**Людмила Ивановна Пензулаева**Физическая культура в детском саду. Система  
работы в подготовительной к школе группе

Серия «Библиотека программы  
«От рождения до школы»»

Текст предоставлен правообладателем <http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5816283> Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе. :

Мозаика-Синтез; Москва; 2012 ISBN 978-5-86775-994-0

Аннотация

В пособии представлена система работы с детьми 6-7 лет по физической культуре. Книга адресована широкому кругу работников дошкольного образования, а также студентам педагогических колледжей и вузов.

Содержание

[Введение 7](#bookmark2)

[Методика работы с детьми 6-7 лет 9](#bookmark3)

[Примерное содержание работы с детьми 12](#bookmark5)

Сентябрь - октябрь - ноябрь 12

Сентябрь 12

[Занятие 1 12](#bookmark10)

[Занятие 2\*[2] 13](#bookmark16)

[Занятие З\*\*[3] 13](#bookmark12)

[Занятие 4 14](#bookmark14)

[Занятие 5\* 15](#bookmark18)

[Занятие 6\*\* 15](#bookmark20)

[Занятие 7 16](#bookmark22)

[Занятие 8\* 17](#bookmark24)

[Занятие 9\*\* 17](#bookmark26)

[Занятие 10 17](#bookmark28)

[Занятие 11\* 18](#bookmark30)

[Занятие 12\*\* 18](#bookmark37)

[Материал для повторения 19](#bookmark32)

Октябрь 20

[Занятие 13 20](#bookmark39)

[Занятие 14\* 21](#bookmark40)

[Занятие 15\*\* 21](#bookmark42)

[Занятие 16 22](#bookmark43)

[Занятие 17\* 22](#bookmark45)

[Занятие 18\*\* 23](#bookmark47)

[Занятие 19 23](#bookmark49)

[Занятие 20\* 24](#bookmark51)

[Занятие 21\*\* 24](#bookmark53)

[Занятие 22 25](#bookmark55)

[Занятие 23\* 26](#bookmark62)

[Занятие 24\*\* 26](#bookmark64)

[Материал для повторения 26](#bookmark57)

Ноябрь 27

[Занятие 25 27](#bookmark66)

[Занятие 26\* 28](#bookmark67)

[Занятие 27\*\* 28](#bookmark69)

[Занятие 28 29](#bookmark71)

[Занятие 29\* 30](#bookmark73)

[Занятие 30\*\* 30](#bookmark75)

[Занятие 31 30](#bookmark77)

[Занятие 32\* 31](#bookmark79)

[Занятие 33\*\* 31](#bookmark81)

[Занятие 34 32](#bookmark87)

[Занятие 35\* 33](#bookmark88)

[Занятие 36\*\* 33](#bookmark90)

[Материал для повторения 34](#bookmark83)

Декабрь - январь - февраль 35

Декабрь 35

[Занятие 1 35](#bookmark92)

[Занятие 2\* 35](#bookmark94)

[Занятие 3\*\* 36](#bookmark96)

[Занятие 4 36](#bookmark98)

[Занятие 5\* 37](#bookmark100)

[Занятие 6\*\* 37](#bookmark101)

[Занятие 7 38](#bookmark103)

[Занятие 8\* 39](#bookmark105)

[Занятие 9\*\* 39](#bookmark110)

[Занятие 10 40](#bookmark112)

[Занятие 11\* 40](#bookmark114)

[Занятие 12\*\* 41](#bookmark116)

[Материал для повторения 41](#bookmark107)

Январь 42

[Занятие 13 42](#bookmark118)

[Занятие 14\* 43](#bookmark120)

[Занятие 15\*\* 43](#bookmark122)

[Занятие 16 44](#bookmark123)

[Занятие 17\* 45](#bookmark125)

[Занятие 18\*\* 45](#bookmark127)

[Занятие 19 45](#bookmark129)

[Занятие 20\* 46](#bookmark133)

[Занятие 21\*\* 47](#bookmark135)

[Занятие 22 47](#bookmark137)

[Занятие 23\* 48](#bookmark139)

[Занятие 24\*\* 48](#bookmark141)

Февраль 49

[Занятие 25 49](#bookmark143)

[Занятие 26\* 50](#bookmark145)

[Занятие 27\*\* 50](#bookmark147)

[Занятие 28 50](#bookmark149)

[Занятие 29\* 51](#bookmark151)

[Занятие 30\*\* 51](#bookmark153)

[Занятие 31 52](#bookmark156)

[Занятие 32\* 53](#bookmark158)

[Занятие 33\*\* 53](#bookmark160)

[Занятие 34 53](#bookmark162)

[Занятие 35\* 54](#bookmark164)

[Занятие 36\*\* 54](#bookmark166)

[Март - апрель - май 60](#bookmark154)

[Март 60](#bookmark155)

[Занятие 1 60](#bookmark168)

[Занятие 2\* 61](#bookmark170)

[Занятие 3\*\* 61](#bookmark172)

[Занятие 4 61](#bookmark174)

[Занятие 5\* 62](#bookmark176)

[Занятие 6\*\* 62](#bookmark178)

[Занятие 7 63](#bookmark183)

[Занятие 8\* 64](#bookmark185)

[Занятие 9\*\* 64](#bookmark187)

[Занятие 10 65](#bookmark189)

[Занятие 11\* 66](#bookmark191)

[Занятие 12\*\* 66](#bookmark193)

Апрель 66

[Занятие 13 66](#bookmark195)

[Занятие 14\* 67](#bookmark197)

[Занятие 15\*\* 67](#bookmark199)

[Занятие 16 68](#bookmark201)

[Занятие 17\* 69](#bookmark203)

[Занятие 18\*\* 69](#bookmark206)

[Занятие 19 69](#bookmark209)

[Занятие 20\* 70](#bookmark211)

[Занятие 21\*\* 70](#bookmark213)

[Занятие 22 71](#bookmark215)

[Занятие 23\* 72](#bookmark217)

[Занятие 24\*\* 72](#bookmark219)

[Май 72](#bookmark205)

[Занятие 25 72](#bookmark221)

[Занятие 26\* 73](#bookmark223)

[Занятие 27\*\* 73](#bookmark225)

[Занятие 28 74](#bookmark227)

[Занятие 29\* 75](#bookmark229)

Занятие 30\*\* 75

Занятие 31 75

Занятие 32\* 76

Занятие 33\*\* 76

Занятие 34 77

Занятие 35\* 78

Занятие 36\*\* 78

[Июнь - июль - август 80](#bookmark230)

[Игровые упражнения с мячом (с элементами футбола) 80](#bookmark232)

[Игровые упражнения с воланом и ракеткой (бадминтон) 81](#bookmark234)

[Игровые упражнения в лесу и на лужайке 82](#bookmark236)

[Плавание, игровые упражнения и забавы на воде 82](#bookmark238)

Людмила Ивановна Пензулаева  
Физическая культура в детском  
саду. Система работы в  
подготовительной к школе группе

Уважаемые коллеги!

Настоящее пособие издано в рамках учебно-методического комплекта к примерной основной общеобразовательной программе дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ». Программа «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» является переработанным в соответ­ствии с Федеральными государственными требованиями (ФГТ, Приказ № 655 от 23 ноября 2009 г.) вариантом «Программы воспитания и обучения в детском саду» под ред. М. А. Васи­льевой, В. В. Гербовой, Т С. Комаровой.

До выхода полного учебно-методического комплекта к программе «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» педагоги могут в своей работе использовать пособия, изданные к «Программе воспитания и обучения в детском саду» под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой.

Пензулаева Людмила Ивановна - кандидат педагогических наук, автор научных статей и методических пособий по физическому воспитанию детей.

Введение

В данном пособии представлена система работы с детьми 6-7 лет по физической куль­туре.

По действующему СанПиН 2.4.1.2660-10 непосредственно образовательную деятель­ность по физическому развитию детей 6-7 лет организуют не менее 3 раз в неделю. Ее дли­тельность составляет 30 минут.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет следует круглогодично организовывать непосред­ственно образовательную деятельность по физическому развитию на открытом воздухе. Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у них спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосред­ственно образовательную деятельность по физическому развитию организуют на открытом воздухе.

Далее в пособии для удобства изложения вместо термина «непосредственно образо­вательная деятельность» мы будем часто использовать привычный для педагогов термин «занятие». Однако термин «занятие» не должен вводить педагогов в заблуждение: он не предполагает проведения занятий урочного типа. Задача педагога - не превращать физ­культурное занятие в урок, а использовать формы работы с детьми, соответствующие их возрасту, указанные в примерной основной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. H. Е. Вераксы, Т С. Комаровой, М. А. Васи­льевой.

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр.

Педагогу следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.). Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успеш­ному решению остальных образовательных задач.

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обра­щать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

* формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем («Безопасность»);
* создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педа­гогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощ­рение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников («Социализация»);
* привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования («Труд»);
* активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), организация специальных упражнений на ориентировку в простран­стве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация дви­жений животных, труда взрослых);
* побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой («Коммуникация»);
* организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек («Чтение художе­ственной литературы»);
* привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформления помещения; использование на занятиях физкультурой изготовлен­ных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для мета­ния), рисование мелом разметки для подвижных игр («Художественное творчество»);
* организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; прове­дение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артисти­ческих способностей в подвижных играх имитационного характера («Музыка»),

Физическое воспитание дошкольников представляет собой единую систему воспита­тельно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, образовательной деятельности по физическому развитию, подвиж­ных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе под непосредственным руковод­ством воспитателя.

Примерные конспекты построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различ­ными предметами и подвижные игры. Все физкультурные занятия проводятся в игровой и занимательной форме. В конце каждого месяца изложен материал на повторение и закреп­ление пройденного, который педагог может по своему усмотрению изменять или дополнять.

Важное место в работе с детьми 6-7 лет занимают подвижные игры, игровые упраж­нения и задания. В играх у детей не только развиваются и закрепляются физические каче­ства, но и формируется ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе). Главное, чтобы занятия и игры в помещении и на площадке детского сада приносили детям удовольствие и радость, прибавляли уверен­ности в своих силах, развивали самостоятельность.

В результате работы по развитию физических качеств и двигательных навыков на про­тяжении всего периода воспитания и обучения в детском саду к моменту поступления в первый класс дети имеют определенный и достаточно прочный запас двигательных навы­ков и умений, физических качеств, хорошую координацию движений. Все это позволит им успешно справляться с нагрузками в школе, сохранять правильную осанку на уроках, про­являть усидчивость, умение слушать учителя не отвлекаясь.

Методика работы с детьми 6-7 лет

В подготовительной к школе группе детского сада проводятся 3 занятия по физической культуре в неделю в утренние часы. Продолжительность занятия составляет 30-35 минут. Каждое третье занятие проводится на свежем воздухе.

Структура физкультурных занятий общепринятая: занятие состоит из вводной, основ­ной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педа­гогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) спо­собствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Вводная часть (продолжительность 5-6 минут). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Разучивание упражнений в ходьбе и беге предусматривает обязательное их чередова­ние. Неравномерность этих упражнений, их однообразие могут привести к снижению вни­мания, интереса, а также отрицательно сказаться на формировании осанки и стопы детей.

Основная часть (продолжительность 20-25 минут). В эту часть включают упражне­ния на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально-волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разными темпом и амплиту­дой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию пра­вильной осанки, умения ориентироваться в пространстве.

Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздей­ствие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

Общеразвивающие упражнения проводятся без предметов или с мелким физкультур­ным инвентарем (флажки, кубики, кегли, мячи, скакалки, гимнастические палки). Исполь­зуется и крупный инвентарь - канат, гимнастические скамейки, обручи большого и малого диаметра. При подборе упражнений рекомендуется предусматривать воздействие на опреде­ленную группу мышц. Вначале даются упражнения для укрепления плечевого пояса, затем

* мышц спины и брюшного пресса, далее ног.

Прежде чем приступить к непосредственному выполнению упражнений, педагог дол­жен убедиться, что все дети заняли правильное исходное положение. Именно от исходного положения зависят амплитуда выполняемых упражнений, темп и физическая нагрузка.

Исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений разнообразны

* основная стойка, стойка ноги на ширине плеч (стопы), стойка на коленях, сидя, лежа на спине и животе. Различны и положения для рук, туловища. Последовательному переходу от одного исходного положения к другому желательно обучать детей с начала года. Это позво­лит организованно и с меньшей затратой времени выполнять общеразвивающие упражне­ния.

При проведении общеразвивающих упражнений целесообразно использовать музы­кальное сопровождение. Музыка дисциплинирует детей, способствует более четкому выполнению движений, создает положительный эмоциональный настрой. Музыкальное сопровождение желательно предварительно апробировать с учетом соответствия темпа, рит­мичности для восприятия конкретной группой детей.

Для формирования прочных двигательных навыков и умений программный материал по разучиванию основных видов движений изложен таким образом, чтобы предусмотреть повторение упражнений через определенные временные интервалы, с предъявлением к качеству их выполнения более высоких требований.

На каждом занятии, как правило, рекомендуется использовать не более трех видов основных движений (разучивание нового программного материала, повторение и закреп­ление ранее освоенного). Однако по мере овладения определенным объемом двигатель­ных навыков и умений на отдельных занятиях возможно проведение большего количества упражнений.

Подвижная игра - обязательный компонент каждого занятия по физической культуре. Игра способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений, а также благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

При проведении подвижных игр с детьми подготовительной группы возрастает роль педагога. Он должен не только знать содержание и правила каждой игры, но и умело направ­лять детей на достижение двигательных задач, формирование морально-волевых качеств (смелости, сообразительности, взаимовыручки, поддержки и т. д.), без которых процесс вос­питания и обучения невозможен.

Физическая нагрузка в подвижной игре во многом определяется методикой ее про­ведения. Интенсивность движений, их продолжительность, темп влияют на физическую нагрузку в игре. Различают игры большой, средней и малой подвижности.

На физкультурных занятиях преимущественно используются игры большой и средней подвижности; характер игры во многом определяется предыдущим набором упражнений и их количественным соотношением.

К играм большой подвижности относятся те, в которых по возможности участвуют все дети. В таких играх используются бег и прыжки в чередовании с коротким отды­хом. Нагрузка диктуется содержанием, правилами и подготовленностью детей. Это игры «Ловишки», «Перебежки» и др.

В играх средней подвижности также принимает активное участие большинство детей, однако их действия посменные и не несут большой двигательной нагрузки. Это игры «Пустое место», «Мяч водящему» и др.

После проведения подвижной игры любой интенсивности, и особенно большой, необ­ходимо предложить детям обычную ходьбу, не останавливая их резко на месте; дать возмож­ность восстановить дыхание, переключив на другую, более спокойную деятельность.

Заключительная часть (продолжительность 4-5 минут). В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые зада­ния.

Для каждого занятия необходимо предусмотреть наиболее рациональные способы организации детей и расположение физкультурного инвентаря. Это позволит более эффек­тивно использовать время, отведенное для непосредственного выполнения физических упражнений, повысить двигательную активность детей.

При проведении физкультурных занятий рекомендуется использовать общепринятые способы организации детей - фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный.

При использовании фронтального способа все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ - один из самых распространенных. Дети поточно, друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие - ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т. д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное - оказывать страховку в случае необходимости.

Поточный способ широко используется для закрепления пройденного материала. Ино­гда этим способом выполняется несколько упражнений подряд. Например, дети колонной, друг за другом, проходят по гимнастической скамейке, выполняя задание на равновесие, затем переходят к прыжкам на двух ногах, продвигаясь вперед на заданную дистанцию, и, наконец, забрасывают мяч в корзину.

При групповом способе дети по указанию педагога распределяются на группы, каж­дая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, с мячом). Пособия и оборудование располагают таким образом, чтобы педагог мог видеть всех детей и по мере необходимости отдавать распоряжения. Обычно такой способ организации при­меняется, когда дети уже овладели определенным запасом двигательных навыков и умений.

Индивидуальный способ применяется при объяснении нового программного матери­ала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности. Показ упражнения и объяснение должны быть предельно точными и краткими. Подобный способ используется при оценке уровня физической подго­товленности (в начале года, в середине и в конце), чтобы определить исходные возможности детей и результаты целенаправленных физкультурных занятий.

Примерное содержание работы с детьми

Сентябрь - октябрь - ноябрь

Сентябрь Занятие 1

Задачи. Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.

1. часть. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (Юм - ходьба, 20 м - бег); бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по три. При чередовании ходьбы и бега педагог подает сигнал с помощью ударов в бубен (либо хлопками в ладоши), или различный темп передвижения определяет музыкальное сопровождение. По сигналу переход к бегу колонной по одному с нахождением своего места. Перестроение в колонну по три.
2. часть. Общеразвивающие упражнения
3. И. п.[[1]](#footnote-2) - основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1-2 - дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3-4 - вернуться в исходное положение (6­8 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 - исходное положение; 3-4 - то же в другую сторону (6­8 раз).
5. И. п. - основная стойка, руки на пояс; 1-2 - приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3-4 - исходное положение (5-8 раз).
6. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (6-7 раз).
7. И. п. - основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (или с непродолжительной паузой) (20 прыжков подряд). Повторить 3-4 раза.

Основные виды движений

1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранять устойчивое равновесие.
2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см). Повторить 3-4 раза.
3. Перебрасывание мяча (диаметр 20-25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми в шеренгах 3 м) по 12-15 раз.

При выполнении упражнения на равновесие основное внимание воспитатель уделяет сохранению правильной осанки (голову и спину держать прямо, стараясь не уронить мешо­чек). В конце скамейки ребенок должен выполнить поворот влево (или вправо), взять мешо­чек в руки и сделать шаг вперед-вниз, не прыгая. Задание выполняется поточно, друг за дру­гом, колонной; интервал между детьми 3-4 шага.

Дети переходят к выполнению упражнения в прыжках: прыгают, используя взмах рук и приземляясь на полусогнутые ноги, затем обходят пособия с внешней стороны и возвра­щаются в свою колонну.

После выполнения первых двух упражнений дети строятся в две шеренги. В руках каждого ребенка одной шеренги мяч. По сигналу воспитателя дети приступают к перебра­сыванию мячей. Стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу. Главное - попасть мячом в руки партнеру, а тот при ловле не должен прижимать мяч к груди.

1. часть. «Ловишки». С помощью считалки выбирается водящий-ловишка и стано­вится на середину зала (площадки). По сигналу воспитателя «Раз-два-три - лови!» все игра­ющие разбегаются и увертываются от ловишки, который старается догнать кого-либо и коснуться рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся, отходит в сторону. Когда будут пойманы 2-3 игрока, выбирается другой ловишка. Игра повторяется 3 раза. Если группа большая, то выбираются двое ловишек.

Занятие 2\*[[2]](#footnote-3)

Основные виды движений

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи (количество мячей зависит от длины скамейки), последовательно через каждый (два при­ставных шага, на третий - перешагивание через мяч). Голову и спину держать прямо, в конце скамейки сойти, не прыгая. Руки на пояс (или за голову).
2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5-6 шт.; расстояние между мячами

4 см).

1. Переброска мячей (диаметр 20-25 см) двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (дистанция между детьми 3 м).

Занятие З\*\*[[3]](#footnote-4)

Задачи. Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прока­тыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

1. часть. Построение в две шеренги. Равномерный бег шеренгами с одной стороны пло­щадки на другую. По сигналу воспитателя первая шеренга выполняет задание, затем вторая и так поочередно 2-3 раза; ходьба врассыпную. Ходьба в колонне по одному.
2. часть. Игровые упражнения

«Ловкие ребята». Играющие распределяются на тройки и встают треугольником (рас­стояние между детьми 1,5 м). Один ребенок в тройке бросает мяч вверх двумя руками, вто­рой - должен подхватить его и снова бросить вверх, третий игрок ловит мяч и бросает его вверх, поймать мяч должен первый игрок и так далее.

«Пингвины». Играющие встают в круг. У каждого ребенка мешочек, который он зажи­мает между колен. На счет педагога «1-8» дети выполняют прыжки на двух ногах по кругу.

По сигналу «Хоп!» дети прыгают в круг боком, возвращаются на свое место в кругу. Задание повторяется в другую сторону.

«Догони свою пару». Дети встают в две шеренги; расстояние между шеренгами 3­4 шага. По сигналу воспитателя выполняется бег на противоположную сторону площадки (дистанция 15-20 м). Игрок второй шеренги старается дотронуться (запятнать) до игрока первой, прежде чем тот пересечет условную линию. Воспитатель подсчитывает количество проигравших. При повторении игрового задания дети меняются ролями.

III часть. Игра малой подвижности «Вершки и корешки».

Занятие 4

Задачи. Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.

1. часть. Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспи­тателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.
2. часть. Общеразвивающие упражнения с флажками
3. И. п. - основная стойка, флажки в прямых руках внизу. 1 - флажки вперед; 2 - флажки вверх; 3 - флажки в стороны; 4 - исходное положение (6-8 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1-2 - поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3-4 - вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И. п. - основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1-2 - присесть, вынести флажки вперед, руки прямые; 3-4 - исходное положение (6-7 раз).
6. И. п. - сидя на полу, ноги в стороны, флажки у груди. 1 - наклон вперед, флажки положить у носков ног; 2 - выпрямиться, руки на пояс; 3 - наклон вперед, взять флажки; 4 - исходное положение (6 раз).
7. И. п. - лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 - поднять согнутые в коленях ноги, коснуться палочками флажков колен; 2 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).
8. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 - вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя (10-12 раз). Повто­рить 3 раза. Между сериями прыжков небольшая пауза.

Основные виды движений

1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега (5-6 раз подряд).
2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Рассто­яние между детьми 4 м.
3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 раза подряд). Повто­рить 2-3 раза.

