя руками от груди и ловят, не прижимая к туловищу (баскетбольный вариант).

Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».

III часть. Игра малой подвижности «Кто ушел?».

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.

Пособия. Мячи по количеству детей, 2. гимнастические скамейки, по два мешочка на каждого ребенка, 10—12 кубиков.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики (по одной стороне кубики положены на расстоянии 40 см один от другого, по другой—на 70—80 см).

II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1— руки в стороны;

2 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. К. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед,

положить мяч на пол между ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс;

3 — наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой (7—8 раз).

3.. И. п.: стойка на коленях, мяч в правой руке. 1—3 прокатить мяч вокруг туловища; 4 — взять мяч левой рукой. То же другой рукой (по 4 раза в каждую сторону).

4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке внизу.

1 — присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — встать, вернуться в исходное положение (6—7 раз)..

5. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны;

2 — руки за спину, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же другой рукой (6—8 раз).

6. И. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. Подбрасывание мяча вверх (подряд 3—4 раза), пауза и вновь броски (3—4 раза).

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки подсчет воспитателя 1—8: ноги врозь, ноги скрестно, пауза и снова прыжки (повторить 3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м одной рукой (правой и левой) способом от плеча (5—б раз).

2. Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку (2—3 раза).

3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову (2 - 3 раза).

Дети целятся на звенья по количеству мишеней и встают в колонны друг за другом, у каждого в руках по два мешочка. Воспитатель показывает упражнение, обращает внимание на энергичный замах, точность попадания в цель при правильном исходном положении ног и туловища. После того как все дети выполнят по два броска, подается сигнал к сбору мешочков первым звеном, затем вторым и третьим.

Воспитатель ставит поперек зала две гимнастические скамейки на расстоянии 4 м одну от другой. Дети шеренгами выполняют ползание на четвереньках по прямой до скамейки, затем переползание через нее, снова ползание до следующей скамейки и опять переползание. После того как обе шеренги детей выполнят упражнение 2 раза, подается команда к построению в две колонны и выполнению упражнения в равновесии.

Подвижная игра «Удочка»

3 часть. Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 4 м (правой и левой рукой) — б раз.

2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—3 раза).

3. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой

(2—3 раза).

Программное содержание. Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками в с бегом.

Пособия. 3—б мячей (диаметр 20—25 см), 3 обруча.

1 часть. Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в две (три) шеренги. Воспитатель дает указание: как можно быстрее перебежать с одной стороны площадки на другую до обозначенной линии. Ориентиры (кубики, кегли или просто шнур) ставятся на два-три метра дальше линии, до которой следует добежать, чтобы дети не замедляли движения раньше пересечении линии финиша. Расстояние для перебежки составляет 20 м.

После двух-трех перебежек ходьба в колонне.

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто быстрее». Играющие строятся в три колонны. По сигналу воспитателя игроки, стоящие первыми, выполняют прыжки на двух ногах до своего обруча, в котором находится мяч, берут его и возвращаются бегом к своей команде. Второй игрок с мячом в руках прыгает на двух ногах до обруча, кладет его и возвращается бегом назад. Как только он пересечет обозначенную линию, прыжки начинает следующий игрок и т. д. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание. Воспитатель заранее в зависимости от количества играющих просчитывает и объявляет, где должен оказаться мяч: в руках у играющих или в обруче.

«Мяч в кругу». Играющие разбиваются на несколько групп по 5-—б человек и строятся в круги. В центре круга водящий, у него перед ногами большой мяч (диаметр 25 см). Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (вас ногой); каждый на несколько секунд задерживает его, принимая ногой, и снова посылает водящему.

Подвижная игра «Горелки» (см. с. 84).

III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.

Пособия. Большой шнур, скакалки на полгруппы.

I часть. Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).

II часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1—2 — сжать кисти в кулаки, руки согнуть к плечам; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 —- руки в стороны: 2 — подняться на носки, руки вверх, потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).

3. И. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны: 2 — поворот туловища вправо: 3 — прямо; 4 — вернуться в исходное положение (по 3—4 раза в каждую сторону).

4. И. п.: пятки и носки вместе, руки вверху. 1—2 — глубоко присесть, руки за голову, локти свести вперед, голову наклонить; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: стоя на коленях, руки опущены. 1 — правую ногу в сторону на носок, руки на пояс; 2—3 — наклон вправо; 4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой, наклон влево (6—8 раз).

6. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять обе прямые ноги вверх-вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

7. И. п.: основная стойка, руки внизу. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте со свободным взмахом рук. Выполняются под счет воспитателя (4—5 раз).

Основные виды движений.

1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза).

2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8—--10 м) — 3—4 раза.

3. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе —2-3 раза.

Дети делятся на две подгруппы. Первая под наблюдением воспитателя выполняет влезание на гимнастическую стенку одноименным способом, при котором движение совершается правой рукой и правой ногой, затем аналогично левой ногой и левой рукой и т. д. до верха, не пропуская реек. Затем передвижение вправо по четвертой рейке и спуск вниз. После этого дети выполняют упражнение в равновесии — ходьбе по шнуру в медленном темпе.

Вторая подгруппа упражняется в прыжках через короткую скакалку. Предварительно воспитатель дает указание, по какой стороне выполнять прыжки, а с какой стороны возвращаться шагом на исходную линию. По сигналу воспитателя дети меняются местами.

Подвижная игра «Карусель».(см. с. 87).

3 часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

Основные виды движений.

1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом, ходьба по рейке гимнастической стенки приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (расстояние 3 м) — 3—4 раза.

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, носки оттянуты (2—3 раза).

Программное содержание. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.

Пособия. Мячи и кегли на полгруппы, 12—16 обручей.

1 часть. Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места (повторит 2—3 раза).

2 часть. Игровые упражнения.

«Сбей кеглю». Играющие становятся в одну шеренгу на исходную линию, на расстоянии 4 м ставятся кегли по числу детей. дается задание: сбить кеглю, прокатывая мяч вперед энергичным движением обеих рук. Воспитатель отмечает детей, которые справились с заданием. На исходную линию выходит рая подгруппа и повторяет то же упражнение (2—3 раза).

«Пробеги — не задень». Воспитатель ставит кегли в один ряд на расстоянии 30 см одну от другой. дается задание: пробежать не задев за них. Выполняется в колонне по одному двумя командами 2—3 раза.

Подвижная игра «С кочки на кочку.>. Воспитатель выкладывает в шахматном порядке плоские обручи (6—8 шт. в две линии).

Играющие выстраиваются в две колонны. По сигналу воспитателя первые игроки начинают перепрыгивать на двух ногах из обруча в обруч. Как только первый игрок прыгнет из последнего обруча, прыжки начинает второй игрок колонны и т. д. Побеждает команда быстро и правильно (не оступившись ни разу) перебравшаяся на другой берег. Игра повторяется 2—3 раза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».

Материал для повторения

1-я неделя. Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине; ходьба на носках; ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч, продвигаясь вперед; перепрыгивание через шнуры, канат, справа и слева от него. С мячом: бросание мяча вдаль; отбивание мяча о пол во время ходьбы и ловля его двумя руками. Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Совушка», «Мышеловка».

2-я неделя. Игровые упражнения. Равновесие: ходьба и бег, перешагивая и перепрыгивая через бруски, шнуры; ходьба по скамейке прямо и боком приставным шагом. Прыжки: из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой; в длину с места. С мячом: перебрасывание мяча друг другу; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками и с хлопком. Подвижные игры: «Удочка», «Не оставайся на полу», «Хитрая лиса», «Мы, веселые ребята».

3-я неделя. Игровые упражнения. Прыжки: в длину с места, с разбега; перепрыгивание через шнуры. С мячом: отбивание мяча одной рукой в ходьбе; перебрасывание друг другу, через сетку. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; подлезание под палку, шнур; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Подвижные игры: «Караси и щука», «Пятнашки», «Кошка и мышки».

4-я неделя, Игровые упражнения. Лазанье: влезание на наклонную лесенку; ползание по наклонной доске на четвереньках; ползание по скамейке на животе. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; с передачей мяча из одной руки в другую перед собой и за спиной. Прыжки: на двух ногах, продвигаясь вперед; из обруча в обруч; перепрыгивание через шнуры. Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Удочка», «Пожарные на учении».

Май

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.