Воспитатель ставит две стойки, натягивает шнур, подвешивает на него предметы (колокольчики и др.) на высоту поднятой вверх руки ребенка. Дети становятся шеренгами, по сигналу воспитателя разбегаются и при подпрыгивании стараются достать до предмета. Упражнение выполняется небольшими подгруппами поочередно.

Дети встают в две шеренги по обе стороны от стоек со шнурами. В руках у детей одной группы мячи большого диаметра. По сигналу воспитателя дети перебрасывают мяч через шнур, а вторая группа ловит мячи после отскока от пола. Упражнения выполняются по сиг­налу воспитателя (способ - двумя руками из-за головы).

Лазанье под шнур выполняется также двумя шеренгами. Дети по очереди подходят к шнуру, приседают и стараются, не касаясь руками пола и не задев за шнур, пройти под ним (рис. 1). Повторить 3-4 раза.



Рис. 1

Подвижная игра «Не оставайся на полу». С помощью считалки выбирается водя- щий-ловишка. Ловишка бегает вместе с детьми по залу (площадке). Как только воспитатель произнесет «Лови!» все дети разбегаются и стараются забраться на любое возвышение (гим­настические скамейки, кубы, гимнастическая стенка). Ловишка старается осалить. Ребята, до которых он дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывают количество проигравших и выбирается новый водящий.

1. часть. Игра малой подвижности «Летает - не летает».

Занятие 5\*

Основные виды движения

1. Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кубики, кегли). Дистанция 6-8 м; расстояние между предметами 0,5 м. Повторить 3-4 раза. Выполняется двумя колоннами поточным способом (руки произвольно).
2. Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах (стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу). Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу по сигналу воспитателя (10-12 раз).
3. Упражнение в ползании - «крокодил». Дети становятся в две шеренги. Первая шеренга занимает положение в упоре лежа на согнутых локтях. Каждый ребенок второй шеренги берет ребенка из первой шеренги руками за щиколотки, приподнимая от пола. По сигналу воспитателя дети передвигаются вперед, перебирая руками, на расстояние не более 3 м. Затем ребята меняются местами.

Занятие 6\*\*

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.

1. часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, змейкой; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.
2. часть. Игровые упражнения

«Быстро встань в колонну!» Играющие строятся в три колонны (перед каждой колон­ной кубик или кегля своего цвета). Воспитатель предлагает детям запомнить свое место в колонне и цвет кубика. По сигналу педагога (удар в бубен, свисток) играющие разбегаются по всему залу (площадке). Через 30-35 секунд подается сигнал «Быстро в колонну!», и каж­дый ребенок должен быстро занять свое место в колонне. Воспитатель определяет команду- победителя. Повторить 2-3 раза.

«Прокати обруч». Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 4-5 м. В руках ребят одной шеренги обручи (диаметр 50 см). По сигналу воспитателя каждый ребе­нок прокатывает обруч партнеру из второй шеренги, а тот возвращает обруч обратно, и так несколько раз подряд (рис. 2).

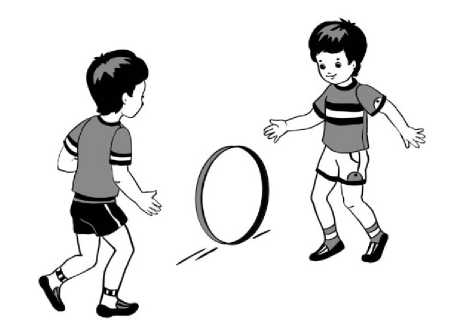


Рис. 2

Подвижная игра «Совушка».

III часть. Игра «Великаны и гномы».

Занятие 7

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориен­тир - кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической ска­мейке.

1. часть. Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.
2. часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом
3. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 - поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 2 - исходное положение (мяч в левой руке); 3-4 - то же левой рукой (5-6 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 - руки с мячом вперед; 2 - правую руку с мячом отвести в сторону; 3 - правую руку вперед, мяч переложить в левую руку; 4 - исходное положение. То же левой рукой (4-5 раз).
5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1-2 - присесть, руки вперед, мяч переложить в левую руку; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).
6. И. п. - стойка на коленях, мяч в правой руке; 1-8 - прокатить мяч вправо (влево) вокруг туловища, поворачиваясь и перебирая руками мяч (по 3-4 раза в каждую сторону).
7. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 - поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги. 3-4 - опустить ногу (6 раз).
8. И.п. - основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте (20 прыж­ков). Повторить 3 раза. Небольшие паузы между сериями прыжков.

Основные виды движений

1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Повторить 2-3 раза.
2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2-3 раза).
3. Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Задание: при ходьбе по скамейке поднимая прямую ногу - хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу - развести руки в стороны.

Подвижная игра «Удочка». Дети стоят в кругу. В центре круга воспитатель держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Педагог вращает мешочек на веревке по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Предварительно воспитатель показывает детям, как следует подпрыгивать: энергично оттолкнуться от пола и подобрать ноги под себя. Воспитатель вращает мешочек в обе стороны попеременно.

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 8\*

Основные виды движений

1. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (12-15 раз подряд). Повторить 3-4 раза.
2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»), Повторить 2-3 раза.
3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше (2 раза). Страховка воспитателем обязательна.

Занятие 9\*\*

Задачи. Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность дви­жений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.

1. часть. Ходьба в колонне по одному; бег - 20 м; ходьба - 10 м. Ходьба и бег между предметами (5-6 кубиков или набивных мячей, расстояние между предметами 0,5 м).
2. часть. Игровые упражнения

«Быстро передай». Играющие становятся в 3-4 шеренги и располагаются в полушаге друг от друга. У первого игрока в каждой шеренге мяч большого диаметра. По сигналу вос­питателя дети начинают передавать мяч друг другу из рук в руки. Последний в шеренге игрок, получив мяч, поднимает его над головой. Педагог отмечает команду-победителя. Задание выполняется 3-4 раза.

«Пройди - не задень». Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, расстояние между мячами 40 см (руки за голову или на поясе). Повторить 2-3 раза.

Подвижная игра «Совушка».

1. часть. Игра «Летает - не летает».

Занятие 10

Задачи. Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнасти­ческой скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.

1. часть. Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.
2. часть. Обще развивающие упражнения с палками
3. И. п. - основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 - палку вверх, отста­вить прямую ногу назад на носок; 2 - исходное положение; 3-4 - то же левой ногой (6-8 раз).
4. И. п. - то же. 1- руки вперед; 2 - выпад вправо, палку вправо; 3 - ногу приставить, палку вперед; 4 - исходное положение. То же влево (8 раз).
5. И. п. - основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1-3 - палку вперед, пружи­нистые приседания с разведением колен в стороны; 4 - исходное положение (7 раз).
6. И. п. - лежа на спине, палка за головой. 1-2 - поднять ноги вперед-вверх; 3-4 - исходное положение (6-8 раз).
7. И. п. - стойка на коленях, палка внизу. 1- палку вперед; 2 - поворот вправо; 3 - палку вперед; 4 - исходное положение. То же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
8. И. п. - основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1- прыжком ноги врозь; 2 - прыжком ноги вместе. Серия из 8 прыжков в чередовании с ходьбой на месте после каждой серии прыжков. Повторить 3-4 раза.

Основные виды движений

1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами.
2. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше.
3. Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке).

Ползание на ладонях и коленях выполняется поточным способом. После выполнения упражнения дети обходят пособия с внешней стороны. При выполнении упражнений в рав­новесии воспитатель осуществляет страховку. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч выполняются поточным способом двумя колоннами; основное внимание уделяется энергич­ному отталкиванию и приземлению на полусогнутые ноги. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Не попадись». На полу (земле) чертят круг (или выкладывают из шнура). Все играющие становятся за кругом на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится в круг в любом месте. Дети прыгают в круг и из круга. Водящий бегает в кругу стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся в кругу. Ребенок, до которого водящий дотронулся, отходит в сторону. Через 30-40 секунд игра останавливается. Выбирается другой водящий, и игра повторяется со всеми детьми.

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 11\*

Основные виды движений

1. Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода (для этого надо хорошо сгруппироваться в «комочек»),
2. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого (5-6 мячей). Выполняется двумя колон­нами поточным способом. Главное - спину и голову держать прямо; соблюдать дистанцию.
3. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5 м): два прыжка на одной ноге, при втором прыжке выполняется перепрыгивание и далее прыжки на другой ноге (иначе получится бег с перешагиванием).

Занятие 12\*\*

Задачи. Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».

1. часть. Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, переход на бег со сигналу воспитателя и продолжительный бег (до одной минуты), переход на ходьбу. Постро­ение в круг.
2. часть. Игровые упражнения

«Прыжки по кругу». Играющие образуют круг. Под счет воспитателя «1-8» - прыжки по кругу на двух ногах, затем на счет «1-8» - прыжки на правой ноге и на следующий счет «1-8» - на левой. После небольшой паузы упражнения повторяются в другую сторону.

«Проведи мяч». Играющие строятся в 2-3 колонны, в руках у каждого мяч большого диаметра. Задание: провести мяч между кеглями (4-5 кеглей или набивных мячей; расстоя­ние между предметами 1 м). Отбивать мяч о пол при его проведении можно как правой, так и левой рукой (кому как удобно) (рис. 3).

«Круговая лапта». Дети распределяются на две команды. Игроки одной команды стано­вятся в круг, у каждого в руках мяч. Игроки второй команды находятся внутри круга. Задача игроков первой команды - коснуться (осалить) тех, кто находится внутри круга. Дети внутри круга стараются увернуться. Когда будут осалены не менее трети игроков, команды меня­ются местами.

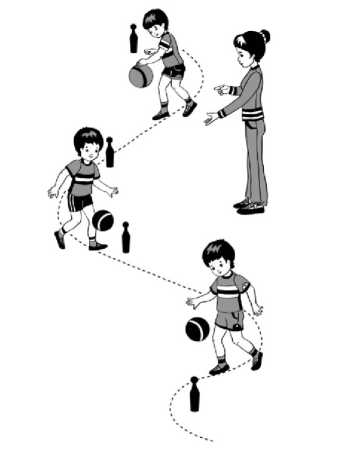


Рис. 3

III часть. Игра «Фигуры».

Материал для повторения

«Быстро в колонну!» Дети строятся в колонны. Для каждой колонны назначается веду­щий, который ведет ее к месту, обозначенному кубиком (кеглей) (у каждой колонны кубик своего цвета). Дети должны запомнить цвет кубика и свое место в колонне. На сигнал вос­питателя играющие разбегаются по всему залу (площадке), стараясь не задевать и не натал­киваться друг на друга. Через 20-25 секунд подается сигнал, и каждый играющий должен занять свое место в колонне. Воспитатель отмечает команду-победителя. При повторении игры время бега можно сократить.

«Мяч над головой». Играющие распределяются на тройки. Двое ребят перебрасывают мяч друг другу, а третий стоит между ними и старается коснуться мяча. Если ему это удается, он меняется местами с игроком, который бросал мяч.

«Пройди - не задень». Играющие строятся в две колонны и «змейкой» выполняют ходьбу между кеглями на носках (8—10 кеглей; расстояние между кеглями 40 см). Побеж­дает команда, которая быстро и без потерь (не уронив кеглю) прошла обозначенную дистан­цию.

«Пингвины». Играющие строятся в две колонны, у каждого в руках мешочек. Задание: выполнить прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, огибая набивные мячи (4-5 мячей; расстояние между мячами 1 м). Обходить предметы, возвращаясь в колонну с внешней стороны. Воспитатель определяет команду-победителя.

«Пас на ходу». Играющие распределяются на пары и становятся на исходную линию. В руках у одного игрока каждой пары мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя дети, бросая по ходу мяч друг другу, передвигаются на противоположную сторону зала (пло­щадки) до обозначенной черты (дистанция 10 м). Отмечается пара, которая быстро и без потери мяча достигла линии финиша.

«Стоп!» Все играющие идут в обход зала или по кругу. По сигналу воспитателя «Стоп!» все должны остановиться там, где их застала команда. Задание на внимание проводится как в ходьбе, так и в беге или в их чередовании.

Октябрь  
Занятие 13

Задачи. Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.

1. часть. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи - 6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). Етавное - не задевать за предметы и сохранять необходимую дистанцию друг от друга.
2. часть. Общеразвивающие упражнения
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - руки за голову; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (6-8 раз).
4. И. п. - основная стойка, руки за голову. 1 - поворот вправо, руки в стороны; 2 - исходное положение; 3-4 - влево (6 раз).
5. И. п. - основная стойка, руки в стороны. 1 - присесть руки на пояс; 2 - исходное положение (6 раз).
6. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед, кос­нуться носка правой (левой) ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положе­ние (6-8 раз).
7. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитация езды на велосипеде (1-8 раз, пауза и повторить) (3-4 раза).
8. И. п. - стойка ноги вместе, руки на пояс. 1-8 - прыжки на правой ноге; 1-8 - прыжки на левой, пауза и повторить.

Основные виды движений

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине при­сесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая. Стра­ховка воспитателем обязательна (2-3 раза).
2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6­8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см). По одной стороне зала дети прыгают только на правой ноге, а по другой - на левой (3-4 раза).
3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. Дети располагаются двумя шеренгами или по кругу, у каждого ребенка мяч. В произвольном порядке дети выполняют броски мяча вверх, стараясь поймать мяч двумя руками, не прижимая его к груди (вариант - ловля мяча с хлопком в ладоши). Повторить 10-12 раз.

Подвижная игра «Перелет птиц». На одной стороне зала находятся дети - птицы. На другой стороне располагают различные пособия - гимнастические скамейки, кубы и т. д. - это деревья. По сигналу воспитателя «Птицы улетают!» дети, помахивая руками как кры­льями, разбегаются по всему залу. По сигналу «Буря!» все птицы бегут к деревьям и ста­раются как можно быстрее занять какое-либо место. Когда воспитатель произносит «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу - «птицы про­должают свой полет». Страховка воспитателем обязательна.

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 14\*

Основные виды движений

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза). Упражнение выполняется двумя колоннами в среднем темпе. В конце скамейки взять мешочек в руки и сойти, не прыгая. Стараться удер­живать равновесие, не ронять мешочек; голову и спину держать прямо. Страховка воспита­телем обязательна.
2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, про­двигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнура 3-4 м) (3-4 раза).
3. Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шерен­гах. Один ребенок бросает мяч, другой - ловит его двумя руками, предварительно хлопнув в ладоши. Расстояние между детьми 2-2,5 м.

Занятие 15\*\*

Задачи. Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.

1. часть. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий - перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка (два шага в беге и на третий шаг перепрыгивание) (4-5 брусков; высота бруска 6—10 см).
2. часть. Игровые упражнения

«Перебрось - поймай». Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 4 м. В руках игроков одной шеренги мячи (диаметр 10-12 см). По сигналу воспитателя дети перебрасывают мячи двумя руками из-за головы через шнур, натянутый на высоте поднятой вверх руки ребенка. Игроки другой шеренги ловят мячи после отскока от пола (земли).

«Не попадись». Дети образуют круг. Перед каждым ребенком на полу лежит мешочек с песком. В центре - двое водящих. По сигналу воспитателя играющие перепрыгивают через мешочек в круг, а по мере приближения водящих прыгают обратно. Ребенок, которого оса­лили, должен сделать два шага назад. Через 30-35 секунд игра останавливается, в игру всту­пают проигравшие, выбираются другие водящие.

1. часть. Подвижная игра «Фигуры».

Занятие 16

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги

в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.

1. часть. Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепры­гиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи).
2. часть. Общеразвивающие упражнения с обручем
3. И. п. основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1 - отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 - исходное положение; 3-4 - то же влево (6-8 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально, хват с боков. 1-2 - присесть, обруч вынести вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).
5. И. п. - основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. 1 - выпад правой ногой вправо, обруч в прямой руке; 2 - исходное положение, быстро переложить обруч в левую руку; 3-4 - то же влево (4-6 раз).
6. И.п. - лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков. 1-2 - прогнуться, обруч вынести вперед-вверх, ноги приподнять; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-7 раз).
7. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, обруч на полу. 1 - повернуться к обручу правым боком; 2-8 - прыжки вокруг обруча. То же влево (4 раза).

Основные виды движений

1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик.
2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант).
3. Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении (4-5 м).

Воспитатель приглашает первую группу детей для прыжков после объяснения зада­ния: ноги слегка согнуть в коленях, руки отвести назад и прыгнуть со скамейки на полусо­гнутые ноги. Поворот кругом, снова встать на скамейку, выполнить прыжок, и так несколько раз подряд. Затем приглашается вторая группа детей. Пока одна группа выполняет задание, вторая - располагается рядом сидя в шеренге, ноги скрестно (длительная статичная поза утомляет детей).

Ведение мяча в шеренгах с отбиванием его о пол на месте и продвигаясь вперед. При движении мяч вести впереди-сбоку. После того как первая шеренга пройдет треть дистан­ции, к выполнению упражнения приступает вторая шеренга.

Дети кладут мячи и так же, в шеренгах, выполняют ползание в прямом направлении способом на ладонях и ступнях (дистанция 4 м). Повторять не более 2 раз.

Подвижная игра «Не оставайся на полу».

1. часть. Игра «Эхо».

Занятие 17\*

Основные виды движений

1. Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги.
2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками.
3. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.

Занятие 18\*\*

Задачи. Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.

1. часть. Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты).
2. часть. Игровые упражнения

«Кто самый меткий?» Играющие распределяются на четыре колонны и встают у исход­ной черты. На расстоянии 4 м от черты лежат 4 обруча (диаметр 50 см). У каждого ребенка в руках два мешочка с песком.

По сигналу воспитателя первые в колонне бросают мешочки в цель (в обручи), затем берут их и идут в конец своей колонны. После этого упражнения выполняет следующая четверка и т. д. Воспитатель отмечает самых ловких и метких ребят.

«Перепрыгни - не задень». Играющие строятся в две колонны и становятся на рассто­янии двух шагов друг от друга. Перед каждой колонной становятся двое водящих с натяну­той веревкой в руках (длина

1,5-2 метра). Водящие приподнимают веревку на высоту 20 см и по сигналу воспита­теля проводят ее под ногами играющих, а те должны перепрыгнуть через веревку. Воспита­тель отмечает команду-победителя. При повторении игры назначаются другие водящие.

Подвижная игра «Совушка».

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 19

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упраж­нения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по умень­шенной площади опоры.

1. часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высо­ким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги стано­вятся более четкими, фиксированными («как петушки»); бег в среднем темпе (продолжи­тельность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.
2. часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках
3. И. п. - сидя на скамейке верхом, руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - руки за голову; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (6-8 раз).
4. И. п. - сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вправо, коснуться правой рукой (пальцами) пола; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение. То же влево (6-8 раз).
5. И. п. - сидя верхом, руки за голову. 1 - поворот вправо, прямую руку в сторону; 2 - исходное положение; 3-4 - то же влево (6 раз).
6. И. п. - стоя лицом к скамейке, руки произвольно. 1 - поставить правую ногу на скамейку; 2 - поставить левую ногу на скамейку; 3 - шаг вниз правой ногой; 4 - шаг вниз- вперед левой ногой. Повернуться кругом и повторить упражнение с левой ноги (4-5 раз).
7. И. п. - лежа на полу перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват рук за края скамейки. 1-2 - поднять прямые ноги вверх-вперед; 3-4 - исходное положение (6-7 раз).
8. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вдоль скамейки (на счет «1-8»), Остановка, поворот в другую сторону и про­должение прыжков (повторить 3-4 раза).

Основные движения

1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).
2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков).
3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.

После показа и объяснения дети становятся в две шеренги и по сигналу воспитателя первая группа выполняет ведение мяча в прямом направлении до обозначенной линии. При ведении мяча дети передвигаются на слегка согнутых ногах с легким наклоном туловища вперед. Рука, ведущая мяч, согнута в локте, а кисть с расставленными пальцами накладыва­ется на мяч сверху и от себя. Удары по мячу выполняются несколько сбоку от себя, равно­мерно, в соответствии с передвижением. Затем дети берут мячи в руки и поворачиваются кругом. Вторая шеренга детей приступает к выполнению упражнения. В шеренгах дети рас­полагаются на расстоянии 2-3 шагов друг от друга. Темп умеренный, у каждого индивиду­альный. Повторить 3-4 раза.

Г имнастические скамейки ставятся параллельно одна другой, и дети двумя колоннами поточным способом выполняют ползание на животе с помощью хвата рук с боков (2-3 раза) (рис. 4).

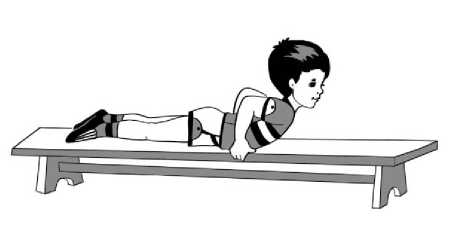


Рис. 4

Гимнастическую скамейку переворачивают и проводится упражнение в равновесии - ходьба по рейке гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой и свободно балансируя руками. Главное - удержаться на рейке, пройти до конца, голову и спину удерживать прямо. Страховка воспитателем обязательна.

Подвижная игра «Удочка».

1. часть. Игра малой подвижности «Летает - не летает».

Занятие 20\*

Основные виды движений

1. Ведение мяча между предметами (6-8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колоннами или шеренгами (если достаточно пособий, позволяет пространство зала и группа детей малочисленна). Повторить 2-3 раза.
2. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5-1 кг). Дистанция 3-4 м. Повторить 2 раза.
3. Равновесие - ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Темп уме­ренный, но не медленный. Повторить 2-3 раза.

Занятие 21\*\*

Задачи. Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение дей­ствовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.

I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указа­нию воспитателя; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу.

1. часть. Игровые упражнения

«Успей выбежать». Играющие встают в круг. В центр круга выходят 5-6 ребят. Сто­ящие в кругу берутся за руки и начинают бег вправо или влево (или быструю ходьбу), а ребята в центре круга хлопают в ладоши. По сигналу воспитателя «Стой!» бегущие по кругу быстро останавливаются и поднимают сцепленные руки. Педагог вслух считает до трех. За это время стоящие в центре круга должны быстро выбежать из круга. После счета «три» дети опускают руки. Тот, кто остался в кругу, считается проигравшим. При повторении игры в центр круга выходят другие дети.

«Мяч водящему». Играющие становятся в 3-4 колонны. На расстоянии 2-2,5 м от каж­дой колонны встает водящий с мячом (большой диаметр). По сигналу воспитателя водящие бросают мяч стоящим первыми игрокам, а те, поймав их, возвращают обратно и бегут в конец своей колонны. Затем водящие бросают мячи следующим игрокам и т. д. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая упражнение.

Подвижная игра «Не попадись».

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 22

Задачи. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врас­сыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.

1. часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. На редкие удары в бубен - ходьба широким шагом, с энергичной работой рук. На частые удары в бубен - короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассып­ную, используя все пространство зала. (При ходьбе с изменением темпа движения можно использовать в качестве сигналов хлопки в ладоши или музыкальное сопровождение.)
2. часть. Общеразвивающие упражнения с мячом
3. И. п. - основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 - поднять мяч вверх, подни­маясь на носки; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).
4. И. п. - сидя ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. 1 - поднять мяч вверх; 2 - наклон вперед, коснуться мячом пола; 3 - выпрямиться, мяч вверх; 4 - исходное положение (6-7 раз).
5. И. п. - стойка на коленях, мяч на полу перед собой. 1-4 - прокатить мяч вокруг туло­вища вправо (влево), поворачиваясь и перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).
6. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в обеих руках у груди. 1-3 наклон вперед-вниз; про­катить мяч от одной ноги к другой и обратно; взять мяч в руки, выпрямиться; 4 - исходное положение (5-6 раз).
7. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. 1 - поднять мяч вверх; 2 - наклон туловища вправо (влево); 3 - выпрямиться, мяч вверх; 4 - исходное положение (6-8 раз).
8. И. п. ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Прыжки с поворо­том вокруг своей оси в правую и левую сторону. Выполняется под счет воспитателя «1­8» (повторить 3-4 раза).

Основные виды движений

1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; полза­ние под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Повто­рить 2 раза.
2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5-6 шт.; расстояние между пред­метами 0,5 м) по двум сторонам зала. Вначале дети выполняют прыжки по одной стороне зала, затем переходят к пособиям, расположенным на другой стороне; ходьба является необ­ходимой паузой. Повторить 2 раза.
3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. Важно не только удерживать устойчивое равновесие, но и сохранять ритмичность и темп ходьбы.

Подвижная игра «Удочка».

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 23\*

Основные виды движений

1. «Проползи - не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Голову не опускать, смотреть вперед (2-3 раза).
2. Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч.
3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза).

Занятие 24\*\*

Задачи. Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.

1. часть. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в уме­ренном темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу
2. часть. Игровые упражнения

«Лягушки». Дети строятся в 3 или 4 колонны и становятся перед стенкой у исходной черты. В руках у первых в колонне игроков мяч среднего или малого диаметра (в зависимо­сти от подготовленности детей). Расстояние до стенки 1,5-2 м. Ребенок бросает мяч о стенку и перепрыгивает через него после отскока о пол (землю). Второй ребенок в колонне подхва­тывает мяч, бросает о стенку, перепрыгивает через мяч после отскока и так далее. Каждый следующий игрок после выполнения упражнения встает в конец своей колонны.

«Не попадись». Дети стоят по кругу. Перед каждым ребенком на полу мешочек. Внутри круга 2-3 водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают в круг на двух ногах через мешо­чек. Водящие стараются их осалить, но по мере их приближения играющие стараются быстро прыгнуть обратно. Проигравшие отходят от круга на 2-3 шага. Через некоторое время игра останавливается, и выбираются другие водящие, не из числа пойманных.

Подвижная игра «Ловишки с ленточками».

1. часть. Игра «Эхо».

Материал для повторения

«Переноска мячей». Игроки строятся в две колонны и встают по четырем сторонам зала (площадки). В центре находится обруч большого диаметра (или корзина), в котором лежат малые мячи по количеству играющих. По команде воспитателя дети, стоящие в колон­нах первыми, бегут к обручу, берут один мяч, возвращаются и становятся в конец своей колонны. Вторые игроки начинают бег после того, как первые пересекут обозначенную линию. И так далее. Побеждает команда, быстро и без ошибок выполнившая задание.

«Пингвины». Играющие образуют круг. У каждого ребенка мешочек, который он зажи­мает между колен (рис. 5). По сигналу воспитателя дети начинают прыжки на двух ногах, продвигаясь по кругу Через 30 секунд остановка, поворот в другую сторону и продолжение прыжков. Повторить 2-3 раза.

«Быстро возьми». Играющие образуют круг и выполняют ходьбу вокруг предметов (кубики, мячи, кегли); предметов на 2-3 меньше, чем игроков. Неожиданно педагог подает сигнал: «Быстро возьми!» Каждый игрок должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел взять предмет, считается проигравшим. Повторить 3-4 раза.

Подвижная игра «Совушка».

Ноябрь  
Занятие 25

Задачи. Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.

1. часть. Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное - в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга.
2. часть. Общеразвивающие упражнения
3. И. п. - стойка ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 - руки в стороны; 4- исходное положение (8 раз).

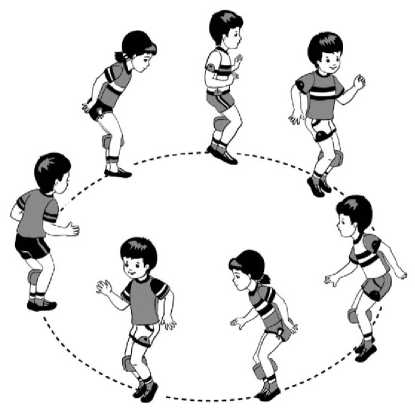


Рис. 5

1. И. п. - основная стойка, руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 - встать, руки в стороны; 4 - исходное положение (6-8 раз).
2. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 - выпрямиться; 4 - исходное положение. То же влево (6 раз).
3. И. п. - лежа на спине, руки прямые за голову. 1-2 - поднять правую прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3-4 - исходное положение. То же левой ногой (6-8 раз).
4. И. п. - лежа на животе, руки прямые. 1-2 - приподняться и, прогнувшись, хлопнуть в ладоши перед собой (руки прямые); 3-4 - исходное положение (6 раз).
5. И. п. - стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 - прыжком ноги врозь, с хлопком в ладоши над головой; 2 - вернуться в исходное положение. Выполняется на счет воспитателя «1-8». Повторить 3 раза.

Основные движения

1. Равновесие - ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате.
2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8 шт.) подряд без паузы (3-4 раза).
3. Эстафета с мячом «Мяч водящему».

Воспитатель раскладывает два каната (или толстых шнура) вдоль зала (расстояние между канатами 3 м). Дети становятся в шеренгу перед канатом и после показа и объяснения по очереди выполняют упражнение. При ходьбе по канату руки на пояс или за голову, спину и голову держать прямо.

Воспитатель выкладывает вдоль по двум сторонам зала 6-8 коротких шнуров (рассто­яние между шнурами 40 см). Дети поточным способом выполняют прыжки через шнуры не останавливаясь, без пауз, используя энергичное отталкивание ног от пола и взмах рук. Шнуры, возвращаясь, обходят с внешней стороны. Повторить 2-3 раза.

Для проведения эстафеты играющие строятся в 3-4 колонны. Перед каждой колонной встает водящий с мячом большого диаметра. По сигналу воспитателя водящий бросает мяч первому ребенку в колонне, а тот возвращает мяч обратно и убегает в конец своей колонны. Как только впереди колонны снова окажется первый в колонне, он поднимает мяч над голо­вой. Воспитатель отмечает команду-победителя.

Подвижная игра «Догони свою пару». Играющие становятся на одной стороне пло­щадки: одна группа детей впереди, вторая - позади (расстояние между ними не менее трех шагов). По сигналу воспитателя первые быстро убегают на другую сторону площадки, вто­рые их ловят (осаливают).

Перебежав на другую сторону площадки, дети меняются ролями. Игра повторяется 3­4 раза. Заканчивается игра ходьбой в колонне по одному.

1. часть. Игра «Угадай чей голосок?» Водящий встает в центр зала и закрывает глаза. Дети образуют круг, не держась за руки, идут по кругу вправо и произносят:

Мы собрались в ровный круг,

Повернемся разом вдруг,

А как скажем; «Скок-скок-скок»,

Угадай, чей голосок.

Слова «скок-скок-скок» произносит один ребенок (по указанию воспитателя).

Водящий открывает глаза и пытается угадать, кто сказал эти слова. Если он отгадает, этот игрок становится на его место. Если водящий не угадал, то при повторении игры вновь выполняет эту роль. Дети идут по кругу в другую сторону.

Занятие 26\*

Основные виды движений

1. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову.
2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната (вначале только на правой ноге, а при повторении упражнения - на левой, и так попеременно), руки произ­вольно.
3. «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками - баскетбольный вариант.

Занятие 27\*\*

Задачи. Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.

1. часть. На одной стороне площадки ставят кегли (5-6 шт., расстояние между кеглями 0,5 м); на другой стороне раскладывают шнуры (5-6 шт., расстояние между шнурами 40 см) и, наконец, на третьей стороне раскладывают бруски (4-5 шт., расстояние между брусками 70 см).

Ходьба в колонне по одному между кеглями, стараясь не задеть их, ходьба, с переша­гиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).

1. часть. Игровые упражнения

«Мяч о стенку». Играющие выстраиваются перед стеной (заборчиком) и бросают мяч о стену, ловя его после отскока от земли (с хлопком, приседанием и т. д.).

«Будь ловким». Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, набивные мячи).

Подвижная игра «Мышеловка».

1. часть. Игра малой подвижности «Затейники».

Занятие 28

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.

1. часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свобод­ным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).
2. часть. Обще развивающие упражнения с короткой скакалкой
3. И. п. - основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, вниз. 1 - правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; 2 - исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 - скакалка вверх; 2 - наклон вправо (влево); 3 - выпрямиться, скакалка вверх; 4 - исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. - сидя, ноги врозь, скакалка на грудь. 1 - скакалка вверх, руки прямые; 2 - наклон вперед, коснуться носков ног; 3 - выпрямиться, скакалка вверх; 4 - исходное поло­жение (6 раз).
6. И. п. - стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. 1-3 - сесть справа на бедро, скакалка вперед; 4 - вернуться в исходное положение (6 раз).
7. И. п. - лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой; 1-2 - прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3-4 - исходное положение (5-6 раз).
8. И. п. - основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на полу (стоя пра­вым боком к скакалке). Прыжок с поворотом на 180° через скакалку несколько раз подряд.

Основные виды движений

1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.
2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.
3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ - двумя руками из-за головы).

После выполнения гимнастических упражнений воспитатель предлагает детям разой­тись по всему залу и расположиться таким образом, чтобы каждому было удобно прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед. Прыжки выполняются в произвольном темпе в индивидуальном порядке.

Для выполнения упражнений в ползании дети строятся в две шеренги перед гимнасти­ческими скамейками и по очереди по сигналу воспитателя выполняют задание. Главное - смотреть вперед и при движении не уронить мешочек.

Далее дети перебрасывают мяч друг другу, стоя в двух шеренгах (способ - двумя руками из-за головы; ноги на ширине плеч). Ориентиром дистанции между детьми могут служить мешочки, положенные у ног.

1. часть. Подвижная игра «Фигуры».

Занятие 29\*

Основные виды движений

1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.
2. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг).
3. Передача мяча в шеренгах (3-4 шеренги; дети стоят на расстоянии одного шага друг от друга и передают вдоль шеренги мяч с поворотом к партнеру). Проводится в виде эста­феты, с определением команды-победителя.

Занятие 30\*\*

Задачи. Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.

1. часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя остановиться и при­нять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы (кубики, набивные мячи, бруски; ходьба в колонне по одному.
2. часть. Игровые упражнения
3. Передача мяча по кругу в одну и другую сторону. Дети образуют 3-4 круга и ста­новятся на расстоянии одного шага друг от друга. У одного ребенка в каждом круге мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети передают друг другу мяч двумя руками, поворачиваясь к партнеру, пока мяч не окажется снова у первого. Следующая передача мяча проводится по кругу в другую сторону, и так несколько раз подряд.
4. «Не задень». Прыжки между кубиками, поставленными по двум сторонам зала (6-8 кубиков; расстояние между кубиками 0,5 м). Проводится двумя колоннами в виде эстафеты. По итогам определяется победитель.

Подвижная игра «Не оставайся на полу».

1. часть. Игра «Затейники».

Занятие 31

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.

1. часть. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6-8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.
2. часть. Обще развивающие упражнения с кубиком
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке внизу. 1 - руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 2 - исходное положение (6-8 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. 1 - кубик вверх; 2 - наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 - выпрямиться; 4 - наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 - поворот вправо, кубик поставить у носков ног; 2 - выпрямиться, руки на пояс; 3 - повернуться, взять кубик; 4 - вернуться в исходное положение (6 раз).
6. И. п. - сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног. 1-2 - стараясь не уронить кубик, поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 - исходное положение (5-6 раз).
7. И. п. - основная стойка руки вдоль туловища, кубик на полу перед ногами. Прыжки вокруг кубика на правой и левой ноге попеременно, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.

Основные виды движений

1. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5-6 шт.; расстояние между предметами 1 м). Дети становятся в две колонны у исходной черты, у каждого в руках мяч. По сигналу воспитателя стоящие первыми в колонне начинают вести мяч между предметами, огибая каждый предмет (кубик или набивной мяч) «змейкой» до линии финиша (шнур, веревка), затем возвращаются в конец своей колонны с внешней стороны от пособий. Каждый следующий игрок начинает выполнять задание после того, как предыдущий пройдет примерно треть дистанции. Воспитатель отмечает команду-побе- дителя.

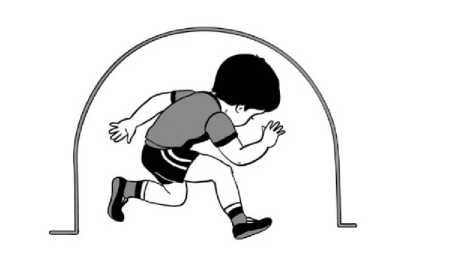


Рис. 6

1. Лазанье под дугу. Воспитатель ставит дуги в две линии (по 3-4 дуги). Задание - подойти к дуге, присесть, сгруппироваться в «комочек» и пройти под дугой, не касаясь ее верхнего края (рис. 6), затем подойти к следующему пособию. Выполняется двумя колон­нами. После выполнения задания подойти к обручу, встать в него, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой (обруч лежит на расстоянии 2 м от последней дуги).
2. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положен­ными в одну линию (6-8 шт.) (рис. 7). Выполняется двумя колоннами.

Подвижная игра «Перелет птиц».

1. часть. Игра малой подвижности «Летает - не летает».

Занятие 32\*

Основные виды движений

1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м.
2. Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м), затем подняться, потянуться вверх, руки прямые, хлопнуть в ладоши над голо­вой. Выполняется шеренгами. Повторить 2 раза в одну сторону зала, а затем в обратном направлении.
3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Страховка воспитателем обязательна.

Занятие 33\*\*

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подни­манием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.

1. часть. Ходьба в колонне по одному в обход зала; по сигналу воспитателя переход к ходьбе с высоким подниманием колен, затем к ходьбе широкими шагами со свободной коор­динацией рук, далее ходьба мелким, семенящим шагом на носочках, и так в чередовании; бег врассыпную; переход на обычную ходьбу.
2. часть. Игровые упражнения

Играющие строятся в 3-4 шеренги у исходной черты (шнур, веревка). Расстояние между детьми в шеренгах один шаг. Перед каждой шеренгой на расстоянии 2-2,5 м стоит водящий (можно увеличить расстояние между водящими и игроками в шеренгах, если поз­воляет физическая подготовленность детей).

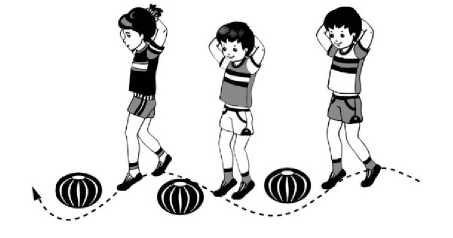


Рис. 7

По сигналу воспитателя водящий бросает мяч игроку, стоящему первым в шеренге, тот бросает мяч обратно и садится на пол (ноги скрестно), затем водящий бросает мяч второму игроку и так далее. Получив мяч от последнего игрока в шеренге водящий поднимает мяч над головой, а все дети быстро встают. При повторении игры назначаются другие водящие.

Подвижная игра «По местам». Играющие образуют круг. Перед каждым ребенком лежит предмет (кубик, мешочек, кегля). По сигналу воспитателя все разбегаются по залу (площадке) в разные стороны, а воспитатель убирает один предмет. На сигнал «По местам!» все играющие должны быстро встать в круг и занять место у какого-либо предмета. Тот, кто остался без места, считается проигравшим. Игра повторяется несколько раз.

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 34

Задачи. Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного про­лета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.

1. часть. Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй - бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег врассыпную; построение в 3 колонны.
2. часть. Общеразвивающие упражнения
3. И. п. - основная стойка, руки согнуты к плечам. 1-4 - круговые движения руками вперед; 5-8 - то же назад (5-6 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты за головой. 1 - поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 2 - исходное положение (6-8 раз).
5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед, коснуться пальцами рук пола у правой (левой) ноги; 3 - выпрямиться, руки в сто­роны; 4 - исходное положение (6 раз).
6. И. п. - основная стойка, руки на пояс. 1 - правую ногу в сторону на носок, руки в стороны; 2 - руки вверх, хлопок над головой; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение. То же влево (6-8 раз).
7. И. п. - лежа на спине, ноги прямые вместе, руки за головой. 1 - поднять правую (левую) ногу вверх-вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 - исходное положение (6-8 раз).
8. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной (на счет «1-8»), повторить 3 раза.

Основные движения

1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали).
2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталки­ваясь от пола.
3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине при­сесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.
4. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.

Первая группа выполняет лазанье на гимнастическую стенку Ногу ставить на рейку

серединой стопы. Хват за рейку: все пальцы вместе, большой палец снизу. (Можно показать на примере гимнастической палки.)

Вторая группа в это время выполняет игровое упражнение «мяч о стенку». Дети сво­бодно располагаются перед стеной, в руках у каждого мяч (малый или средний диаметр). В произвольном темпе дети бросают мяч о стенку одной рукой и ловят его после отскока о пол. По команде воспитателя группы меняются местами.

Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами. Главное - сохранять устой­чивое равновесие и осанку (голову и спину держать прямо). Страховка воспитателем обяза­тельна.

Для упражнений в прыжках воспитатель кладет два шнура вдоль зала (длина шнура 4-5 м) и предлагает выполнить прыжки через шнуры, продвигаясь вперед и прыгая попере­менно то на правой, то на левой ноге. Выполняется двумя колоннами.

Подвижная игра «Фигуры».

Ill часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 35\*

Основные движения

1. Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз (особое внимание при выполнении упражнения уделять положению рук).
2. Равновесие - ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15-20 см), руки на пояс или за голову.
3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).

Занятие 36\*\*

Задачи. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.

1. часть. Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег врассыпную.
2. часть. Игровые упражнения

«Передай мяч». Играющие строятся в 3-4 колонны. Расстояние между детьми в колонне один шаг. Первый игрок в колонне получает мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя первые игроки передают мяч двумя руками назад между ног и бегут в конец своей колонны. Следующие игроки передают мячи назад и бегут в конец своей колонны и

33

так далее. Когда впереди колонны вновь окажется первый игрок, он поднимает мяч высоко над головой. Повторить 2-3 раза. Воспитатель отмечает команду-победителя.

«С кочки на кочку». По двум сторонам зала в шахматном порядке раскладывают плос­кие обручи (расстояние между обручами 30-40 см). Задание: прыжками «с кочки на кочку» достигнуть «берега реки». Выполняется двумя колоннами с сохранением дистанции во избе­жание травм.

Подвижная игра «Хитрая лиса». Играющие стоят по кругу. Расстояние между детьми один шаг. Воспитатель предлагает ребятам закрыть глаза, обходит круг за их спинами и дотрагивается до одного ребенка - он становится лисой. Играющие открывают глаза и вни­мательно смотрят друг на друга, угадывая, кто же из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Дети спрашивают хором (с небольшими паузами) сначала тихо, потом громче: «Хитрая лиса, где ты?» После трехкратного произнесения этих слов хитрая лиса выходит на середину круга, поднимает руку и произносит: «Я здесь!» Все разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманных отводит в свой дом (заранее определенное место). Когда лиса поймает 2-3 детей, воспитатель говорит: «В круг!» Все играющие встают в круг, и игра воз­обновляется.

III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.

Материал для повторения

«Салки». Все играющие свободно бегают по площадке, водящий-салка старается кого- либо запятнать. Игрок, которого запятнали, становится салкой; если салка не может долго поймать кого-либо, то воспитатель назначает другого водящего. Если группа многочисленна, то можно назначить двух водящих.

«Пингвины». Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, используя энергичный взмах рук. Задание может выполняться по кругу, в прямом направлении и между предметами.