Пособия. 2 гимнастические скамейки, 4—5 набивных мячей, малые мячи ва полгруппы.

1 часть. Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1—2 — глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

3. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 - наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4—вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

4. И. п.: упор стоя на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — поднять левую прямую ногу вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. Так же под правой ногой (8 раз).

6. И. п.: стойка с сомкнутыми ногами, руки на поясе. На счет 1—8 прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова прыжки под счет воспитателя (повторить 3-4 раза).

7. И. п.: основная стойка, руки за головой. 1 — отставить правую ногу назад на носок, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (2-3 раза).

2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза).

3. Бросание мяча (диаметр 8-—10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками (8—10 раз).

Дети делятся на две подгруппы. Одна выполняет упражнение в равновесии, где основное внимание воспитатель уделяет сохранению устойчивого равновесия, высокому подниманию колен; носок оттянут, голову и спину держать прямо. Вторая подгруппа детей выполняет упражнения с мячом, бросая о стену. После того как первая подгруппа выполнит задание в равновесии 2—3 раза, дети меняются местами.

Прыжки на двух ногах дети выполняют поточным способом в две колонны. Возвращаются в свою колонну с внешней стороны шагом.

Подвижная игра Мышеловка.

3 часть. Игра «Что изменилось?».

Основные виды движений.

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, руки за головой (2-—3 раза).

2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м (2—3 раза).

3. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, и ловля его двумя руками после отскока от пола (8—10 раз).

Программное содержание. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.

Пособия. 10—12 кеглей, мячи на полгруппы, ракетки и воланы для игры в бадминтон.

I часть. Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).

II часть. Игровые упражнения.

«Проведи мяч». Воспитатель ставит в два ряда кегли (5—6 шт.), расстояние между ними 1,5 м. дается задание: провести мяч ногами с таким расчетом, чтобы не отпускать его от себя далеко. Дети распределяются на две команды и выполняют упражнение в среднем темпе.

«Пас друг другу». Одна подгруппа детей распределяется на пары и перекатывает мяч друг другу, отбивая его поочередно то правой, то левой ногой (расстояние между играющими 1,5—2 м).

«Отбей волан». Вторая подгруппа также распределяется на пары, в руках у каждого по одной ракетке и один волан на двоих. дети отбивают волан друг другу, стараясь, чтобы он как можно дольше находился в воздухе.

Подвижная игра «Гуси-лебеди». (см. с. 36).

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.

Пособия. По два флажка на каждого ребенка, шнуры, мячи на пол группы детей.

I часть. Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную.

II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.

1. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — правую руку вверх, левую в сторону; 2 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (5—6 раз).

2. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны шаг правой ногой вперед; 2 — вернуться в исходное положение То же левой ногой (5-—б раз).

3. И. п.: ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1—2 — присесть флажки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положени (6 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, флажки у плеч. 1 — поворот вправо рука прямая с флажком вправо; 2— вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).

5. И. п.: сидя ноги врозь, флажки у плеч. 1 — наклониться, коснуться палочками носков ног; 2 — вернуться в исходное положении (5—6 раз).

б. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять правую (левую) прямую ногу, флажки назад, руки прямые; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

7. И. п.: основная стойка, флажки внизу — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком вернуться в исходное положение (8 прыжков), повторить 2—3 раза. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе. Перед детьми можно поставить наиболее подготовленного ребенка.

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с разбега (5—б раз).

2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз).

3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (расстояние 5 м) — 2 раза.

Прыжки в длину выполняются способом согнув ноги, используя энергичный разбег — 5—б м. Воспитатель обращает внимание детей на ускорение перед прыжком, а также на отталкивание в определенном месте так, чтобы толчок пришелся на ту ногу, которой ребенку удобнее оттолкнуться при выполнении прыжка. В полете обе ноги сгибаются в коленях и подтягиваются к груди (поэтому и название прыжка — «согнув ноги»), приземление осуществляется также на обе ноги с выносом рук вперед. Разбег по резиновой дорожке, приземление обязательно на мат.

После выполнения прыжков в длину с разбега по сигналу воспитателя дети перестраивают в две шеренги и начинают переброску мячей двумя руками от груди, а затем переходят к выполнению задания в ползании на четвереньках.