Игра «Перемена мест». Играющие располагаются в начерченных на полу (земле) круж­ках (или обручах) произвольно. У каждого из них свой «домик»-кружок, а у водящего «домика» нет. По сигналу воспитателя дети меняются местами («домиками»). Водящий в это время старается занять свободное место. Оставшийся без «домика» ребенок стано­вится водящим, игра продолжается. Воспитатель останавливает игру, выдерживает некото­рую паузу, и игра возобновляется.

«Канатоходец». Играющие становятся в две колонны, в руках у каждого мешочек с песком. Выполняется ходьба по узкой дорожке (ширина 30 см) с мешочком на голове. Руки свободно балансируют. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.

Эстафета с мячом (в шеренге, в колонне).

Подвижные игры «Мышеловка», «Хитрая лиса», «Фигуры», «Совушка».

Декабрь - январь - февраль

Декабрь Занятие 1

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.

1. часть. Общеразвивающие упражнения в парах
2. И. п. - основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1-2 - медленно поднять руки вверх; 3-4 - исходное положение (5-6 раз).
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, держась за руки. 1 - поднять руки вверх; 2 - наклон вправо, правая рука вниз, левая - вверх, выпрямиться; то же влево (6 раз).
4. И. п. - основная стойка, лицом друг к другу. 1-2 - держась за руки, присесть, разве­сти колени в стороны; 3-4 - исходное положение (6 раз).
5. И. п. - основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1-2 - поднять назад- вверх правую (левую) ногу; 3-4 - исходное положение - «ласточка».
6. И. п. - основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах: правая вперед, левая назад - попеременно, в чередовании с небольшой паузой. На счет воспитателя «1-8»; повто­рить 3 раза.
7. часть. Основные движения
8. Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3-4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка), руки свободно балансируют. Выполняется двумя колоннами. Дети делают три шага, а на четвертый пере­шагивают мяч (повторить 3 раза).
9. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи). Предметы ставятся по двум сторонам зала. Выполняется двумя колоннами. Главное - энергично отталкиваться от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги, стараясь не задевать предметы.
10. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Дети свободно располагаются по всему залу и в произвольном темпе выполняют задание (по 10-12 бросков подряд), затем небольшая пауза и повторение упражнения. Главное - следить за полетом мяча, при ловле стараться не прижимать его к груди.
11. часть. Подвижная игра «Хитрая лиса».

Занятие 2\*

Основные виды движений

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине при­сесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая. Страховка воспитателем обязательна.
2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2-2,5 м). Исходное положение - стойка ноги на ширине плеч. Броски мяча выполняются двумя руками снизу, от груди и из-за головы (в каждой серии по 10-12 бросков).
3. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге). Выполняется двумя колоннами (2-3 раза).

Занятие 3\*\*

Задачи. Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.

1. часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Аист!» остановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны; продолжение ходьбы; на сигнал «Лягушки!» присесть, положив руки на колени; на сигнал «Зайки!» прыжки на двух ногах на месте. Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты), без остановки, затем переход на обычную ходьбу.
2. часть. Игровые упражнения

«Пройди - не задень». Ходьба между кеглями, поставленными в линию по двум сто­ронам зала (6-8 шт.; расстояние между кеглями 40 см). По одной стороне зала ходьба, руки на пояс; по другой - ходьба, руки за голову.

«Пас на ходу». Играющие распределяются на пары и становятся у исходной черты. В руках одного ребенка в паре мяч большого диаметра. По команде воспитателя играющие передвигаются с одной стороны зала на другую и на ходу перебрасывают мяч друг другу. Главное - быстро дойти до линии финиша и не уронить мяч (дистанция 10 м).

Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Дети свободно располагаются по всему залу и выполняют прыжки через короткую скакалку различными способами - кто как умеет. Главное - чтобы ребята не мешали друг другу, во избежание травм.

Подвижная игра «Совушка».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 4

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в пол­зании и эстафету с мячом.

1. часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.
2. часть. Общеразвивающие упражнения.
3. И. п. - основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 - правую ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться; 2 - исходное положение; 3-4 - то же, отставляя левую ногу (6-8 раз).
4. И. п. - основная стойка, палка вниз. 1 - наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 2 - исходное положение. То же влево (6-8 раз).
5. И. п. - основная стойка, палка вниз. 1 - присесть, палка вперед;
6. - исходное положение (6-8 раз).
7. И. п. - стойка ноги врозь, палка вниз. 1 - палка вверх; 2 - наклон вперед, коснуться пола; 3 - выпрямиться, палка вверх; 4 - исходное положение (6 раз).
8. И. п. - основная стойка сбоку от палки, лежащей на полу. Прыжки вокруг палки (в обе стороны) (3-4 раза).

Основные движения

1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м).
2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». Играющие строятся в 3-4 колонны. Перед каждой колонной лежит короткий шнур. Водящие с мячом в руках (большой диаметр)

36

становятся напротив первых игроков в колоннах на небольшом расстоянии. По команде вос­питателя водящие бросают мяч первым игрокам колонны, те ловят мяч, бросают его обратно и бегут в конец своей колонны. Второй игрок получает мяч от водящего, возвращает его обратно и тоже бежит в конец колонны и так далее. Когда первые игроки снова окажутся на своем месте в колоннах, воспитатель отмечет команду-победителя. Эстафета повторяется 3-4 раза.

1. Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2-3 раза).

Подвижная игра «Салки с ленточкой». Играющие становятся в круг.

Каждый прикрепляет сзади к поясу ленточку (полоску из цветного материала). В цен­тре круга находится водящий-ловишка. По сигналу воспитателя «Беги!» все дети разбега­ются, а ловишка старается вытянуть у кого-либо ленточку. Лишившийся ленточки игрок отходит в сторону. По сигналу воспитателя «Раз, два, три - в круг скорей беги!» дети снова образуют круг. Ловишка показывает собранные им ленточки и возвращает их играющим. Игра возобновляется с новым водящим.

1. часть. Игра малой подвижности «Эхо!».

Занятие 5\*

Основные виды движений

1. Прыжки ногах между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно (серия прыжков, пауза и продолжение упражнения).
2. Прокатывание мяча между предметами (5-6 кубиков или набивных мячей; расстоя­ние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя. По окончании прокатывания взять мяч в руки, выпрямиться, подняться на носки, потянуться.

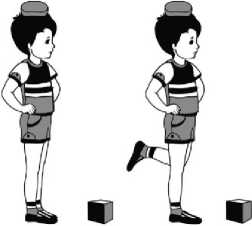


Рис. 8

1. Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек» (шнур натянут на высоте 50 см от пола). Выполняется шеренгами попеременно.

Занятие 6\*\*

Задачи. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сиг­налу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.

1. часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; на сигнал педагога «Цапля!» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в колене, руки за голову, удерживая равновесие; переход на обычную ходьбу. На сигнал «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками «как крылышками». Ходьба и бег проводятся в чередовании.
2. часть. Игровые упражнения

«Пройди - не урони». Ходьба «змейкой» между предметами (6-8 кубиков или набив­ных мячей; расстояние между предметами 1 м) с мешочком на голове, руки свободно балан­сируют. По окончании ходьбы взять мешочек в руки (рис. 8).

«Из кружка в кружок». Вдоль стены зала кладут 5-6 обручей плотно, один к другому. Играющие становятся в две колонны. По сигналу воспитателя дети по очереди прыгают на двух ногах, используя взмах рук, из обруча в обруч без паузы и возвращаются в конец своей колонны с внешней стороны (2-3 раза).

Игровое упражнение «Стой!». Играющие становятся в одну шеренгу или произвольно недалеко друг от друга. На противоположной стороне зала спиной к играющим стоит водя­щий. Он громко произносит: «Быстро шагай, смотри не зевай, стой!» На каждое слово игра­ющие шагом продвигаются вперед (ритмично, в соответствии с произносимым текстом). На последнем слове дети останавливаются, а водящий быстро оглядывается. Тот, кто не успел остановиться, делает шаг назад. Водящий отворачивается и снова произносит текст, а дети продолжают движение. Игрок, успевший пересечь линию финиша, прежде чем водящий произнесет слово «Стой!», становится водящим. Игра повторяется.

Занятие 7

Задачи. Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в пол­зании на животе, в равновесии.

1. часть. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.
2. часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом
3. 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 - исходное положение (6-8 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 - наклон вперед, прока­тить мяч от одной ноги к другой; 3-4 - исходное положение (6 раз).
5. И. п. - сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. 1 - прокатить мяч под коленом и поймать левой рукой; 2 - прокатить мяч под коленом и поймать правой рукой (8 раз).
6. И.п. - основная стойка, мяч в правой руке. Подбрасывать мяч вверх невысоко пооче­редно правой и левой рукой, ловить двумя руками (10 раз подряд).
7. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол у носков ног одной рукой, ловить двумя руками (10 раз).
8. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге вокруг своей оси в одну и другую сторону (по 3 раза).

Основные виды движений

1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.
2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2-3 раза).
3. Равновесие - ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс (2-3 раза).

При выполнении упражнений с мячом главное - следить за полетом мяча и не прижи­мать его к груди во время ловли. Дети располагаются свободно по всему залу.

Равновесие - ходьба по рейке гимнастической скамейки, сохраняя устойчивое поло­жение во время движения и правильную осанку. Упражнение выполняется двумя колоннами в умеренном темпе. Страховка воспитателем обязательна.

Гимнастические скамейки переворачивают, и дети выполняют ползание на животе, подтягиваясь руками и продвигаясь вперед за счет хвата рук с боков скамейки (2-3 раза).

Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Воспитатель выкладывает на полу круг из веревки (или чертит на земле) (ориентирами также могут быть мешочки с песком или кубики). Выбирается водящий - коршун. Он становится на середину круга. Остальные дети - воробышки, они стоят за кругом. Воробышки прыгают в круг и из круга. Коршун бегает в круге и не дает воробышкам долго там находиться. Воробышек, до которого водя­щий дотронулся, останавливается, поднимает руку, но из игры не выбывает. Воспитатель отмечает тех, кого коршун ни разу не поймал. Игра повторяется после небольшого перерыва.

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 8\*

Основные движения

1. Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м). Играющие сво­бодно располагаются по залу парами и выполняют броски мяча друг другу. Исходное поло­жение - стойка ноги врозь; у одного ребенка в паре мяч (большой диаметр). Способ выпол­нения по выбору детей.
2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (голову не опускать). По двумя сторонам зала лежат набивные мячи и кубики (5-6 шт., расстояние между предметами 1 м). Через 1,5-2 м от последнего предмета лежит обруч. По окончании упражнения в ползании подойти к обручу, встать в него, потянуться вверх и хлопнуть в ладоши над головой. Затем обойти предметы с внешней стороны и встать в конец своей колонны. Выполняется двумя колоннами.
3. Прыжки со скамейки на мат или коврик (выполняется по подгруппам).

Занятие 9\*\*

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с оста­новкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на рав­новесие.

1. часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения.
2. часть. Игровые упражнения

«Пас на ходу». Дети распределяются на пары и становятся у исходной черты. В руках у одного ребенка в паре мяч (большой диаметр). Двигаясь на противоположную сторону зала, пары перебрасывают мяч по ходу движения до линии финиша. Воспитатель отмечает три первые пары, быстро и без потерь мяча прошедшие всю дистанцию. При повторении упражнение выполняется в обратном направлении. Повторить 2-3 раза.

«Кто быстрее». Играющие строятся в две колонны и по сигналу воспитателя выпол­няют прыжки на двух ногах в прямом направлении до предмета (кубик, кегля, набивной мяч), обходят предмет и проходят в свою колонну с внешней стороны (дистанция 6-8 м). Отмечается команда-победитель. Повторить 2-3 раза.

«Пройди - не урони». Ходьба на носках между кеглями, руки за голову (или на пояс) (расстояние между кеглями 0,5 м, дистанция 5 м). Выполняется двумя колоннами от исход­ной черты. Спину и голову держать прямо и не задевать за кегли. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Лягушки и цапля».

1. часть. Игра малой подвижности по выбору детей.

Занятие 10

Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.

1. часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя «Пово­рот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети выполняют поворот без остановки движения.
2. часть. Обще развивающие упражнения
3. И. п. - основная стойка. 1-2 - шаг вправо, руки в стороны; 3-4 - исходное положение (6-8 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1- наклон вправо, левую руку за голову; 2 - исходное положение. То же влево (6 раз).
5. И. п. - основная стойка, руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - присесть, руки за голову; 3 - встать, руки в стороны; 4 - исходное положение (6-8 раз).
6. И. п. - сидя ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 - поднять правую (левую) ногу вверх; 2 - опустить ногу, вернуться в исходное положений (6-8 раз).
7. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять прямые ноги вверх; 2 - развести ноги в стороны; 3 - скрестить ноги - ноги в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).
8. И. п. - основная стойка, руки на пояс. Прыжки на месте - правая нога вперед, левая - назад попеременно на счет педагога «1-8», в чередовании с небольшим отдыхом. Повторить 3-4 раза.

Основные движения

1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.
2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.
3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.

Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях

(«по-медвежьи») выполняется поточным способом (2-3 раза).

Упражнение на равновесие выполняется двумя колоннами: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Задание выполняется в среднем темпе; главное - удерживать устойчивое равновесие и не уронить мешочек.

Дети становятся в две шеренги: первая - у исходной черты, вторая - в пяти шагах от нее. По сигналу воспитателя дети прыжками на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, как пингвины, передвигаются в прямом направлении до второй условной черты (дистанция 6-8 м). После того как первая шеренга продвинется на треть дистанции, дается команда для выполнения задания второй шеренгой. Повторить 2-3 раза.

Подвижная игра «Хитрая лиса».

1. часть. Игра малой подвижности «Эхо».

Занятие 11\*

Основные виды движений

1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек.
2. Равновесие - ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову (2-3 раза).
3. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). Выполня­ется шеренгами от исходной черты по команде педагога.

Занятие 12\*\*

Задачи. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.

1. часть. Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в сред­нем темпе.
2. часть. Игровые упражнения

«Точный пас». Играющие распределяются на пары. У каждого ребенка клюшка, у одного ребенка в паре в руках шайба. Дети становятся на расстоянии 2-2,5 м друг от друга и перебрасывают шайбу клюшками плавными, несильными движениями, чтобы она попадала точно на клюшку партнера.

«Кто дальше бросит?» Дети лепят снежки, строятся в шеренги и кладут снежки около ног, встав около исходной черты. Задание: метание снежков на дальность. В качестве ори­ентиров ставятся несколько цветных предметов (кегли или кубики), на расстоянии 10-12 м от детей.

«По дорожке проскользи». Дети распределяются по трое, подходят к условной черте и берутся за руки. После небольшого разбега двое продолжают бег по снегу (утрамбован­ному), а третий (стоящий в середине) скользит по ледяной дорожке, стоя на двух или на одной ноге. Играющие поочередно меняются местами.

Материал для повторения

Игра «Охотники и соколы!». На одной стороне зала (площадки) находятся соколы. Посередине зала стоят два охотника. По сигналу педагога «Соколы, летите!» дети перебе­гают на другую сторону зала, а охотники стараются их поймать (запятнать), прежде чем те пересекут условную линию. При повторении игры выбираются другие водящие, но не из числа пойманных. Игра повторяется 3 раза.

«Лягушки и цапли». Играющие идут по кругу. На сигнал педагога «Цапли!» прыгнуть в круг, принять стойку на одной ноге, подняв согнутую в колене ногу, руки в стороны или на пояс. Затем продолжение ходьбы, на сигнал «Лягушки!» прыгнуть на двух ногах в круг и присесть (руки на колени). Педагог подает сигналы в разной очередности.

«Передача мяча в шеренге». Играющие строятся в 3-4 шеренги. В руках у первого игрока в каждой шеренге мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч друг другу в шеренге. Как только последний игрок в шеренге получит мяч, он поднимает его над головой и все играющие должны повернуться кругом и передавать мяч в обратном направлении. Первый в шеренге получает мяч, все дети снова поворачива­ются и занимают первоначальное положение. Педагог объявляет команду-победителя. Игра повторяется.

Подвижные игры «Совушка», «Хитрая лиса» и др.

Январь  
Занятие 13

Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.

1. часть. Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.
2. часть. Общеразвивающие упражнения с палкой
3. И. п. - основная стойка, палка внизу, хватом на ширине плеч. 1 - палка вверх; 2 - вниз; 3 - палка вверх, полуприсед; 4 - исходное положение (6-8 раз).
4. И. п. - основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1- шаг правой ногой вправо, палка вверх; 2-3 - два наклона вперед; 4 - исходное положение. То же влево (6-8 раз).
5. И. п. - основная стойка, локти согнуты, палка на грудь. 1 - палка вверх; 2 - присесть, палка вперед; 3 - встать, палка вверх; 4 - исходное положение (6 раз).
6. И. п. - стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 - поворот туловища вправо; 2 - исходное положение. То же влево (6-8 раз).
7. И. п. - основная стойка, палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками. 1 - мах правой ногой вперед, носок оттянут;
8. - приставить ногу; 3-4 - то же левой ногой (8 раз).
9. И. п. - основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1 - прыжком ноги врозь, палка вверх; 2 - вернуться в исходное положение. Выполняется на счет «1-8» (3-4 раза подряд, с небольшой паузой между сериями прыжков).

Основные виды движений

1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно.
2. Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук.
3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии (дистанция 10 м).

Упражнения на равновесие проводятся двумя колоннами. Главное - уверенно, сохра­няя правильную осанку и без потери предмета, выполнить задание. Упражнение выполня­ется в среднем темпе.

Прыжки через небольшие препятствия на двух ногах без паузы (4-5 предметов; рас­стояние между предметами один шаг ребенка). Используя энергичное отталкивание, взмах рук, дети перепрыгивают через препятствия подряд без остановки (2 раза).

Ведение мяча с отбиванием о пол, с переходом на другую сторону зала (дистанция Юм). Выполняется шеренгами (2 раза).

Подвижная игра «День и ночь». Играющие распределяются на две команды - «День» и «Ночь». Посередине зала (площадки) проводится черта (или кладется шнур). На рассто­янии двух шагов от черты спиной друг к другу становятся команды. Воспитатель говорит: «Приготовились!», затем дает одной из команд сигнал к бегу, например, произносит: «День». Дети убегают за условную черту, а игроки второй команды быстро поворачиваются кругом и догоняют соперников, стараясь запятнать их, прежде чем те пересекут условную линию. Выигрывает команда, которая успеет запятнать большее количество игроков противополож­ной команды.

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 14\*

Основные виды движений

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. В ходьбе соблюдать ритм в соответствии с передвижением и выполне­нием задания.
2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу в шахматном порядке на небольшом расстоянии один от другого). Выполняется двумя колоннами.
3. Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их. Прокатив мяч, подойти к обручу, сделать шаг в обруч, поднять мяч вверх и потянуться.

Занятие 15\*\*

Задачи. Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; про­вести подвижную игру «Два Мороза».

1. часть. Игровое упражнение «Между санками». По кругу ставят санки (расстояние между санками 1 м). Ходьба, затем бег в умеренном темпе между санками сначала вправо по кругу, затем влево. Соблюдать дистанцию друг от друга и не задевать санки (не сдвигать).
2. часть. Игровые упражнения

«Кто быстрее». Играющие образуют круг, в центре круга снеговик. В руках у каждого ребенка снежок. По сигналу воспитателя дети прыжками (как зайчики) продвигаются до сне­говика и кладут свои снежки примерно в метре от него. Поворачиваются кругом и прыжками возвращаются на исходную линию. После небольшого отдыха дети снова направляются к снеговику, забирают снежки и возвращаются на свое место. Воспитатель отмечает первых трех участников. В зависимости от физической подготовленности детей игру повторяют.

«Проскользи - не упади». Дети по очереди выполняют разбег и скольжение по ледяной дорожке (дайна 2,5-3 м), начиная разбег только тогда, когда предыдущий ребенок сойдет с дорожки. Каждый выполнивший задание должен быстро отойти в сторону. Для осуществ­ления страховки педагог находится сбоку дорожки (примерно на середине). Вторая группа детей в это время катает друг друга на санках (заранее определяются пары детей, примерно равных по физическим возможностям).

После того как дети несколько раз выполнят скольжение по дорожке, подается сигнал к обмену заданиями.

Подвижная игра «Два Мороза».

На противоположных сторонах площадки линиями обозначаются два дома. Играющие располагаются в одном из домов. Двое водящих (Мороз - красный нос и Мороз - синий нос) выходят на середину площадки, становятся лицом к детям и произносят:

Мы два брата молодые,

Два мороза удалые,

Я Мороз - красный нос,

Я Мороз - синий нос,

Кто из вас решится В путь-дороженьку пуститься?

Все играющие хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

После этого дети перебегают в другой дом, а морозы стараются их заморозить (кос­нуться рукой). Замороженные остаются на том месте, где их настиг мороз, и стоят там до окончания перебежки. Морозы подсчитывают, скольких ребят им удалось заморозить. После двух перебежек выбирают других Морозов.

III часть. Ходьба в колонне по одному за самыми умелыми морозами.

Занятие 16

Задачи. Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.

1. часть. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук - за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.
2. часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком

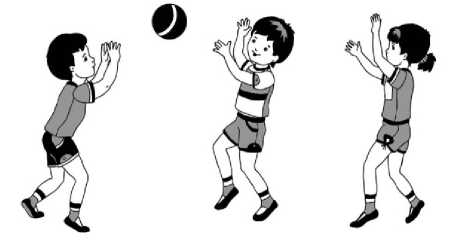


Рис. 9

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 - руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 2 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - наклон, взять кубик в другую руку, выпрямиться. Повторить 4-5 раз.
3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 - поворот вправо, поставить кубик у носков ног; 2 - выпрямиться, руки на пояс; 3 - поворот вправо, взять кубик; 4 - исходное положение. То же влево (6-8 раз).
4. И. п. - сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик между ступнями ног. 1-2 - поднять ноги вверх (не уронив кубика); 3-4 - исходное положение (6 раз).
5. И.п. - основная стойка, кубик на полу у ног. Прыжки на правой ноге в правую сто­рону (на левой ноге в левую сторону) 3-4 раза.