Подвижная игра «Не оставайся на полу»

III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

Основные виды движений

1. Прыжки в длину с разбега (5—6 раз).

2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 2 м (5—6 раз).

3. Подлезание под дугу (обруч) -— 5—6 раз.

Программное содержание упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.

Пособия. Обручи на полгруппы детей, большие мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей.

I часть. Построение в колонну; бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой).

II часть. Игровые упражнения.

«Прокати — не урони». Играющие распределяются на две подгруппы: первая выходит на линию старта и по сигналу воспитателя, подталкивая обруч рукой, перебегает на другую сторону площадки за обозначенную линию. Воспитатель отмечает самых быстрых и ловких игроков, затем упражнение выполняет вторая подгруппа детей. Упражнение повторяется 2—3 раза.

Кто быстрее». Играющие встают в две колонны парами. дается задание: прыжками преодолеть дистанцию в 4 м, держась за руки (парами). По сигналу воспитателя упражнение начинают игроки, стоящие первыми в колонне. Отмечается пара, быстрее выполнившая задание. Затем подается сигнал вторым парам в колоннах и т. д.

«Забрось в кольцо». Дети располагаются двумя колоннами на расстоянии 1,5 м от кольца и по сигналу воспитателя забрасывают в него мяч двумя руками от груди, а затем встают в конец своей колонны.

Подвижная игра «Совушка». (см. с. 66).

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.

Пособия. Малые мячи по количеству детей, 2 скамейки, кубики или кегли (8—10 шт.), обручи.

I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.

II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — прогнуться, подняться на носки, руки через стороны вверх; 3—4 — переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение (5—б раз).

2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки вверх; 2 — наклониться, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; З — выпрямиться, руки вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (6—--8 раз).

3. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — поворот туловища вправо, ударить мячом о пол около правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же с поворотом в левую сторону (4—б раз).

4. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу. 1 — подбросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши; 2 — вставая., поймать мяч двумя руками (4—5 раз).

5. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — наклон туловища вперед, переложить мяч в левую руку; 3—4—вернуться в исходное положение. То же в правую руку (б раз).

6. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на счет 1—3, на счет 4 подпрыи1ть повыше в чередовании с ходьбой на месте (повторить 4—5’аз под счет воспитателя).

Основные виды движений.

1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя (8---10 раз).

2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком (5—б раз).

3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.

Упражнение в бросании мяча о пол и его ловле проводится после выполнения общеразвивающих упражнений в том же построении. Затем по сигналу воспитателя дети кладут мячи в определенное место и перестраиваются в две колонны. После показа и объяснения они выполняют пролезание в обруч в плотной группировке не касаясь верхнего края обода, а затем упражнение в равновесии

Подвижная игра «Пожарные на учении (см. с. 40)

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Основные виды движений

1. Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (8—10 раз).

2. Пролезание в обруч правым (левым) боком 3—4 раза подряд, Одни дети держат обруч, другие выполняют подлезание, затем они меняются местами.

3. Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловя его двумя руками.

Программное содержание. Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

Пособия. Мячи на полгруппы детей, 6—8 брусков, 6—8 обручей.

1 часть. Построение в колонну; ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через бруски (высота 10 см); перестроение в две шеренги; ходьба и бег на скорость (дистанция 20 м). По сигналу воспитателя перебегает первая подгруппа детей, обратно возвращается шагом, для выполнения бегового упражнения приглашается вторая подгруппа (2—3 раза).

2 часть. Игровые упражнения

Дети распределяются на две подгруппы. Первая выполняет бросание мяча о землю в ходьбе ловлю его одной рукой (расстояние 8 м); вторая под наблюдением воспитателя прыгает из обруча в обруч, положенные в шахматном порядке (прыжок без паузы вправо и влево). По сигналу воспитателя дети меняются местами.

Подвижная игра «Мышеловка».

3 часть. Игра малой подвижности или эстафета с мячом.

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.

Пособия. 2 гимнастические скамейки, кегли и набивные мячи (по 12 шт.), по одному кольцу на каждого ребенка.

I часть. Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».

II часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом.

1. И. п.: основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи. 1—2 — повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом; 3—4 — вернуться в исходное положение — 5—6 раз.