Основные виды движений

1. Прыжки в длину с места (на мат).
2. «Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (рассто­яние между детьми 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если ему это удается, то дети меняются ролями (рис. 9).
3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5-6 м.

Одна группа детей под руководством воспитателя выполняет прыжки в длину с места. Вторая группа выполняет задание с мячом. Через некоторое время дети меняются задани­ями.

Ползание на четвереньках с продвижением вперед и подталкивая мяч головой на небольшое расстояние производится группами (по количеству пособий).

1. часть. Подвижная игра «Совушка».

Занятие 17\*

Основные движения

1. Прыжки в длину с места (в соответствии с наличием пособий и физической подго­товленностью детей).
2. Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (или с другими дополнительным заданием - приседание, поворот кругом и т. д.).
3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.

Занятие 18\*\*

Задачи. Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элемен­тами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыж­ками «Веселые воробышки».

1. часть. Игровое упражнение «Снежная королева». Из числа играющих выбирается водящий - Снежная королева. Дети разбегаются по всей площадке, а Снежная королева ста­рается дотронуться до них. Тот, кого она коснулась, превращается в льдинку и должен оста­ваться на месте. При повторении игры выбирается другой водящий.
2. часть. Игровые упражнения

«Кто дальше бросит?» Дети расходятся по площадке и лепят по 5-6 снежков. Пер­вая группа встает на исходную линию (обозначенную шнуром), положив снежки у ног. По команде педагога играющие бросают снежки до кубиков (или кеглей), стоящих на расстоя­нии 3-4 м, вторая линия 5-6 м, третья - 8—10 м. Определяется победитель.

«Веселые воробышки». Дети становятся в круг (или полукруг, если группа малочис­ленная), перед каждым ребенком у ног лежит один снежок. В центре водящий - кошка. Дети- воробышки прыгают в круг через снежок и обратно из круга. Кошка старается осалить их, прежде чем они прыгнут обратно. Через 2-2,5 секунды игра останавливается, подсчитывают количество проигравших. Игра повторяется с другим водящим.

Игра «Два Мороза».

1. часть. Ходьба в умеренном темпе между постройками.

Занятие 19

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.

1. часть. Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы (6-8 шну­ров; расстояние между шнурами один шаг ребенка). На одной стороне зала кладутся шнуры, на другой - набивные мячи (расстояние между мячами 70-80 см, чтобы дети выполнили 2-3 шага в беге, а затем перепрыгнули через предмет). Задание выполняется в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне и перестроение в три колонны.
2. часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 - руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку; 2 - исходное положение, мяч в левой руке (6-8 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 - поворот вправо (влево), ударить мячом у ноги; 2 - поймать мяч, вернуться в исходное положение, мяч в левой руке (8 раз).
5. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатывание мяча вокруг туловища, перебирая его руками и поворачиваясь вправо и влево (4-5 раз в каждую сторону).
6. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в правой руке. 1 - поднять правую прямую ногу, пере­ложить мяч в левую руку; 2 - опустить ногу; 3-4 - то же, мяч в левой руке (6-8 раз).
7. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке вниз. 1 - руки в стороны; 2 - руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение.
8. И. п. - основная стойка, мяч в правой или левой руке. Прыжки на правой и левой ноге кругом попеременно в обе стороны на счет «1-8», после небольшой паузы повторить (3-4 раза).

Основные виды движений

1. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (3 раза, сериями по 10-12 раз подряд).
2. Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края (несколько раз подряд).
3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с пере­шагиванием через кубики (расстояние между кубиками три шага ребенка).

Дети свободно располагаются по залу лицом к воспитателю и по команде выполняют бросание и ловлю мячей. Необходимо следить за полетом мяча, заранее не выставлять руки и не прижимать мяч к груди в момент его ловли. Задание выполняется в произвольном темпе.

Для выполнения лазанья под шнур ставятся две стойки (они должны быть устойчи­выми во избежание травм), и натягивается шнур на высоте 50 см от пола. Дети шеренгами выполняют лазанье под шнур. Главное - сгруппироваться в «комочек» и пройти под шнуром, стараясь его не коснуться. Задание выполняется несколько раз подряд, затем выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой.

Упражнение на равновесие выполняется колонной по одному. Дети выполняют три шага, а на четвертый - перешагивают через кубик. Руки на поясе (или за голову). Страховка воспитателем обязательна.

Детей можно разделить на две группы: одна выполняет упражнение в равновесии, а вторая прокатывает мячи друг другу (сидя ноги врозь, дистанция 3 м).

1. часть. Подвижная игра «Удочка».

Занятие 20\*

Основные движения

1. Переброска мячей друг другу. Играющие строятся в две шеренги (расстояние между шеренгами 3 м). В руках у игроков одной шеренги по одному малому мячу. Они одной рукой бросают мячи, а дети второй шеренги ловят мячи после отскока о пол двумя руками. Выпол­няется 10-12 раз подряд. После небольшой паузы повторить упражнение.
2. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3 м), затем лазанье под шнур (высота от пола 50 см) и продолжение ползания на расстояние 3 м. Повторить 2 раза.
3. Равновесие - ходьба на носках, между предметами (5-6 шт., расстояние между пред­метами 0,5 м), руки на пояс. Выполняется двумя колоннами.

Занятие 21\*\*

Задачи. Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюш­кой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.

1. часть. Из снежков (их лепят дети и воспитатель) выкладывается дорожка длиной 3-5 метров (расстояние между снежками 1,5 м). Ходьба и бег между снежками (бег в умеренном темпе); упражнения в ходьбе и беге чередуются.
2. часть. Игровые упражнения

«Хоккеисты». Играющие строятся в две шеренги. В руках у каждого игрока шайба и клюшка. На исходную линию выходит первая шеренга; дети свободно располагаются в 2-3 шагах друг от друга. Задание: провести шайбу с одной стороны площадки на другую (дистанция 10 м), стараясь не отрывать клюшку от шайбы, а затем забить шайбу в ворота (несколько ворот строятся из снега заранее). Затем упражняется вторая группа. И так попе­ременно несколько раз.

Катание друг друга на санках (пары образуют из детей, примерно равных по физиче­ским возможностям). Воспитатель определяет примерное пространство при катании на сан­ках и обеспечивает своевременную смену ролей.

Игра «Два Мороза».

1. часть. Ходьба в колонне по одному между снежкам (умеренный темп).

Занятие 22

Задачи. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.

1. часть. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестро­ение в три колонны.
2. часть. Обще развивающие упражнения со скакалкой
3. И. п. - основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-2 - выпад правой ногой вперед, руки вперед; 3-4 - исходное положение. То же левой ногой (8 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу. 1- скакалка вверх; 2 - наклон вправо, скакалка вправо; 3 - скакалка прямо; 4 - исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).
5. И. п. - сидя, ноги врозь, скакалка на коленях. 1 - скакалка вверх;
6. - наклон вперед, коснуться скакалкой пола между ногами; 3- выпрямиться, скакалка вверх; 4 - исходное положение (6-8 раз).
7. И. п. - лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках.

1—2 - прогнуться, скакалка вверх; 3-4 - исходное положение (5-6 раз).

1. И. п. - основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 - отставить правую (левую) ногу назад на носок, скакалка вверх; 2 - исходное положение (6-8 раз).

Основные виды движений

1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза).
2. Равновесие - ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.
3. Прыжки через короткую скакалку различными способами.

При ползании по гимнастической скамейке главное - не уронить мешочек, смотреть вперед. Выполняется в умеренном темпе.

Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами. Двое детей становятся каж­дый на свою гимнастическую скамейку (расстояние между скамейками такое, чтобы дети

47

свободно держались за руки), берутся за руки и проходят, сохраняя устойчивое равновесие. В конце скамейки руки отпустить и сойти со скамейки. Страховка воспитателем обязательна.

Для упражнения с короткой скакалкой дети свободно располагаются по залу так, чтобы не мешать друг другу (во избежание травм). Прыжки через короткую скакалку в произволь­ном темпе способами, соответствующими возможностям детей.

Подвижная игра «Паук и мухи». В одном углу зала обозначается кружком (или шну­ром) паутина, где живет водящий-паук. Остальные дети - мухи. По сигналу воспитателя все мухи разбегаются по залу, «летают», жужжат. Паук находится в паутине.

По сигналу воспитателя «Паук!» мухи останавливаются в том месте, где их застала команда. Паук выходит и внимательно смотрит. Того, кто пошевелится, паук отводит в свою паутину. После двух повторений подсчитывают количество пойманных мух. Игра возобнов­ляется с другим водящим.

1. часть. Игра малой подвижности по выбору детей.

Занятие 23\*

Основные виды движений

1. Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала (6-8 кубиков, набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колоннами. После ползания, встать, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой.
2. Равновесие - ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Выполня­ется двумя колоннами в умеренном темпе (2 раза).
3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6-8 обручей лежат плотно друг к другу) без паузы. Выполняется двумя колоннами.

Занятие 24\*\*

Задачи. Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».

1. часть. Ходьба в колонне по одному между постройками из снега; ходьба и бег врас­сыпную.
2. часть. Игровые упражнения

«По ледяной дорожке». Дети делятся на две группы. Первая группа упражняется в скольжении. После разбега по утрамбованному снегу надо проскользить по ледяной дорожке, на ее середине присесть, затем продолжить скольжение. Страховка воспитателем обязательна. Вторая группа в это время катает друг друга на санках. По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.

«По местам». По кругу или в две шеренги одна напротив другой ставят санки. Дети садятся на санки парами (если группа малочисленная, то по одному). По сигналу воспита­теля дети встают и разбегаются по всей площадке, кружатся в разные стороны. На сигнал «По местам!» все играющие должны быстро занять места на санках (по возможности не перепутав и сев на свое место). Игра повторяется 2-3 раза.

«Поезд». Катание друг друга на санках по кругу. После одного полного круга дети меняются местами (пары следует образовывать из ребят, примерно равных по физическим возможностям).

Февраль Занятие 25

Задачи. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.

1. часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала.
2. часть. Общеразвивающие упражнения с обручем
3. И. п. - основная стойка, обруч в правой руке. 1-3 - обруч вперед, назад, вперед, передать обруч в левую руку; 4 - опустить обруч. То же с передачей обруча в правую руку (6 раз).
4. И. п. - стоя в обруче, руки вдоль туловища. 1- присесть, взять обруч обеими руками, хват сбоку; 2 - встать; 3 - присесть, положить обруч на пол; 4 - исходное положение (6­8 раз).
5. И. п. - основная стойка, обруч вертикально над головой, хватом сбоку. 1-2 - отста­вить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 3-4 - исходное положение. То же влево (6 раз).
6. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 - поворот туло­вища влево; 2 - исходное положение. То же влево (6-8 раз).
7. И. п. - лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой.

1—2 - прогнуться, поднять обруч вперед-вверх; 3-4 - исходное положение (5-6 раз).

1. И. п. - стоя в обруче, руки на пояс. На счет «1-7» прыжки на двух ногах в обруче; на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторить (3-4 раза).

Основные движения

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка).
2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.
3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы).

Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами: ходьба

приставными шагами, два шага, на третий перешагивание через набивной мяч, руки на поясе или свободно балансируют. Страховка воспитателем обязательна (для этого скамейки ставят рядом).

При выполнении упражнений с мячом дети строятся в две шеренги; расстояние между шеренгами 3 м. В руках у детей одной шеренги по мячу (малый или средний диаметр). По сигналу воспитателя первая группа бросает мяч в середину между шеренгами одной рукой, а вторая группа ловит мячи после отскока от пола двумя руками.

Прыжки на двух ногах выполняются двумя колоннами. Задание: перепрыгивать через шнуры (6-8 шт.; расстояние между шнурами 50 см), на двух ногах с энергичным отталкива­нием от пола, используя взмах рук, без паузы. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Ключи». Играющие становятся в круги, начерченные в любом порядке (или выложенные из коротких шнуров) на расстоянии не менее 2 м один от другого. Выбирается водящий. Он подходит к одному из игроков и спрашивает: «Где ключи?» Тот отвечает: «Пойди к... (называет одного из детей), постучи!» В это время другие дети ста­раются поменяться местами. Водящий должен быстро занять свободный кружок во время перебежки. Если водящий долго не может занять кружок, он кричит: «Нашел ключи!» Тогда все играющие меняются местами, оставшийся без места становится водящим.

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 26\*

Основные движения

1. Равновесие - ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову (2-3 раза).
2. Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, затем левой ноге (по одной стороне зала на правой, по другой стороне - на левой) (2 раза).
3. Играющие образуют круги по 4-5 человек. У одного из стоящих в кругу мяч (боль­шой диаметр). По сигналу воспитателя водящий передает мяч вправо, следующему игроку, тот передает мяч дальше по кругу. Как только мяч снова окажется у водящего, тот передает мяч влево по кругу, а получив вновь мяч, поднимает его высоко над головой. Воспитатель объявляет команду-победителя.

Занятие 27\*\*

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспита­теля; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.

1. часть. «Быстро по местам». По кругу ставят санки (на один меньше количества игра­ющих). Дети выполняют ходьбу между санками «змейкой», затем бег в умеренном темпе, а на сигнал «По местам!» быстро садятся на любые санки. Кто не успел сесть, тот проиграл. Игровое задание повторяется.
2. часть. Игровые упражнения

«Точная подача». Дети распределяются на пары; у каждого ребенка по клюшке и одна шайба на пару. Один игрок становится на расстоянии 1,5 м от ворот, а другой - в 2 м от первого. Задача второго игрока - бросить шайбу первому, а тот должен отбить ее в ворота. Через некоторое время дети меняются местами.

«Попрыгунчики». Санки ставят по кругу, боком к ним стоят играющие. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах примерно треть круга, затем остановка и продол­жение прыжков на двух ногах по кругу. Поворот кругом и повторение задания.

1. часть. Подвижная игра «Два Мороза».

Занятие 28

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).

1. часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.
2. часть. Общеразвивающие упражнения с палкой
3. И. п. - основная стойка, палка на грудь, хватом сверху. 1- палка вверх; 2 - палка за голову, на плечи; 3 - палка вверх; 4 - исходное положение (6 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 - палка вверх;

2 - наклон вправо (влево); 3 - выпрямиться, палка вверх; 4 - исходное положение (6­8 раз).

1. И. п. - основная стойка, палка вниз. 1 - присесть, палка вперед;

2 - исходное положение (6 раз).

1. И. п. - сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1 - палка вверх; 2 - наклон вперед, кос­нуться пола; 3 - выпрямиться, палка вверх; 4 - исходное положение (6 раз).
2. И. п. - лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1-2 - прогнуться, палка вверх-вперед; 3-4 - исходное положение (6 раз).
3. И. п. - основная стойка, палка на полу. Прыжки вокруг палки в обе стороны (2-3

раза).

Основные виды движений

1. Прыжки - подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.
2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетболь­ный вариант).
3. Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком.

Упражнения в прыжках проводятся двумя колоннами, с соблюдением дистанции между детьми. Задание: выполнить два прыжка на одной ноге, два - на другой, и так попе­ременно то на правой, то на левой ноге - прыжки с подскоком. От исходной черты дети по очереди выполняют упражнение до линии финиша (дистанция 8—10 метров). Линию финиша перепрыгнуть на двух ногах и пройти с внешней стороны в конец своей колонны. Повторить 2-3 раза.

Дети строятся в две шеренги; расстояние между шеренгами 3 м; исходная линия для каждой шеренги обозначается шнуром. При переброске мяча (баскетбольный вариант) опи­сать мячом небольшую дугу к туловищу вниз, затем на грудь и, разгибая руки вперед от себя, послать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Ловить мяч кистями рук, образуя пальцами как бы половину шара, в который мяч и должен попасть. В момент ловли мяча стараться не прижимать его к груди.

При бросках и ловле мяча важно занять правильное исходное положение - ноги слегка расставлены на ширине плеч, одна нога выставлена на полшага вперед, руки согнуты в лок­тях (по 8—10 бросков).

Лазанье под шнур прямо и боком в группировке, стараясь не задевать за край шнура (шпур на высоте 50 см от пола) (подряд 3-4 раза), затем выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой. Выполняется шеренгами.

Подвижная игра «Не оставайся на земле».

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 29\*

Основные виды движений

1. Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук (2 раза).
2. Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, набивные мячи - 5-6 шт.) (2 раза).
3. Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант). Дети свободно рас­полагаются по всему залу и выполняют упражнение.

Занятие 30\*\*

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упраж­нения на санках, с клюшкой и шайбой.

1. часть. Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке, на сигнал «Фигуры!» остановиться и показать какую-либо «фигуру»: птичку, зай­чика, спортсмена и др. Игра повторяется, затем переход на ходьбу колонной по одному.
2. часть. Игровые упражнения

«Гонки санок». Дети делятся на две группы. На исходную линию в одну шеренгу ста­вят санки, и дети садятся на санки верхом, ноги на земле, руки произвольно. По сигналу «Марш!» дети передвигаются на санках до линии финиша, отталкиваясь двумя ногами от снега (дистанция 10-15 м). Воспитатель отмечает первых трех участников. Вторая группа детей занимает место на линии старта. Первая группа отдыхает (каждая группа выполняет задание 2 раза).

«Пас на клюшку». Дети становятся парами, в руках у каждого ребенка клюшка и одна шайба на пару. Ребенок несильным движением подает шайбу партнеру на клюшку, тот, пой­мав ее, тем же движением возвращает обратно. Шайбу следует не подбрасывать как мяч, а передавать скользящим движением друг другу.

1. часть. Игра «Затейники».

Занятие 31

Задачи. Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном под­прыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастиче­скую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.

1. часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) - две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.
2. часть. Общеразвивающие упражнения
3. И. п. - основная стойка, руки за голову. 1 - руки в стороны; 2 - исходное положение (6-8 раз).
4. И. п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью, согнуты в локтях. 1 - поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 - исходное положение (6 раз).
5. И. п. - сидя, руки в упоре сзади, колени согнуты. Поднять прямую правую (левую) ногу носок оттянут (6-8 раз).
6. И. п. - лежа на спине, руки прямые за голову. 1-2 - поворот на живот; 3-4 - вернуться в исходное положение (3-4 раза в каждую сторону).
7. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - руки в стороны; 2 - поднимаясь на носки, руки за голову; 3 - опуститься на всю стопу, руки в стороны; 4 - исходное положение (6-8 раз).
8. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - прыжком ноги врозь, руки в сто­роны; 2 - прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполняется на счет «1-8» (3 раза).

Основные виды движений

1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (на уровне четвер­той рейки) и спуск вниз. Основное внимание уделяется хвату рук за рейку: большой палец вниз, остальные - сверху. Одна группа выполняет лазанье на гимнастическую стенку, другая - занимается с мячами (бросание мяча о стенку и ловля после отскока о пол; дети стоят на расстоянии 2 м от стенки). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.
2. Равновесие - ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим ска­мейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. В конце скамейки опустить руки и сойти, не прыгая (2 раза).
3. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2-2,5 м от детей. Построение в шеренгу и выполнение метания (перед каждым ребенком на полу лежат 3 мешочка).

Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками).

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 32\*

Основные виды движений

1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет (вторая группа в это время занимается с мячом: дети распределяются на пары и перебрасывают мяч друг другу разными способами). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.
2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой (мячи разложены на расстоянии двух шагов ребенка, чтобы на третий шаг было перешагивание). Выполняется двумя колоннами в сред­нем темпе. Страховка воспитателем обязательна.
3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Выполняется шеренгами.

Занятие 33\*\*

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.

1. часть. «Снежинки». Дети образуют круг. Ходьба по кругу; на сигнал воспитателя «Ветер!» дети-снежинки ускоряют шаг и переходят на бег в умеренном темпе. На сигнал «Ветер стих!» постепенно замедляют движение и останавливаются.
2. часть. «Гонка санок». Дети распределяются на две группы. Ребята первой группы ставят санки на исходную линию и ложатся на живот. По сигналу педагога «Марш!» дети передвигаются до линии финиша, отталкиваясь от снега энергичными движениями рук (дистанция 5-6 м). Воспитатель отмечает самых быстрых и ловких ребят. К выполнению задания приступает вторая группа. Эстафета проводится 2 раза.

«Загони шайбу». На площадке чертится круг (диаметр 3 м). Дети распределяются на две команды. Одна команда находится в центре круга и охраняет его от попадания шайбы. Игроки второй команды, передавая шайбу друг другу, стараются в удобный момент попасть в круг. Если это удается, дети меняются местами.

1. часть. Игра «Карусель».

Занятие 34

Задачи. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внима­ние, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.

1. часть. Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).
2. часть. Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)
3. И. п. - основная стойка, мяч внизу. 1 - мяч на грудь, согнув локти; 2 - мяч вверх, поднимаясь на носки, руки прямые; 3 - мяч на грудь; 4 - исходное положение (6-7 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 - мяч вверх; 2 - наклон вперед, коснуться правого (левого носка); 3 - выпрямиться, мяч вверх; 4 - исходное положение (6­8 раз).
5. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой в обеих руках. 1-4 - поворот туловища вправо (влево), перебирая мяч руками и прокатывая его вокруг туловища (3 раза в каждую сторону).
6. И. п. - основная стойка, мяч вниз. 1-2 - присед, мяч вперед; 3-4 - вернуться в исход­ное положение (6-8 раз).
7. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1-2 - наклон вправо (влево) медленным движением; 3-4 - исходное положение.
8. И. п. - основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево (3-4 раза).