2. И. п.: основная стойка, кольцо в обеих руках внизу хватом двумя руками за середину снаружи. 1 — присесть, кольцо вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

3. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить кольцо в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (6—8 раз).

4. И. п.: ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу. 1 — поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; 2 опустить ногу, вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз).

5. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи. 1 — прямые руки вперед; 2 — наклониться, коснуться кольцом пола; 3 — выпрямиться, кольцо вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

6. И. п.: основная стойка, Рис. кольцо на голове, руки на поясе. 1 — правую ногу В Сторону; 2 — приставить левую ногу; 3 — левую ногу в сторону; 4 - приставить правую ногу (6—7 раз).

7. И. п.: кольцо на полу, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг кольца вправо (на счет 1—4) и влево (на счет 5—8) — 3—4 раза.

Основные виды движений

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) 2—3 раза.

2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (2—3 раза).

3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).

Воспитатель ставит параллельно одна другой две скамейки, вдоль них (в две линии) кладет набивные мячи. Вначале дети выполняют упражнение в ползании по гимнастической скамейке, затем упражнение в равновесии в медленном темпе, обходят пособия с внешней стороны и встают в конец своей колонны.

После того как ребята выполнят оба задания, пособия убираются и ставятся в две линии кегли на расстоянии 50 см одна от другой. Двумя колоннами поточно дети прыгают на двух ногах между кеглями, возвращаются с внешней стороны и встают в конец своей колонны.

Подвижная игра «Караси и щука». Один ребенок выбирается Щукой, остальные играющие делятся на две группы. Одна из них образует круг - это камешки, другая - караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга.

По сигналу воспитателя: «Щука!» — она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой Щукой.

По окончании игры, которая повторяется 3—4 раза, воспитатель отмечает водящего, поймавшего больше всего карасей.

3 часть. Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой.

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза).

2. Ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени (2—3 раза).

3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (2—3 раза).

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.

Пособия. 3—4 мяча (диаметр 20—25 ем), 3—4 обруча и мелкие предметы по количеству детей.

I часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя замедлять или ускорять темп движения; ходьба с остановкой на сигнал воспитателя: «Сделай фигуру!»

II часть. Игровые упражнения.

«Мяч водящему». Играющие строятся в три-четыре круга, в центре каждого находится водящий, который поочередно перебрасывает мяч игрокам. Как только все выполнят упражнение, водящий поднимает мяч высоко над головой.

«Кто быстрее». Играющие выстраиваются в три-четыре колонны у исходной черты. Перед каждой колонной лежит большой обруч (корзина), в котором находятся различные предметы — кубики, кегли, мячи и т. д. По сигналу воспитателя игроки, стоящие первыми бегут к нему, берут по одному предмету и возвращаются в конец своей колонны. Как только они пересекут обозначенную линию, в игру вступают следующие игроки и т. д. Выигрывает та команда, которая быстрее перенесет все предметы.

Подвижная игра «Не оставайся на земле».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Материал для повторения

1-я неделя. Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, на носках, с передачей мяча из одной руки в другую. Прыжки: на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; на двух ногах, огибая различные предметы; в длину с места. С мячом: метание мяча на дальность; бросание мяча о стену; перебрасывание мяча друг другу. Подвижные игры: «Пожарные на учении», «Удочка», «Мышеловка».

2-я неделя. Игровые упражнения. Прыжки: в длину с места; с разбега; на правой и левой ноге попеременно (два прыжка на правой, два на левой и т. д.). С мячом: перебрасывание мяча друг другу с дополнительными движениями; отбивание мяча о пол в ходьбе. Лазанье: подлезание под шнур, палку прямо и боком. Подвижные игры: «Карусель», «Караси и щука», «Сделай фигуру».

3-я неделя. Игровые упражнения. С мячом: метание мяча вдаль; забрасывание мяча в кольцо (корзину); перебрасывание мяча друг другу. Лазанье: пролезание в обруч прямо и боком; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; ползание по скамейке на четвереньках. Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом; по шнуру, перешагивая через набивные мячи. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пожарные на учении», «Мышеловка».

4-я неделя. Игровые упражнения. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; подлезание под шнур (дугу); ползание по скамейке на животе. Равновесие: ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см); ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега; перепрыгивание через шнуры.

Подвижные игры: «Мышеловка», «Не оставайся на полу», «Хитрая лиса».

IV КВАРТАЛ

Июнь

Программное содержание. Упражнять детей в непрерывном беге до 2 мин, ходьбе с перешагиванием через скакалки, высоко поднимая колени; упражнять в ходьбе на повышенной опоре, сохраняя равновесие; в прыжках через короткую скакалку и метании мешочков в цель.

Пособия. По две кегли на каждого ребенка, мешочки на полгруппы, 7—8 обручей, наличие бревна (или скамеек), скакалки на полгруппы.

1 часть. Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне, перешагивая через скакалки, положенные на расстоянии 40 см одна от другой. Воспитатель напоминает, что перешагивать надо попеременно правой и левой ногой, сохраняя координацию движений в ходьбе. Бег в колонне по одному в среднем темпе; перестроение в три колонны (по ходу движения взять кегли).

2 часть. Общеразвивающие упражнения с кеглями.

1. И. п.: основная стойка, кегли в опущенных руках. 1 — кегли в стороны; 2 — кегли вверх; 3 — кегли в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (б—-7 раз).

2. И. п.: ноги врозь, кегли в обеих руках внизу. 1 — кегли в стороны; 2 — наклониться к правой ноге, поставить кегли; 3 — выпрямиться, руки на пояс; 4 — наклониться, взять кегли, вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

3. И. п.: стоя на коленях, кегли у плеч. 1 — поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; 2 - поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги; 3 поворот вправо, взять кеглю; 4 поворот влево, взять кеглю (б раз).

4. И. п.: основная стойка, кегли внизу. 1—2 — присесть, кегли вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (б—7 раз).

5. И. п.: сидя ноги врозь, кегли у груди. 1—2 — наклониться, коснуться кеглями пола между носков ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (5-—6 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, кегли на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кеглей в правую и левую сторону (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Ходьба по бревну, руки свободно балансируют (2—3 раза).

2. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 8—10 м(2—3 раза).

3. Метание мешочков в корзину (обруч) с расстояния 3 м (5—6 раз).

Упражнение в равновесии дети выполняют в колонне по одному; воспитатель осуществляет страховку, поддерживая тех, у кого движения неуверенные. После того как все дети выполнят упражнение два-три раза, они подразделяются на две подгруппы. Одна под наблюдением воспитателя выполняет метание мешочков в корзины одной рукой снизу; вторая прыгает через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. Заранее обозначается место и направление движения. Воспитатель располагается таким образом, чтобы, занимаясь с одной подгруппой детей, не упускать из поля зрения и вторую, давая необходимые указания.

После того как дети первой подгруппы выполнят задание по два-три раза, подается команда к перемене мест.

Подвижная игра «Пятнашки». Выбирается водящий, который получает цветную повязку и становится в центр площадки. После сигнала: «Лови!» — все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-либо из играющих и осалить. Тот, кого коснулся водящий, отходит в сторону. Через некоторое время воспитатель подает команду: «Стой!» и игра останавливается, подсчитывают количество пойманных и выбирается новый водящий.

3 часть. Игра малой подвижности «Затейники».

Основные виды движений.

1. Ходьба по бревну, руки на поясе (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (расстояние 5 м) — 2—3 раза.

3. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении (3—4 раза).

Программное содержание. Упражнять в беге между предметами; .разучить игру «Бездомный заяц»; повторить игровые упражнения с мячом.

Пособия. 2 мяча, 6 - 8 кеглей, 3 цветных кубика.

I часть. Ходьба в колонне по одному между предметами; игровое упражнение «По местам»: дети выстраиваются в три колонны, каждая у кубика определенного цвета. На первый сигнал все дети разбегаются по площадке, не мешая друг другу. На второй сигнал воспитателя «По местам!» — каждый должен занять свое место в колонне. Воспитатель отмечает команду победителя.

II часть. Игровые упражнения.

«Гонка мячей в шеренге». Дети строятся в две шеренги. У первых игроков каждой шеренги по мячу. По сигналу воспитателя они начинают передавать его рядом стоящим детям. Как только мяч получает последний ребенок, он поднимает его над головой.

Подвижная игра «Бездомный заяц». Выбирается охотник и бездомный заяц, остальные играющие — зайцы, они чертят себе кружочки, и каждый встает в свой домик.