Основные виды движений

1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.
2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый

шаг.

1. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.

Вдоль стен по двум сторонам зала лежат предметы (5-6 набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колоннами.

Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Сохранять равновесие и ритмичность в ходьбе. Выполняется двумя колоннами. Страховка воспитателем обязательна.

Подвижная игра «Жмурки».

1. часть. Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».

Занятие 35\*

Основные виды движений

1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (главное - пра­вильный хват рук и постановка стопы серединой на рейку).
2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на

пояс.

1. Эстафета с мячом «Передал - садись».

Занятие 36\*\*

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повто­рить игровое задание с метанием снежков с прыжками.

1. часть. Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». Играющие строятся в 3-4 круга, в центре каждого круга кубик своего цвета. Дети должны запомнить цвет кубика. По сигналу педагога «Беги!» все разбегаются по площадке. На сигнал «Найди свой цвет!» встают в круг около своего кубика. Отмечается команда-победитель.
2. часть. Игровые упражнения

«Не попадись». Из снежков выкладывается круг. Дети стоят по кругу, в центре двое водящих. Ребята прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих, а те стараются «заморозить» играющих. Когда будут осалены несколько ребят, игра останав­ливается, выбираются другие водящие из числа ни разу не пойманных.

1. часть. Игра «Белые медведи» («Карусель», «Затейники»),

Лыжная подготовка

В соответствии с «Программой воспитания и обучения в детском саду» в старшей и подготовительной группах детского сада детей обучают ходьбе на лыжах (с элементарными требованиями к их освоению).

Если климатическая зона позволяет, имеются условия для обучения ходьбе на лыжах, то выделяются время и место для проведения занятий. Необходимы инвентарь и одежда в соответствии с температурой воздуха.

У детей 6-7 лет формируются достаточно прочные навыки ходьбы на лыжах. Они могут правильно удерживать корпус (с небольшим наклоном вперед); отмечается боль­шая согласованность в движениях рук и ног. Увеличиваются скорость передвижения, длина шагов; движения становятся относительно равномерными, скользящими. Однако наблюда­ется еще много ошибок в технике ходьбы на лыжах. Только в процессе многократного повто­рения упражнений формируется и закрепляется правильный навык ходьбы на лыжах.

Перед каждым занятием по лыжной подготовке воспитатель напоминает детям, что необходимо соблюдать интервал, не отставать, не наезжать на лыжи впереди идущего; не разговаривать на дистанции; скатываться с горки только тогда, когда внизу никого нет; если на пути при спуске с горки неожиданно возникает препятствие, постараться мягко упасть на бок.

Занятие 1

Дети строятся в шеренгу в помещении детского сада. Педагог проверяет готовность к занятию: соответствие лыж росту, состояние креплений, наличие варежек. Дети берут лыжи в правую руку вертикально и выходят на улицу.

Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег - одну лыжу справа, другую - слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания.

Упражнения на лыжах: выполнение полуприседа - «пружинка», поочередное подни­мание правой и левой лыжи. Ходьба на лыжах скользящим шагом (дистанция 200 м).

Игра «У кого меньше шагов?». Ходьба по лыжне на обозначенном отрезке (дистанция 10 м).

Занятие 2

Построение в две шеренги одна напротив другой. Упражнения на лыжах: боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты на месте вокруг пяток лыж - рисуем веер (выпол­няется под счет воспитателя). На счет «1» поднять носок правой лыжи и переставить его вправо, на счет «2» приставить левую лыжу к правой. На счет «3-4», «5-6» завершить пово­рот направо на 90°. Так же на счет «1-6» вернуться в исходное положение. Этим же спо­собом выполнить повороты влево. Стоя на месте выполнить несколько полуприседаний - «пружинка».

Ходьба на лыжах по учебной лыжне: 20 м ступающим шагом - как лошадки, 20 м скользящим шагом - как лисички. При передвижении скользящим шагом сгибать колени (ноги полусогнуты) и переносить вес тела с одной ноги на другую; широко и свободно раз­махивать руками вперед и назад, сочетая движения рук с ритмом шагов.

Передвижение по лыжне (дистанция 300 м).

Занятие 3

Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога. Ходьба по учебной лыжне, как можно дольше скользя попеременно на правой и левой ноге, отталкиваясь то правой, то левой ногой, энергично взмахивая руками. Ходьба скользящим шагом (дистанция 300 м).

Игровое задание «Шире шаг». На отрезке лыжни (длина 2-2,5 м) ходьба, как можно дальше скользя на одной ноге. (Подсчитать, за сколько шагов в среднем дети проходят дистанцию.)

Занятие 4

Построение в две шеренги. Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте.

Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом, энергично размахивая руками. (Педагог обращает внимание на длительность скольжения на одной ноге и на равномерность движения.) Ходьба по извилистой лыжне (дистанция 20 м). Ходьба на лыжах (дистанция 200 м).

Занятие 5

Построение в шеренгу. Поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей так, чтобы пятка была не ниже уровня носка; боковые шаги на лыжах - приставной шаг вправо и влево (по 5-6 шагов), ставя лыжи параллельно.

Ходьба по лыжне скользящим шагом в умеренном темпе (дистанция 200 м).

Занятие 6

Построение в две шеренги. Упражнения на лыжах: «пружинка» с ритмичными взма­хами рук вдоль туловища, повороты переступанием вправо и влево вокруг пяток лыж.

Передвижение по лыжне в колонне по одному скользящим шагом (ноги согнуты в коле­нях, в момент толчка нога выпрямляется), согласовывая движения рук и ног. На обозначен­ном отрезке (длина 10 м) ходьба с меньшим количеством шагов.

Ходьба в умеренном темпе по учебной лыжне скользящим шагом (дистанция 200 м).

Занятие 7

Построение в две шеренги.

Упражнение на лыжах: боковые шаги вправо и влево. Ходьба по лыжне «змейкой», огибая 6-8 предметов то справа, то слева (расстояние между предметами 2 м).

Передвижение скользящим шагом (дистанция 200 м), как можно дальше скользя попе­ременно на одной и другой ноге, помогая себе энергичным взмахом рук.

Занятие 8

Построение в шеренгу. Упражнения на лыжах: хлопок в ладоши над головой, «пру­жинка». Ходьба на лыжах попеременно ступающим и скользящим шагом (дистанция 50 м).

Игра «Кто самый быстрый». Дети строятся в две шеренги. По сигналу педагога первая шеренга передвигается до обозначенной черты - кто быстрее. Педагог отмечает победителя. Затем выполняет задание вторая шеренга.

Ходьба по лыжне в умеренном темпе (дистанция 200-300 м).

Занятие 9

Построение в шеренгу. Разминка на лыжах: приседания, повороты, приставные шаги вправо и влево.

Игра «У кого меньше шагов». На лыжне отмечается отрезок (длина 10 м). Задание: пройти по лыжне, на обозначенном отрезке выполнив как можно меньшее количество длин­ных накатистых шагов.

Ходьба по лыжне в умеренном темпе скользящим шагом (дистанция 200-300 м).

Занятие 10

Построение в шеренгу. Упражнения на лыжах: приседания, повороты - рисуем веер.

Игровое задание «Кто дальше проскользит». Выполнить 5-6 шагов, энергично оттолк­нуться на последнем шаге и скользить на лыжах до полной остановки (на проложенной лыжне).

Ходьба на лыжах в умеренном темпе по учебной лыжне скользящим шагом (дистанция 200 м).

Занятия на коньках

Катание на коньках - веселое, увлекательное занятие, вполне доступное детям подго­товительной группы (при наличии в детском саду катка, коньков, соответствующей одежды и т. д.).

Занятия на коньках следует проводить при температуре от 4 °С до 16 °C, лучше в без­ветренную погоду. Продолжительность занятий на катке при температуре от —12 °С до - 16 °С не более 15-20 минут, при более теплой погоде - 25-30 минут. Продолжительность занятий зависит также от навыков и умений детей в катании на коньках, их общей физиче­ской подготовленности.

К занятиям на льду приступают после того как дети достаточно хорошо усвоят упраж­нения на утрамбованном снегу, применяя технику правильного падения во избежание серьезных травм. При катании на коньках основное внимание уделяется разбегу и умению скользить.

Подготовительные упражнения на хорошо утрамбованном снегу

1. «Пружинка». И. п. - ступни параллельно, чуть расставлены, руки на пояс, туловище слегка наклонено вперед. Приседания с выносом рук вперед.
2. «Цапля». И. п. - ноги параллельно, руки на пояс. Поднять согнутую в колене ногу, руки в стороны. Поочередное поднимание правой и левой ноги, затем пауза и повторение.
3. «Конькобежец». И. п. - ноги параллельно, чуть расставлены, руки за спину. Выпол­нить полуприсед, выдержать паузу до 5—10 секунд и выпрямиться (4-5 раз).
4. «Неваляшки». И. п. - ноги чуть расставлены, руки на пояс. Наклонять туловище вправо и влево, слегка сгибая колени (3-4 раза в каждую сторону).
5. «Лисички». И. п. - поза конькобежца. Ходьба, имитируя скольжение на коньках, про­двигаясь вперед на расстояние 3-5 м (3-4 раза).

Когда дети достаточно хорошо освоят эти упражнения на утрамбованном снегу, повто­рить упражнения на ледяной площадке.

Упражнения на ледяной площадке

1. Разбег с 3-4 шагов, отталкиваясь поочередно то одним, то другим коньком, и сколь­жение по прямой на обеих сомкнутых ногах (дистанция 5-6 м).
2. Движение на коньках по прямой - отталкивание одним коньком, скольжение на дру­гой ноге (дистанция 5-6 м).
3. Попеременно скольжение на правой и левой ноге с уменьшением количества шагов; более длительное скольжение на одном коньке (дистанция 5-6 м).
4. Разбег с 3-4 шагов и во время скольжения приседание с наклоном туловища вперед, опуская руки вниз.
5. Разбег и скольжение с попеременным отталкиванием правой и левой ногой, перено­сом тяжести тела с одной ноги на другую.

После того как дети освоят элементарные упражнения на льду, можно предложить им игровые задания и игры на коньках.

Игровые упражнения на коньках

1. «Не упади». После разбега от линии старта скольжение с опорой на оба конька с выполнением 2-3 пружинистых неглубоких приседаний в ходе движения.
2. «Кто дальше». Играющие становятся на линии старта в шеренгу. По сигналу педа­гога разбег с 3-5 шагов и скольжение на коньках - ноги слегка расставлены, туловище накло­нено вперед. Побеждает тот, кто проскользит дальше всех. Длина дистанции зависит от под­готовленности детей.
3. «Фонарики». На льду по прямой выкладывают снежки (4-5 шт.; расстояние между снежками 0,5 м). Построение в колонну по одному (задание также может выполняться шеренгами). По сигналу педагога разбег, скольжение с опорой на оба конька. Около каждого снежка сначала развести ноги врозь, а затем свести их вместе и так проскользить.
4. «Кто быстрее возьмет предмет». Играющие становятся в шеренгу на одной стороне катка. На противоположной стороне разложены кубики (кегли). По сигналу педагога сколь­жение попеременно на правой и левой ноге до линии финиша. Задание: как можно быстрее взять предмет в руки. Педагог отмечает первых трех участников.
5. «Воротца». На середине площадки из снежков делают «воротца» шириной 40-50 см. По сигналу педагога разбег от исходной линии и скольжение на двух ногах через «воротца». Если группа малочисленная, воротца строят по числу играющих.
6. «Наперегонки». Играющие становятся в одну шеренгу у исходной черты. По сиг­налу педагога быстрое передвижение на коньках до обозначенной линии (дистанция 6-8 м). Побеждает тот, кто быстрее достиг линии финиша.
7. «Найди пару». Играющие заранее договариваются, кто с кем образует пару (можно предварительно взяться за руки). По сигналу педагога дети катаются на коньках по всей площадке. На сигнал «Раз-два-три - свою пару найди!» соединяются в пары (главное, чтобы дети не сталкивались при выполнении этого задания).
8. «Салки». После того как дети достаточно хорошо освоили катание на коньках и дер­жатся на льду уверенно, можно играть в догонялки. Выбирается водящий. Дети катаются на коньках по всей площадке (площадка ограничена). Водящий старается догнать их и осалить. Тот, кто был осален, поднимает руку - он считается проигравшим, но из игры не выбывает. По окончании игры подсчитываются проигравшие. При повторении игры выбирается дру­гой водящий, не из числа пойманных.
9. «Фигуры». Играющие катаются по всей площадке. На сигнал педагога «Фигуры!» остановиться и выполнить фигуру - сделать «ушки» (зайчик), изобразить медведя (ноги чуть согнуты, руки подняты вверх, пальцы расставлены) или принять какую-либо позу - при­сесть, отставить ногу и т. д.

Март - апрель - май

Март

Занятие 1

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыж­ках, эстафету с мячом.

1. часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой - кубики; расстояние между предметами 40 см); главное - сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег врассыпную.
2. часть. Обще развивающие упражнения с малым мячом
3. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. 1 - руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 - переложить мяч в правую руку за спиной;
4. - руки вперед; 4 - исходное положение, мяч в правой руке (6-8 раз).
5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 - наклон вперед; 2-3 - прокатить мяч вокруг левой ноги; 4 - выпрямиться, вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же вокруг правой ноги (6 раз).
6. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-2 - наклониться вправо и прокатить мяч как можно дальше от себя; 3-4 - исходное положение. То же влево (3 раза в каждую сторону).
7. И. п. - лежа на спине, руки за голову, мяч в правой руке. 1 - поднять левую ногу вперед-вверх, коснуться мячом левого носка; 2 - исходное положение, мяч в левой руке. То же к правой ноге (8 раз).
8. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах кругом с поворо­том в правую и левую сторону попеременно (2-3 раза в каждую сторону).

Основные виды движений

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу - на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. Страховка воспитателем обязательна. Одна группа детей выполняет упражнение в равновесии, вторая - упражнения с малым мячом (бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками); дети находятся в поле зрения педагога. Через некоторое время дети меняются заданиями.
2. Прыжки. Выполняется шеренгами. На исходную линию выходит первая группа детей. Задание: передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м). Поворот кругом - и сделать 2-3 шага назад от линии финиша (2 раза).
3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». Играющие становятся в несколько шеренг. У игрока, стоящего первым в шеренге, мяч большого диаметра. По сигналу педагога игрок ударяет мячом о пол (землю), ловит его двумя руками, передает следующему игроку и так далее. Игрок, стоящий в шеренге последним, также ударяет мячом о пол и передает его направо. Когда мяч снова окажется у первого игрока, он поднимает его над головой и произносит: «Готово!» Определяется команда-победитель.

Подвижная игра «Ключи».

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 2\*

Основные виды движений

1. Равновесие - ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.
2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге) до линии финиша. Выполняется двумя шеренгами поочередно (2­3 раза).
3. Эстафета с мячом. Дети занимают исходное положение - стойка на коленях, сидя на пятках. Передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону (2 раза в каждую сторону).

Занятие 3\*\*

Задачи. Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.

1. часть. «Бегуны». Дети становятся на линии старта в шеренгу. По команде «Марш» бег на скорость (дистанция 10 м) (расстояние между детьми не менее двух шагов), повер­нуться кругом и от линии финиша повторить задание. Педагог определяет двух победителей. Повторить 3-4 раза, с обязательной паузой между забегами.
2. часть. Игровые упражнения

Игра «Лягушки в болоте». На одной стороне зала (за чертой) находится водя­щий-журавль. В середине зала - болото (круг, выложенный из шнура). Вокруг сидят дети- лягушки и произносят:

Вот с насиженной гнилушки В воду шлепнулись лягушки.

Ква-ке-ке, ква-ке-ке,

Будет дождик на реке.

С окончанием слов лягушки прыгают в болото. Журавль ловит лягушек, не успевших прыгнуть. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. Когда журавль поймает несколько лягушек, выбирают другого журавля, из числа тех, кто ни разу не был пойман. Игра возоб­новляется.

«Мяч о стенку». Дети становятся в 3-4 колонны перед стенкой (щитом). У игрока, стоящего первым в колонне, мяч малого диаметра. Игрок бросает мяч о стенку, затем уходит в конец своей колонны. Второй игрок должен поймать мяч после отскока о пол и бросить его о стенку. И так далее. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча выполнившая задание. Повторить 2-3 раза.

Игра «Совушка».

III часть. Игра малой подвижности.

Занятие 4

Задачи. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.

1. часть. Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.
2. часть. Общеразвивающие упражнения с флажками
3. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - флажки в стороны; 2 - флажки вверх; 3

* флажки в стороны; 4 - исходное положение (6 раз).

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 - поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 - исходное положение (6 раз).
2. И. п. - основная стойка, флажки вниз. 1 - флажки в стороны; 2 - присесть, флажки вперед; 3 - выпрямиться, флажки в стороны; 4 - исходное положение (8 раз).
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 - флажки в стороны; 2 - наклон вперед, скрестить флажки; 3 - выпрямиться, флажки в стороны; 4 - исходное положение (6­8 раз).
4. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1- мах флажками вперед;

2 - мах флажками назад; 3 - мах флажками вперед; 4 - исходное положение (6-7 раз).

1. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2

* прыжком в исходное положение. На счет «1-8», затем небольшая пауза и повторить 2 раза.

Основные виды движений

1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.
2. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли).
3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и продвигаясь до обозначенной

линии; прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Выполняется шеренгами, дети рас­полагаются так, чтобы не мешать друг другу во избежание травм.

Педагог ставит две стойки и натягивает сетку или шнур на высоте 40 см от пола. Дети шеренгами выполняют задание: хорошо сгруппироваться и пройти под шнуром, не касаясь руками пола и не задевая шнур прямо и боком несколько раз подряд.

Дети становятся в две шеренги одна напротив другой; между ними шнур (шнур натя­нут на высоте поднятой вверх руки ребенка). Расстояние до шнура 2 м. У одной группы детей мячи (средний или малый диаметр). По сигналу педагога дети перебрасывают мячи через шнур, вторая группа ловит их после отскока.

Подвижная игра «Затейники».

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 5\*

Основные виды движений

1. Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). По одной стороне дети прыгают на правой ноге, по другой - на левой (2-3 раза).
2. Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей.
3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по- медвежьи» (2 раза).

Занятие 6\*\*

Задачи. Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.

1. часть. Игра с бегом «Мы - веселые ребята». Дети стоят за чертой на одной стороне площадки (зала). В процессе игры им надо добежать до длинной черты (дистанция 10-15 м). В центре площадки находятся двое водящих. Дети 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 водящие дого­няют их. Тот, кого водящий осалил, отходит в сторону. Как только дети пересекут финишную черту, подсчитывается количество проигравших. Игра повторяется с другими водящими.

1. часть. Игра «Охотники и утки». Дети делятся на две равные команды - охотники и утки. Утки становятся в середину большого круга. Охотники бросают мяч (большой диа­метр), стараясь осалить им уток. Утка, которой коснулся мяч, выбывает из игры. Когда боль­шинство (примерно треть) уток будет осалено, команды меняются ролями.
2. часть. Игра «Тихо - громко». С помощью считалки выбирается водящий, он ста­новится в центр круга и закрывает глаза. Воспитатель дает одному из играющих какой-либо предмет, который можно спрятать (шнурок, ленточка). Все дети кроме водящего знают, у кого предмет. Когда водящий приближается к этому ребенку, дети начинают громко хлопать в ладоши, когда отдаляется - хлопки становятся тише. Игра продолжается до тех пор, пока водящий не найдет предмет. Если ему долго это не удается, то выбирается другой водящий.

Занятие 7

Задачи. Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.

1. часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.
2. часть. Общеразвивающие упражнения с палкой
3. И. п. - основная стойка, скакалка внизу хватом сверху. 1 - выпад правой ногой впе­ред, палку вверх; 2 - исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 - палка вверх;
5. - наклон вправо (влево); 3 - выпрямиться, палка вверх; 4 - исходное положение (8

раз).

1. И. п. - сидя, ноги врозь, палка в согнутых руках. 1 - палка вверх;

2 - наклон вперед, коснуться палкой носков ног; 3 - выпрямиться, палка вверх; 4 - исходное положение (8 раз).

1. И. п. - лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1-2- прогнуться, палка вперед-вверх; 3-4 - исходное положение (6-7 раз).
2. И. п. - лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1-2 - поднять вверх правую (левую) ногу, коснуться носка ноги; 3-4 - исходное положение (8 раз).
3. И. п. - основная стойка. 1 - прыжком ноги врозь, палка вверх;

2 - прыжком в исходное положение. На счет «1-8»; повторить 3 раза.

Основные движения

1. Метание мешочков в горизонтальную цель.
2. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»).
3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки сво­бодно балансируют (или руки на пояс).

Упражнение в метании выполняется группами. Первая группа встает на исходную линию и кладет мешочки у носков ног. На расстоянии 3 м от детей лежат обручи (диаметр 50 см). При метании правой рукой левую ногу поставить чуть вперед, а правую - назад и согнутой рукой, с энергичным замахом постараться попасть в цель - обруч. При метании

левой рукой - правая нога вперед, левая - назад параллельно. Метание мешочков выполня­ется по команде. Дети метают правой и левой рукой попеременно.

Для выполнения упражнения в ползании дети становятся в шеренгу (первая группа) и по сигналу воспитателя передвигаются на четвереньках на ладонях и коленях в прямом направлении до обозначенной черты (дистанция 6-8 м), затем встают, выпрямляются и хлопают в ладоши над головой. Воспитатель определяет первых двух участников. Задание выполняется в обратном направлении. Вторая группа приступает к заданию, а первая - отды­хает, наблюдая (сидя на полу, в шеренге).

Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или на пояс). Главное - не уронить мешочек, сохранять устойчивое равнове­сие и осанку. Упражнение выполняется двумя колоннами. Страховка воспитателем обяза­тельна.

Подвижная игра «Волк во рву».

Посередине зала (площадки) проводят две параллельные черты (или кладут веревки) на расстоянии 80-90 см одна от другой - это ров. С одной стороны площадки за чертой находится дом коз. Выбирают водящего - волка. Все козы располагаются в доме (за чертой). Волк становится в ров. По сигналу педагога «Волк во рву» козы бегут на противоположную сторону зала, перепрыгивая через ров, а волк старается их поймать (коснуться рукой). Пой­манных коз волк отводит в сторону. Вновь подается сигнал. После двух перебежек все пой­манные козы возвращаются в свой дом, и выбирается новый водящий.

1. часть. Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество

коз.

Занятие 8\*

Основные движения

1. Метание мешочков в горизонтальную цель.
2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.
3. Равновесие - ходьба между предметами (6-8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове.

Занятие 9\*\*

Задачи. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыж­ками, с мячом.

1. часть. «Кто скорее до мяча». Дети становятся в две шеренги. Задание: как можно быстрее добежать до предмета, взять его в руки и поднять над головой (дистанция 10 м). По команде воспитателя «Марш!» упражнение выполняет первая шеренга. Педагог отмечает первых трех участников. Затем вторая группа выполняет задание, педагог отмечает победи­телей. Задание выполняется каждой командой 3 раза, поочередно.
2. часть. Игровые упражнения

«Пас ногой». Играющие встают в круги по 3-4 человека. В центре каждого круга водя­щий, перед ним лежит мяч большого диаметра. Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (пас ногой); каждый ребенок, получив мяч, на несколько секунд задерживает его, принимая ногой, и снова посылает водящему.

«Ловкие зайчата». Педагог кладет на пол два шнура (длина 3 м) параллельно, рассто­яние между шнурами 2 м. На расстоянии 1 м от шнуров лежит обруч, в котором находится мяч. Задание: встать боком к шнуру и на двух ногах перепрыгивать через него справа и слева, и так до конца шнура, затем подойти к обручу, встать в него и поднять мяч над голо-

64

вой. Выполняется двумя колоннами, победитель определяется в каждой паре. Повторить 2­3 раза.

Подвижная игра «Горелки». Играющие строятся в две колонны, взявшись за руки парами. Впереди - водящий. Ребята хором произносят:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь па небо:

Птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз-два-три - беги!

После слова «беги!» дети, стоящие в последней паре, опускают руки и бегут в начало колонны: один справа, другой слева от колонны. Водящий пытается поймать одного из ребят, прежде чем он успеет снова взяться за руки со своим партнером. Если водящему удается это сделать, он берется за руки с пойманным и они встают впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигательной активности можно разделить детей на две команды.

III часть. Игра «Эхо».

Занятие 10

Задачи. Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гим­настическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.

1. часть. Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врас­сыпную с остановкой по сигналу педагога.
2. часть. Обще развивающие упражнения
3. И. п. - основная стойка, руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - руки за голову; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (8 раз).
4. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. 1-2 - поворот туловища вправо, коснуться пятки левой ноги; 3-4 - исходное положение. То же с поворотом влево (по 3 раза).
5. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед, кос­нуться пола между носками ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (6 раз).
6. И. п. - лежа на спине, руки прямые за головой. 1 - поднять правую (левую) ногу вверх, коснуться носка; 2 - вернуться в исходное положение (6 раз).
7. И. п. - основная стойка, руки за голову. 1 - поднимаясь на носки, руки вверх; 2 - вернуться в исходное положение (6-7 раз).
8. И. п. - основная стойка, прыжки с поворотом на 180° (6 прыжков). После паузы повторить 3 раза.

Основные движения

1. Лазанье на гимнастическую стенку (2-3 раза).
2. Равновесие - ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложен­ные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову (2-3 раза).
3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см).

Одна группа детей выполняет упражнения в лазаньи по гимнастической стенке: лаза­нье до четвертой рейки, переход на другой пролет и спуск. Главное - правильный хват руками за рейки. Страховка воспитателем обязательна. В это время вторая группа занима­ется с мячом: переброска мячей в парах (способ произвольный). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.

Упражнение на равновесие выполняется двумя колоннами. Задание: пройти по прямой, перешагивая через предметы; голову и спину держать прямо.

Упражнения в прыжках выполняется двумя колоннами. Главное - не задевать пред­меты, соблюдать дистанцию в колонне.

Подвижная игра «Совушка».

1. часть. Игра малой подвижности по выбору детей.

Занятие 11\*

Основные виды движений

1. Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см).
2. Передача мяча - эстафета «Передача мяча в шеренге».
3. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.

Занятие 12\*\*

Задачи. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.

1. часть. Игровое упражнение «Салки - перебежки».

Дети строятся в две шеренги; расстояние между шеренгами 1,5-2 м. По сигналу вос­питателя дети первой шеренги от исходной черты начинают бег в ускоренном темпе, а ребята второй шеренги стараются их догнать и осалить, прежде чем те пересекут линию финиша. Подсчитывают количество проигравших (осаленных).

Повторение упражнения происходит от линии финиша - вторая группа детей по сиг­налу воспитателя приступает к заданию. Повторить 2-3 раза.

1. часть. Игровые упражнения

«Передача мяча в колонне». Дети строятся в 3-4 колонны; расстояние между играю­щими один шаг. У стоящего в колонне первым - мяч (большой диаметр). По сигналу педа­гога дети начинают передавать мяч назад двумя руками над головой (стойка ноги на ширине плеч). Последний в колонне игрок получает мяч, бежит в начало колонны и так же передает мяч. Задание выполняется до тех пор, пока первым в колонне не окажется игрок, стоявший первым перед началом игры. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча справившаяся с заданием.

Игра «Удочка» (с прыжками).

1. часть. Игра «Горелки».

Апрель  
Занятие 13

Задачи. Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.

1. часть. Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. Воспитатель говорит: «Быстро возьми!» Каждый ребенок должен быстро взять кубик. Тот, кто остался без кубика, считается проигравшим. Повторить 3-4 раза.
2. часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом
3. И. п. - мяч в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - согнуть руки в локтях и передать мяч за головой в левую руку; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение. То же левой рукой (6 раз).
4. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 - выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке; 4 - исходное положение (6 раз).
5. Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-2 - прокатить мяч вправо, наклонив туловище вправо; 3-4 - вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
6. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. 1 - руки в стороны;

2 - присесть, руки прямые, передать мяч в левую руку; 3 - встать, руки в стороны; 4 - исходное положение (6-8 раз).

1. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на счет «1-8» (по 2 прыжка на одной ноге и

2 - на другой); после серии прыжков пауза и повторение упражнения.

Основные виды движений

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.
2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.
3. Переброска мячей в шеренгах.

Упражнение на равновесие выполняется двумя колоннами. Задание: пройти по гимна­стической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной, сохраняя равновесие, ритмич­ность в ходьбе, хорошую осанку (голову и спину держать прямо).

Вдоль зала кладут два шнура (длина 4-5 м, расстояние между шнурами 2-3 м). Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его то справа, то слева попеременно, и так до конца дистанции (2 раза).

Ребята становятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 3 м. У ребят одной шеренги малые мячи. По сигналу воспитателя дети бросают мячи в середину свободного пространства между шеренгами энергичным движением и с определенным замахом от плеча (одной рукой). Вторая шеренга ловит мячи после отскока о пол двумя руками (по 10-12 раз).

Подвижная игра «Хитрая лиса».

1. часть. Ходьба в колонне по одному

Занятие 14\*

Основные виды движений

1. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше.
2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.
3. Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).

Занятие 15\*\*

Задачи. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыж­ками.

1. часть. Игровое задание «Быстро в шеренгу». Играющие становятся в три шеренги по трем сторонам зала (площадки) лицом друг к другу На сигнал педагога «Беги!» разбегаются, кружатся в разные стороны. На сигнал «Быстро в шеренгу!» каждый ребенок должен быстро найти свое место в шеренге. Повторить 3 раза.
2. часть. Игровые упражнения

«Перешагни - не задень». Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (6-8 мячей) на каждый шаг, руки за голову (или на пояс). Упражнение выполняется двумя колоннами в умеренном темпе. Главное - удерживать устойчивое равновесие и соблюдать дистанцию.

«С кочки на кочку». Вдоль зала в две линии в шахматном порядке кладут 6-8 плоских обручей (или выкладывают круги из коротких шнуров, веревок). Играющие становятся в две колонны. По сигналу педагога стоящие первыми начинают прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы - «с кочки на кочку». Дети прыгают поточным способом, соблюдая дистанцию.

Игровое задание повторяется.

Подвижная игра «Охотники и утки».

III часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».

Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Великаны!» ходьба на носках, под­няв руки вверх, затем обычная ходьба; на сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе, и так в чередовании.

Занятие 16

Задачи. Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.

1. часть. Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.
2. часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.
3. И.п. - основная стойка, обруч в правой руке. I - мах обручем вперед; 2 - мах обручем назад; 3 - мах обручем вперед с передачей обруча в левую руку. То же левой рукой (6 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз хватом с боков. 1 - обруч вверх, руки прямые; 2 - наклон туловища вправо (влево), обруч вправо; 3 - выпрямиться, обруч вверх; 4 - исходное положение (6 раз).
5. И. п. - основная стойка, обруч в обеих руках вниз. 1-2 - приседая, колени развести, обруч вперед; 3-4 - исходное положение (5-6 раз).
6. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1 - обруч вверх; 2 - наклон вперед, коснуться обручем пола между носками ног; 3 - выпрямиться, обруч вверх; 4 - исходное положение (6 раз).
7. И. п. - основная стойка в обруче. На счет «1-7» прыжки на двух ногах в обруче, на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторение прыжков (2-3 раза).

Основные виды движений

1. Прыжки в длину с разбега.
2. Броски мяча друг другу в нарах.
3. Ползание на четвереньках - «Кто быстрее до кубика».

Прыжки в длину с разбега (3-4 шага), энергично отталкиваясь одной ногой и призем­ляясь на обе полусогнутые ноги. Упражнение выполняется поточным способом небольшими группами.

Одна группа выполняет прыжки в длину с разбега, вторая группа разбивается на пары и занимается переброской мяча. Способ передачи мяча произвольный. По сигналу воспита­теля дети меняются заданиями.

Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении «Кто быстрее до кубика». По сигналу педагога первая шеренга ползет от линии старта (черта, шнур) до кубиков. (На финишной черте находятся кубики по количеству играющих.) Достиг­нув финиша, ребенок берет кубик и поднимает его над головой.

Подвижная игра «Мышеловка».

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 17\*

Основные виды движений

1. Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги).
2. Эстафета с мячом «Передал - садись».
3. Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.

Занятие 18\*\*

Задачи. Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.

1. часть. «Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» повер­нуть в другую сторону и продолжить ходьбу (поворот выполняется без остановки); бег врас­сыпную, на сигнал «Стоп»! остановиться. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.
2. часть. Игровые упражнения

«Пас ногой». Играющие распределяются на пары и встают на расстоянии 2 м друг от друга. У одного ребенка в паре мяч. Ударом ноги (правой или левой) он посылает мяч партнеру точно в ноги. Тот движением ноги останавливает мяч и посылает его обратно. Мяч посылать только в ноги (во избежание травм).

«Пингвины». Играющие становятся в 4 колонны, у каждого ребенка мешочек с пес­ком. По сигналу первый в колонне «пингвин» прыгает на двух ногах, зажав мешочек между колен, до линии финиша, обозначенной шнуром. Педагог определяет победителя. На сле­дующий сигнал вторые в колонне выполняют задание и так далее, пока все играющие не окажутся на противоположной стороне в колоннах. Игровое упражнение повторяется. Побе­дитель определяется в каждой четверке. По количеству победителей в каждой колонне опре­деляется команда-победитель.

Подвижная игра «Горелки».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 19

Задачи. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.

1. часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.
2. часть. Общеразвивающие упражнения
3. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - шаг вправо, руки за голову; 2 - исходное положение. То же влево (6-8 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед, к правой (левой) ноге; 3 - выпрямиться; 4 - исходное положение (5 раз).
5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую - вверх; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение.
6. И. п. - основная стойка, руки на пояс. 1-2 - присед, колени развести в стороны, удерживая равновесие; 3-4 - исходное положение (5 раз).
7. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжком ноги врозь, руки в стороны; прыжком в исходное положение. Выполняется на счет «1-8». Повторить 3-4 раза, с неболь­шой паузой между сериями прыжков.

Основные виды движений

1. Метание мешочков на дальность - «Кто дальше бросит».
2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.
3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через пред­меты.
4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).

Дети строятся в шеренги. На полу перед каждым ребенком лежит 3-4 мешочка. Зада­ние: метнуть мешочек как можно дальше способом от плеча, занять правильное исходное положение - одна нога чуть впереди другой; используя энергичный замах. Ориентиром могут быть кубики (кегли), поставленные на разном расстоянии от детей. После выполнения задания дети собирают мешочки, воспитатель отмечает отличившихся и приглашает следу­ющую группу.

Ползание по скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и колени, с мешочком на спине выполняется двумя колоннами. Каждый следующий в колонне ребенок кладет преды­дущему мешочек на спину. В умеренном темпе. Главное - смотреть вперед и не уронить мешочек.

Вдоль зала в две линии кладут набивные мячи (кубики) на расстоянии двух шагов ребенка между мячами (расстояние между линиями

2—2,5 м). Дети двумя колоннами лицом друг к другу выполняют ходьбу приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс - два приставных шага, подняв согнутую ногу, перешагнуть через предмет и приставить вторую ногу, и так до конца дистанции. Главное - сохранять устойчивое равновесие и не уронить мешочек.

Задание в прыжках выполняется двумя шеренгами. На исходную линию выходит пер­вая группа. Задание: прыжки ноги врозь, ноги вместе и так далее, продвигаясь вперед до линии, на которой стоит кубик (дистанция 6-8 м). Тот, кто быстрее выполнит задание и под­нимет кубик над головой, считается победителем.

Подвижная игра «Затейники».

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 20\*

Основные движения

1. Метание мешочков на дальность.
2. Ползание не четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (рассто­яние между предметами 1 м).
3. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (спо­соб по выбору детей).

Занятие 21\*\*

Задачи. Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равно­весии.

1. часть. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному.

«Перебежки». На исходную линию становится первая группа детей в одну шеренгу. Задание: быстро добежать до линии финиша (дистанция 10-15 м). Определяется победитель, и приглашается вторая группа детей. Повторить 2-3 раза.

1. часть. Игровые упражнения

«Пройди - не задень». Вдоль зала (площадки) по двум сторонам ставят кегли (или кубики, набивные мячи); (6-8 шт.; расстояние между предметами 30 см). Дети строятся в колонну по одному и по сигналу педагога выполняют по одной стороне зала ходьбу между кеглями в среднем темпе на носочках, руки на пояс (или за голову), сохраняя хорошую осанку (голову и спину держать прямо); по второй стороне бег «змейкой» между кеглями. Повторить 2-3 раза.

«Кто дальше прыгнет». Желательно проводить упражнение в прыжках в длину с раз­бега на площадке. Перед прыжком выполнить энергичный разбег с ускорением, затем оттал­кивание в определенном месте с таким расчетом, чтобы толчок пришелся на ту ногу, которой ребенку удобнее оттолкнуться для выполнения прыжка. В полете обе ноги сгибать в коленях и подтягивать к груди; приземляться на обе ноги, вынося руки вперед. Разбег проводится по дорожке (земляной), а приземление - в яму с песком.

«Пас ногой». Дети распределяются на пары и пасуют друг другу мяч, отбивая его поочередно правой и левой ногой (расстояние 1,5-2 м).

«Поймай мяч». Играющие распределяются на тройки. Двое ребят становятся на рас­стоянии 2 м друг от друга, в руках у одного из них мяч (большой диаметр); между ними находится третий игрок. Дети перебрасывают мяч друг другу, а игрок, который находится между ними, старается коснуться мяча. Если ему это удается, он меняется местами с тем игроком, от которого направлялся мяч.

Подвижная игра малой подвижности «Тихо - громко».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 22

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

1. часть. Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3-4 команды (по 5-6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу. Педагог отмечает команду, которая быстро и правильно справилась с заданием. Игра повторяется 2-3 раза.
2. часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках
3. И. п. - сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 - руки в стороны;
4. - руки за голову; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. - сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вправо (влево), коснуться пальцами пола; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (6 раз).
6. И. п. - сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - поворот, руки за голову; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (6 раз).
7. И. п. - стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 - шаг на скамейку правой ногой; 2 - шаг на скамейку левой ногой; 3 - шаг со скамейки правой ногой; 4 - шаг со скамейки левой ногой. Поворот кругом и повторение задания (3-4 раза).
8. И. п. - стоя правым боком к скамейке, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки на счет «1-8»; поворот кругом и повторить прыжки (3-4 раза).

Основные виды движений

1. Бросание мяча в шеренгах.
2. Прыжки в длину с разбега.
3. Равновесие - ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5-6 пред­метов; расстояние между предметами 40 см). Главное - пройти, сохраняя равновесие, не уронив предмет.

Построение в две шеренги (расстояние между детьми 3 м).

В руках у одной группы играющих мячи (малый или средний диаметр). Задание: бро­сить мяч в середину свободного пространства между шеренгами одной рукой от плеча. Вто­рая группа ловит мяч после отскока двумя руками. Дети попеременно по сигналу педагога перебрасывают мяч друг другу (10-12 раз). При проведении упражнений в прыжках дети делятся на две группы: одна группа прыгает, вторая - играет с мячом (игра с элементами футбола). Затем дети меняются заданиями.

Подвижная игра «Салки с ленточкой».

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 23\*

Основные виды движений

1. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5-8 шнуров); шнуры разложены таким образом, что дети выполняют два прыжка перед шнуром, а на третий пере­прыгивают, и так до конца дистанции. Повторить 2-3 раза.
2. Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный); исходное положение ног - стойка ноги на ширине плеч.
3. Игровое упражнение с бегом «Догони пару».

Занятие 24\*\*

Задачи. Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыж­ках, с мячом.

1. часть. Дети идут в колонне по одному. На сигнал педагога «Ров справа!» выполняют поворот направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону или не успел выпол­нить команду, считается упавшим в реку. Ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все строятся в колонну по одному и продолжают ходьбу до следующего сигнала. Ходьба и бег врассыпную.
2. часть. Игровые упражнения

Игровые упражнения с мячом «Передача мяча в колонне» (передача мяча двумя руками назад); дети стоят в одном шаге друг от друга. Отмечается команда-победитель. Повторить 2-3 раза.

Подвижная игра «Лягушки в болоте» (с прыжками).

Подвижная игра «Горелки».

1. часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».

Май

Занятие 25

Задачи. Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышен­ной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.

I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.

1. часть. Общеразвивающие упражнения с обручем
2. И. п. - основная стойка, обруч вниз, хват руками с боков. 1 - обруч вверх; 2 - обруч вперед; 3 - обруч вверх; 4 - исходное положение (5-6 раз).
3. И. п. - стойка, ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 - обруч вверх;

2 - наклон вправо (влево); 3 - выпрямиться, обруч вверх; 4 - исходное положение (6

раз).

1. И. п. - основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1-2 - присед, обруч вперед; 3-4 - исходное положение (6 раз).
2. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1-2 - наклон к правой (левой) ноге, потянуться; 3-4 - исходное положение (6-8 раз).
3. И. п. - основная стойка, обруч вниз. 1 - правую ногу назад на носок, обруч вверх: 2 - исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
4. И. п. - стоя в обруче. Прыжки на двух ногах на счет «1-7», на счет «8» прыжок из обруча. После серии прыжков пауза и повторение прыжков.

Основные движения

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая.
2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).
3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием. Одна группа выполняет броски мяча о стену (расстояние до стенки 2 м) одной рукой

и ловлю мяча после отскока с дополнительным заданием (хлопнуть в ладоши, присесть, повернуться кругом и т. д.).

Вторая группа выполняет упражнение на равновесие. Главное - соблюдать ритмич­ность движения, сохранять устойчивое равновесие, удерживая мешочек на голове (руки про­извольно). Выполняется колонной по одному. Страховка воспитателем обязательна. По сиг­налу педагога дети меняются заданиями.

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед выполняются шеренгами (дистанция 5 м). Повторить 2-3 раза.

Подвижная игра «Совушка».

1. часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».

Занятие 26\*

Основные виды движений.

1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разой­тись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с нее в конце, не прыгая. Страховка воспитателем обязательна.
2. Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди, следить за его полетом. Выполняется в произвольном порядке.

На одной стороне зала дети под руководством педагога выполняют упражнение на рав­новесие, на другой - упражнение с мячом.

1. Прыжки на двух ногах между предметами; выполняется двумя шеренгами («Кто быстрее»).

Занятие 27\*\*

Задачи. Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.

1. часть. Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжитель­ность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.
2. часть. Игровые упражнения

«Пас на ходу». Играющие распределяются на пары и становятся на исходную линию. У одного ребенка в паре мяч (большой диаметр). По сигналу педагога дети шагом передвига­ются на другую сторону площадки, перебрасывая мяч друг другу в ходьбе (дистанция 10 м). Побеждает пара, быстро и без потери мяча справившаяся с заданием. Повторить 2-3 раза.

«Брось - поймай». Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о землю (пол) одной рукой и ловя мяч двумя руками. В зависимости от подготовленности детей использу­ются малые мячи или среднего диаметра. Выполняется колонной по одному (небольшими подгруппами); второй группе дается несложное задание с мячом.