Бездомный заяц убегает, а охотник догоняет его. Спасаясь от охотника, заяц может забежать в любой кружок; стоявший в нем ребенок должен убегать, потому что теперь он становится бездомным и охотник будет ловить его. Как только охотнику удается поймать (запятнать) зайца, они меняются ролями. Для увеличения двигательной активности детей в одном домике может находиться два-три зайца.

III часть. Игра малой подвижности «Летает, не летает».

Программное содержание. Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании вод шнур.

Пособия. Малые мячи по количеству детей, шнур и 2 стойки, мешочки на полгруппы, кегли (5—6 шт.).

I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба на носках, пятках в чередовании с обычной ходьбой; бег на скорость (на 20 м), затем переход на бег без ускорения, и так несколько раз.

II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 — вверх, переложить мяч в другую руку; 3 - руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6— 7 раз),

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 - наклониться, переложить мяч в левую руку за коленом левой ноги; 2 — выпрямиться; 3 — переложить мяч в правую руку за коленом правой ноги; 4 — вернуться в исходное положение (б раз).

3. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках. 1 — присесть, ударить мячом о пол; 2 — встать, поймать мяч (б—7 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках. 1—4 — прокатить мяч по прямой вправо от себя; 5—8 — вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза).

5. И. п.: сидя ноги вместе, мяч положить на стопы ног, руки в упоре сзади. 1—2 — подняв ноги вверх-вперед, скатить мяч на живот, поймать его руками; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

6. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1 шаг правой ногой назад, мяч вперед, переложить в левую руку; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (б раз).

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжком ноги врозь и вместе. Выполняется под счет воспитателя 1—8 в чередовании с ходьбой (повторить3 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжок в высоту с разбега, способом согнув ноги (5—б раз).

2. Метание мячей (мешочков) на дальность (5—б раз).

3. Подлезание под шнур в группировке.

В прыжках в высоту с разбега воспитатель обращает внимание детей на сочетание разбега с правильным отталкиванием правой или левой ногой, одновременно с подтягиванием ног и выносом рук вперед в момент приземления. Упражнение выполняется в среднем темпе, чтобы воспитатель мог корректировать действия детей и оказывать помощь в случае необходимости.

После того как дети выполнят упражнение в прыжках, они подлезают под шнур подряд 4—5 раз; выпрямляясь, поднимают руки вверх и потягиваются; сначала выполняет первая шеренга, потом подходит вторая подгруппа детей и также упражняется в подлезании по сигналу воспитателя.

На расстоянии 8—9 м воспитатель кубиками (кеглями, флажками)обозначает линию, до которой дети будут метать мешочки (мячи). На исходную черту выходит первая шеренга детей и по сигналу воспитателя выполняет задание несколько раз подряд (у каждого в руках по два-три мешочка), затем дети собирают мешочки, и к упражнению в метании приступает вторая подгруппа.

Подвижная игра Мы, веселые ребята (см. с. 19).

III часть. Ходьба в колонне по одному, с хлопками в ладоши на счет 1—4, на счет 5—8 — обычная ходьба.

Основные виды движений.

1. Прыжок в высоту с разбега способом согнув ноги (5—б раз).

2. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении (до предмета), развивая ловкость и силовые качества (3—4 раза).

3. Подлезание под 3—4 дуги (2—3 раза).

Программное содержание. Повторить игру «По местам», развивая ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу воспитателя; упражнять в ходьбе по бревну; повторить игровые упражнения с мячом.

Посо б и я. 3 кубика разного цвета, 7 - 8 мячей большого диаметра, ракетки и воланы для игры в бадминтон.

1 часть. Построение в три колонны. Перед первыми игроками каждой колонны воспитатель ставит по одному цветному кубику и предлагает детям разбежаться по всей площадке. На сигнал воспитателя дети должны быстро построиться и найти свое место в колонне. Воспитатель отмечает команду-победителя.

2 часть. Игровые упражнения.

«Быстро передай». Играющие строятся в две-три колонны на расстоянии одного шага друг от друга, в руках у первых игроков по одному мячу большого диаметра. По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч следующему игроку своей команды двумя руками снизу между ног, наклоняясь вниз-вперед, не сходя с места. Как только мяч получает последний игрок, он обегает свою колонну и встает впереди. Выигрывает та команда, игроки которой быстро и правильно справились с заданием.

«Отбей волан». Первая подгруппа детей распределяется на пары и перебрасывает друг другу волан ракетками, стараясь, чтобы он дольше не упал на землю (расстояние между детьми произвольное).

«Пас ногой». Вторая подгруппа детей также распределяется на пары и передает мяч одной ногой друг другу, не давая ему откатиться (расстояние между детьми 2—2,5 м). По сигналу воспитателя дети меняются местами.

Подвижная игра «Не оставайся на земле».

3 часть. Игра малой подвижности.

Программное содержание. Упражнять детей в беге в колонне по одному с перестроением в пары и обратно в колонну по одному; повторить бег на скорость шеренгами; закреплять умение влезать на гимнастическую стенку произвольным способом; упражнять в перебрасывании мяча и равновесии.

Пособия. Мячи на полгруппы, 2 длинных шнура, длинные рейки или планки для общеразвивающих упражнений.

I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя перестроение в колонну по два в движении. Предварительно воспитатель предлагает рассчитаться на первый и второй; вторые номера подходят к первым и идут парами, в колонне по два. На следующий сигнал перестроение в колонну по одному также в движении. Бег шеренгами на скорость — отрезок в 20 м. Сначала по сигналу воспитателя бежит первая шеренга, дети второй наблюдают; затем приглашается вторая подгруппа детей, и так в чередовании с отдыхом несколько раз.

II часть. Общеразвивающие упражнения с рейкой или планкой (по 4—6 человек).

1. И. п.: основная стойка, рейка в опущенных руках внизу.

1 — рейку к груди; 2 рейку вверх, правую ногу отставить назад на носок; 3 — рейку к груди, правую ногу приставить; 4 вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

2. И. п.: стоя в затылок друг другу, на расстоянии двух шагов рейка хватом правой рукой внизу. 1 — рейку в сторону; 2 — вверх и переложить в другую руку; 3 — рейку в сторону; 4 — опустить вниз (3—4 раза).

3. И. п.: основная стойка, рейка в опущенных руках внизу. 1—2 — присесть, рейку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п.: основная стойка, рейка у груди в согнутых руках. 1 — поднять согнутую в колене правую ногу, коснуться колена рейкой; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).

5. И. п.: ноги на ширине плеч, рейка внизу. 1—2 — наклоняясь, опустить рейку вниз; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п.: лежа на спине, рейка в согнутых руках на груди. 1 — поднять рейку в прямых руках вверх; 2 — рейку за голову, руки прямые; 3 — рейку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

7. И. п.: ноги на ширине ступни, рейка на полу, руки свободны. Прыжки через рейку с поворотом на 180°. Выполняются под счет воспитателя (10—12 раз).

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мячей друг другу одной рукой из-за головы и ловля их двумя руками (8—10 раз).

2. Ходьба на носках между шнурами (ширина 15 см), руки за головой (2—3 раза).

3. Лазанье по гимнастической стенке изученными способами (каждый ребенок выбирает удобный для себя способ лазанья) — 2—3 раза.

После выполнения общеразвивающих упражнений перестроение в две шеренги. Расстояние между шеренгами 3 м. По сигналу воспитателя дети перебрасывают мячи одной рукой, а ловят двумя.

После перебрасывания мячей одна шеренга детей выполняет упражнения в лазанье по гимнастической стенке и равновесии, а вторая упражняется с мячом — «Мяч о стенку», «Подбрось и поймай». По сигналу воспитателя дети меняются местами.

Подвижная игра «Удочка»

III часть. Игра малой подвижности «Кто ушел?».

Основные виды движений.

1. Прокатывание набивных мячей друг другу двумя руками снизу (рис. 25) сильным отталкиванием вперед в руки партнеру (расстояние между детьми 4 м) — 5—6 раз.

2. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на поясе (2—3 раза).

3. Лазанье по гимнастической стенке, ходьба по четвертой рейке и спуск вниз (2—3 раза).

Программное содержание. Упражнять детей в медленном непрерывном беге; повторить игровые упражнения с прыжками, мячом.