Прыжки через короткую скакалку. Дети свободно располагаются по площадке, у каж­дого в руках короткая скакалка. Выполняют прыжки на месте, вращая скакалку вперед, затем прыжки с дополнительным подскоком, прыжки на правой и левой ноге. Мальчикам, которые не очень охотно прыгают через скакалку, можно предложить упражнения по передаче мяча ногами - с элементами футбола.

1. часть. Игра по выбору детей.

Занятие 28

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.

1. часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.
2. часть. Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)
3. И. п. основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты в локтях. 1 - мяч вверх; 2 - мяч за голову; 3 - мяч вверх; 4 - исходное положение (6 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 - мяч вверх; 2 - наклон вправо (влево); 3 - выпрямиться; 4 - исходное положение (8 раз).
5. И. п. - основная стойка, мяч вниз. 1-2 - присесть, мяч вперед; 3-4 - исходное поло­жение (6 раз).
6. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч на грудь, руки согнуты.

1 - мяч вверх; 2 - наклон вниз, прокатить мяч от одной ноги к другой;

1. - выпрямиться, мяч вверх; 4 - исходное положение (6-7 раз).
2. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу перед ребенком. 1-4 - прока­тить мяч вокруг туловища вправо (влево), перебирая его руками (3 раза в каждую сторону).
3. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо, затем влево.

Основные виды движений

1. Прыжки в длину с места.
2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м).
3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3-4 раза).

Прыжки в длину с места выполняются небольшими группами. Главное - энергично отталкиваться и приземляться на обе ноги.

Ведение мяча по прямой, отбивая его одной рукой (баскетбольный вариант) до обо­значенной линии, затем взять мяч в руки и повернуться кругом. Повторение упражнения от линии финиша (3-4 раза).

Упражнение в лазаньи в обруч выполняется парами. Один ребенок держит обруч вер­тикально, а другой - несколько раз подряд пролезает в обруч прямо и боком. По сигналу педагога дети меняются местами.

Подвижная игра «Горелки».

1. часть. Игра малой подвижности «Летает - не летает».

Занятие 29\*

Основные виды движений

1. Прыжки в длину с разбега. Разбег с 3-4 шагов, энергичное отталкивание и призем­ление на полусогнутые ноги (на две ноги одновременно) (5-6 раз).
2. Метание мешочков в вертикальную цель (проводится небольшими группами). Глав­ное - правильное исходное положение ног, энергичный замах от плеча, попадание в цель (расстояние до цели 3-4 м).
3. Равновесие - ходьба между предметами с мешочком на голове.

Занятие 30\*\*

Задачи. Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражне­ния с мячом, в прыжках.

1. часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную.
2. часть. Игровые упражнения

«Ловкие прыгуны». На площадке в две линии в шахматном порядке выкладывают обручи (по 6-8 шт.). Дети двумя колоннами выполняют прыжки в обручи на двух ногах - то вправо, то влево (без паузы) переступают условную черту и поворачиваются кругом. Упраж­нение повторяется в обратную сторону (3-4 раза). Педагог отмечает команду-победителя.

«Проведи мяч». Педагог ставит кубики в две линии (4-5 шт.; расстояние между куби­ками 1,5 м). Задание: провести мяч ногами, не отпуская его далеко от себя, проводя между кубиками.

«Пас друг другу». Мальчики распределяются на пары и прокатывают мяч друг другу ногами, поочередно то правой, то левой ногой (расстояние между детьми 1,5-2 м). Девочки выполняют прыжки через короткую скакалку (способ по выбору детей).

Игра «Мышеловка».

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 31

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.

1. часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.
2. часть. Обще развивающие упражнения
3. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - руки за голову, правую ногу назад на носок; 2 - исходное положение; 3-4 - то же левой ногой (6 раз).
4. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - руки в стороны; 2 - присед, руки за голову; 3 - подняться, руки в стороны; 4 - исходное положение (6 раз).
5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 - руки в стороны;

2 - поднять правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 - опустить ногу, руки в стороны; 4 - исходное положение (6 раз).

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 - поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 - исходное положение (6 раз).
2. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной. На счет «1-8». Повторить

3—4 раза; после каждой серии прыжков небольшая пауза.

Основные движения

1. Метание мешочков на дальность.
2. Равновесие - ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.
3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза).

Метание мешочков на дальность выполняется поочередно двумя шеренгами. Ориен­тирами могут служить предметы (кегли, кубики, флажки), поставленные на определенном расстоянии от исходной линии (на разном удалении от детей). Педагог отмечает самых лов­ких и умелых ребят.

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке выполняется двумя колоннами в среднем и быстром темпе (скамейки стоят параллельно, расстояние между скамейками 1,5 м).

Подвижная игра «Воробьи и кошка». На полу (на земле) чертится круг (или выкла­дывается из веревки), диаметр 4 м. Один ребенок - кошка, он находится в середине круга. Остальные дети - воробьи, становятся за чертой круга. По сигналу педагога воробьи начи­нают прыгать в круг и из круга (на двух ногах). Кошка неожиданно «просыпается» и ста­рается поймать (осалить) воробьев. Тот, кто не успел прыгнуть из круга, считается пойман­ным; он делает шаг назад из круга. Когда кошка поймает 2-3 воробьев, выбирается другой водящий из числа непойманных. Игра повторяется.

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 32\*

Основные виды движений

1. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой - «Кто дальше бросит».
2. Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке - сложив­шись в «комочек».
3. Равновесие - ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.

Занятие 33\*\*

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассып­ную; повторить задания с мячом и прыжками.



Рис. 10

1. часть. Ходьба в колонне по одному. По одной стороне зала ходьба между кеглями (расстояние между кеглями 40 см); по другой стороне - бег между кубиками (расстояние между кубиками 50 см) - в чередовании (2-3 раза). Ходьба и бег врассыпную.
2. часть. Игровые упражнения

«Мяч водящему». Играющие образуют 3-4 круга, встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В центре каждого круга находится водящий, который поочередно бросает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. Как только все играющие выполнят упражнение, водящий поднимает мяч высоко над головой. Игра повторяется 2-3 раза со сме­ной водящих (рис. 10).

«Кто скорее до кегли». Играющие строятся в две колонны и встают на расстоянии одного шага друг от друга. По сигналу воспитателя дети по очереди прыгают от исходной черты на двух ногах через шнур, справа и слева от него, продвигаясь вперед, и так до конца (дистанция 3-4 м), обегая предмет и обходя колонну с внешней стороны, чтобы встать в ее конец. Следующий в колонне ребенок начинает прыжки после того, как первый пройдет треть дистанции. Повторить 2-3 раза.

Индивидуальные игры с мячом.

Подвижная игра «Горелки».

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 34

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.

1. часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег врассыпную.
2. часть. Общеразвивающие упражнения с палками
3. И. п. - основная стойка, палка вниз, хватом на ширине плеч. 1 - палка вверх; 2 - палка вниз; 3 - полуприсед, палка вверх; 4 - исходное положение (5 раз).
4. И. п. - основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 - шаг правой ногой вправо, палка вверх; 2 - наклон вправо; 3 - выпрямиться, палка вверх; 4- исходное положение. То же влево (6 раз).
5. И. п. - основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1 - палка вверх; 2 - присесть, палка вперед; 3 - встать, палка вверх; 4 - исходное положение (8 раз).
6. И. п. - стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 - поворот туловища вправо (влево); 2 - исходное положение (8 раз).
7. И. п. - основная стойка, палка вертикально одним концом на полу, хват обеими руками. 1 - мах правой ногой вправо, носок оттянут; 2 - исходное положение. То же левой ногой (8 раз).
8. И. п. - основная стойка, палка вниз, хватом сверху на ширине плеч. Прыжком ноги врозь, палка вверх; прыжком ноги вместе, палка вниз. Выполняется на счет «1-8». Повторить 3-4 раза.

Основные виды движений

1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. Хват за рейку двумя руками: все пальцы вместе сверху, боль­шой палец вниз; ноги ставить на рейку серединой стопы. Задание выполняется небольшими группами.
2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, рас­ставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс). Выполняется двумя колоннами. Страховка воспитателем обязательна.
3. Прыжки на двух ногах между кеглями (5-6 шт.; расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии (руки произвольно).

Подвижная игра «Охотники и утки».

1. часть. Игра малой подвижности «Летает - не летает».

Занятие 35\*

Основные виды движений

1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках - «по-медвежьи» (2 раза).
2. Прыжки между предметами на правой и левой ноге (2-3 раза). Выполняется двумя колоннами.
3. Равновесие - ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове (предметы расставлены на расстоянии двух шагов ребенка).

Занятие 36\*\*

Задачи. Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.

1. часть. «По местам». Дети строятся в три колонны. Воспитатель ставит перед каж­дой колонной цветной кубик. По сигналу все разбегаются. На сигнал «По местам!» быстро построиться, найдя свое место в колонне.
2. часть. Игровые упражнения

«Кто быстрее». Играющие строятся в три колонны, расстояние между детьми в колонне один шаг. В руках у игрока, стоящего первым в колонне, мяч большого диаметра. По сигналу педагога дети начинают передавать мяч друг другу двумя руками снизу между ног, наклоня­ясь вниз-вперед, не сходя с места. Как только мяч получит последний в колонне игрок, он обегает свою колонну и встает впереди. Побеждает команда, игроки которой быстро и без потерь мяча справились с заданием.

«Пас ногой». Играющие распределяются на пары и передают мяч одной ногой друг другу (расстояние между детьми 2 м).

«Кто выше прыгнет». Девочки выполняют игровое упражнение со скакалкой - по два прыжка через короткую скакалку, третий прыжок как можно выше. Мальчики выполняют прыжки (по выбору детей).

Подвижная игра «Не оставайся на земле».

III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.

Июнь - июль - август

В летний период физкультурные занятия проводятся чаще всего на площадке дет­ского сада. Летом появляются большие возможности для игровых упражнений с мячом, скакалками, игровых заданий с бегом. На площадке меньше пространственных ограниче­ний, что обеспечивает большую свободу в действиях детей, позволяет значительно улуч­шить технику выполняемых упражнений и в целом повысить физическую подготовленность дошкольников. Немалую роль играет и оздоровительный эффект, обеспечиваемый при про­ведении игровых упражнений и подвижных игр на свежем воздухе.

Для проведения занятий летом воспитатель может использовать весь материал по раз­витию движений, пройденный в течение осеннего, зимнего и весеннего периодов.

При проведении занятий используются игровые упражнения с элементами футбола, игровые упражнения с воланом и ракеткой (бадминтон), игровые упражнения в лесу и на лужайке, игры и забавы на воде.

Игровые упражнения с мячом (с элементами футбола)

Правила игры в футбол просты и понятны - забить как можно больше мячей в ворота противоположной команды. Для игры в футбол необходимы скорость, ловкость, коорди­нация движений, умение ориентироваться в пространстве. Футбол - игра коллективная, поэтому важны умение сделать своевременный пас мяча друг другу, взаимовыручка, помощь и т. д. В старшем дошкольном возрасте дети овладевают прежде всего элементами игры в футбол, действуя индивидуально, в парах, небольшими группами.

«Мяч в стенку». Играющие располагаются перед стенкой (заборчиком) на расстоянии 3 м от нее. У каждого ребенка мяч, который он в произвольном темпе отбивает о стенку попеременно правой и левой ногой.

«Ловкиеребята». Играющие располагаются парами по всей площадке. У каждой пары один мяч. Расстояние между детьми 2 м. Задание: посылать партнеру мяч правой и левой ногой поочередно.

«Обведи точно». По всей площадке расставлены различные предметы (кубики, набив­ные мячи). Ребенок обводит мяч вокруг предметов правой и левой ногой, не отпуская его далеко от себя.

«Гол в ворота». С помощью нескольких кубиков обозначаются ворота. На исходную линию (расстояние от ворот 5 м) по очереди выходят игроки и стараются точным движением ноги (правой или левой) забить мяч в ворота.

«Сбей предмет». На расстоянии 4 м от исходной черты на одной линии ставят кегли. Задание: после небольшого разбега ударом по мячу сбить предмет.

«Точный пас». Играющие распределяются на пары. У каждой пары один мяч. Дети передвигаются с одной стороны площадки на другую, отбивая мяч друг другу правой и левой ногой попеременно.

«Быстрый пас». Играющие становятся полукругом (небольшая группа, расстояние между игроками 2 м), перед ними водящий с мячом. Он быстрым и точным движением отби­вает мяч ногой первому игроку, а тот таким же движением возвращает мяч и т. д. Затем водящий меняется местами с первым игроком команды. Упражнение повторяется с другим водящим.

«Ловко и быстро». Играющие шеренгой ведут мяч в беге на другую сторону площадки, слегка подбивая его то правой, то левой ногой так, чтобы он далеко не откатывался.

«Пас по кругу». Играющие стоят по кругу (небольшая группа детей)

и, прокатывая, отбивают мяч, посылают его друг другу несильным, но точным движе­нием правой или левой ноги.

«Пас в кругу». Играющие стоят по кругу, в центре педагог с мячом. Он посылает мяч детям поочередно. Получив мяч, ребенок останавливает его и таким же движением посылает обратно педагогу.

«Пас в тройке». Дети становятся тройками на расстоянии 2 м друг от друга. У одного игрока мяч. Играющие передают мяч вправо по кругу одной ногой, затем влево, и так несколько раз.

«Попади в ворота». Дети ведут мяч с одной стороны площадки на другую до обозна­ченной линии (дистанция 10 м) и, не доходя 2 м до ворот, стараются забить мяч в ворота.

Игровые упражнения с воланом и ракеткой (бадминтон)

Детям старшего дошкольного возраста доступны игры с воланом и ракеткой, которые развивают двигательные качества - ловкость, быстроту, координацию движений и т. д.

Для разнообразных упражнений и игр с воланом используются детские ракетки. Сле­дует показать и объяснить детям, как нужно держать ракетку (как молоток для забивания гвоздей), не напрягая пальцы рук, не изменяя способ хвата ракетки во время удара по волану.

Прием волана на ракетку осваивается детьми несколько легче, чем подача. Исходное положение для подачи: ноги слегка расставлены, левая нога ставится примерно на шаг впе­ред, волан держать за оперение левой рукой, а правую руку с ракеткой отвести немного назад и вниз. Далее следует замах и удар по волану. Следует объяснить детям, что для точности удара волан надо отбивать не серединой ракетки, а ее верхним краем, тогда промахов будет меньше.

В процессе разучивания игровых упражнений с ракеткой и воланом индивидуально, в парах и группах педагог следит за техникой и правилами выполнения, уточняет, как нужно держать ракетку и ударять по волану, чтобы он летел в нужном направлении.

Игры с ракеткой и воланом лучше проводить в безветренную погоду.

«Не урони». Играющие становятся в круг (полукруг) или шеренгу. Ноги слегка рас­ставлены, в руках у каждого ребенка волан. Задание: подбросить волан вверх одной рукой и поймать его в воздухе.

«Перебрось - поймай». Подбрасывание волана одной рукой и ловля его другой, стоя на месте и в движении (на небольшое расстояние).

«Волан навстречу». Дети стоят в двух шеренгах; расстояние между шеренгами 2 м на расстоянии вытянутых в сторону рук друг от друга. У каждого ребенка волан. По сигналу педагога каждый ребенок перебрасывает волан стоящему напротив ребенку. Главное - чтобы воланы не падали и не сталкивались при переброске.

«Забрось в кольцо». Играющие становятся в колонну по одному (группа из 4-6 детей) перед баскетбольным кольцом (высота от пола 2 м). У каждого ребенка волан. По сигналу педагога первый в колонне ребенок подходит к кольцу и бросает волан снизу вверх правой (левой) рукой, стараясь попасть в кольцо.

«Отрази волан». Дети встают в два полукруга на расстоянии одного шага друг от друга. У каждого ребенка ракетка. Выбирается водящий; он становится перед играющими и пооче­редно бросает им волан, а те отбивают его. Через некоторое время выбирается другой водя­щий.

«Подбей волан». Дети становятся в круг (полукруг). У каждого игрока ракетка и волан. Дети подбрасывают волан ракеткой, стараясь ударить как можно большее количество раз и не дать волану упасть на землю.

«Пройди - не урони». Играющие становятся в шеренгу. У каждого ребенка волан и ракетка. По команде педагога дети подбрасывают волан ракеткой, передвигаясь вперед шагом. Темп произвольный.

«Волан через сетку». На середине площадки (зала) на высоте 120 см от пола натягива­ется сетка (или шнур). Играют две команды по 5-6 человек. Игроки встают по обе стороны от сетки. Дети из одной команды подают волан (3-4 раза), а ребята из второй команды отби­вают волан на противоположную сторону через сетку. Затем команды меняются ролями.

Игровые упражнения в лесу и на лужайке

Лес и лужайка - отличное место для проведения игровых упражнений, игр и забав. Дети находятся в окружении природы, на воздухе; через ветки, канавки, листья можно пры­гать, на пеньки взбираться, на деревья лазать, по сваленным деревьям ходить, как по спор­тивному бревну, упражняясь в равновесии, шишки и камешки - бросать на дальность.

«Прыжки через шишки». Из шишек выкладывают несколько полосок, последова­тельно увеличивая расстояние между ними, например, от первой до второй 40 см, до третьей - 50 см, до четвертой - 60 см. Место должно быть ровным, без коряг и впадин. Дети по очереди прыгают через шишки.

«Прыжки по кругу». Из шишек выкладывается круг, детям предлагается задание в прыжках по кругу на двух ногах, затем на правой и левой ноге в обе стороны.

«От дерева до дерева». Проводится соревнование: кто, совершив наименьшее коли­чество прыжков (на двух ногах или на одной), доберется до обозначенного предмета.

«Сильные и ловкие». Выбирается наклонное дерево, не очень толстое, чтобы его можно было обхватить руками. Задание: подтянуться, зацепиться за дерево руками и ногами и в этом положении передвигаться по дереву, затем повиснуть и спрыгнуть вниз. Упражнения выполняют дети с хорошей физической подготовкой. Страховка воспитателем обязательна. Если ребенок отказывается выполнять данное упражнение, то принуждать его не следует.

«Кто дальше бросит». Для метания используют шишки, камешки. Ориентиры опре­деляются заранее. Дети должны находиться во время упражнения только на исходной линии и позади нее (это обязательное условие во избежание травм).

В лесу и на лужайке дети постоянно должны находиться в поле зрения воспитателя (необходим неукоснительный контроль).

Плавание, игровые упражнения и забавы на воде

Плавание, игры и развлечения на воде способствуют закаливанию и укреплению здо­ровья детей. Плавание - жизненно важный навык, который сохраняется на всю жизнь.

Главное условие при обучении детей плаванию - не оставлять их без присмотра бук­вально ни на секунду; даже если дети умеют плавать контроль взрослых обязателен.

Для занятий со старшими дошкольниками глубина водоема составляет не более 80 см. Для плавания и игр на воде используются резиновые надувные мячи, круги, игрушки, пла­вательные доски, канаты и веревки.

Дети могут освоить разнообразные упражнения: выдох в воду, скольжение на груди и на спине, движения ногами.

Прежде всего нужно научить детей уверенно входить в воду. Если ребенок с опаской смотрит по сторонам и не хочет самостоятельно входить в воду, надо предложить ему повер­нуться спиной к воде, взять его за обе руки и вместе с ним войти в воду, все время подбадри­вая его. Затем предложить неспешным, плавным движением погрузиться в воду по пояс, по шею. Следующий этап - погружение в воду с головой - выполняется с задержкой дыхания на вдохе. Но сначала необходимо научить детей (лучше на берегу) плотно закрывать рот и задерживать дыхание на вдохе.

Психологически очень важно, чтобы ребенок в первый раз окунулся с головой в воду совершенно самостоятельно (естественно, при страховке взрослого). Ни в коем случае нельзя насильно заставлять ребенка выполнять упражнение, иначе у него надолго может пропасть желание заниматься в воде. Последовательность и постепенность упражнения состоит в следующем: ребенок брызгает водой себе в лицо, затем погружается до уровня подбородка, до уровня носа, до уровня глаз и, наконец, окунает все лицо. Для большей уве­ренности вначале следует выполнять упражнение в паре со взрослым.

«Фонтан». Играющие образуют круг, держась за руки (на мелком месте). По сигналу педагога дети садятся на дно и, опираясь руками сзади (упор на предплечья), выпрямляют ноги. На следующий сигнал все одновременно двигают ногами вперед-вверх, образуя фон­тан брызг (дыхание равномерное). Количество участников игры - не более 5-6 человек.

«Поплавок». После глубокого вдоха дети приседают, энергично оттолкнувшись от дна, одновременно прижимают голову и колени к груди (при этом обхватывая голени) и всплы­вают на поверхность.

«Море волнуется». Играющие становятся в круг по пояс в воде. По сигналу педагога «Море волнуется!» дети передвигают руками в воде вверх-вниз (колени чуть согнуты). На сигнал «Море спокойное!» - пауза. И так несколько раз подряд.

«Качели». Дети распределяются на пары и, стоя лицом друг к другу, берутся за руки. На сигнал педагога по очереди выполняют приседания в воде (без погружения в воду с головой).

«Уточки». Дети становятся в колонну друг за другом и передвигаются вдоль берега, покачиваясь с боку на бок и хлопая по воде руками - изображая уточек.

«Буксир». Дети распределяются на пары. Один ребенок идет по дну, повернувшись спиной и держа за руки другого ребенка, лежащего на воде, - тянет буксир.

«Катание на кругах». Ребенок садится или ложится на надувной круг, и катается на нем как на лодочке, подгребая руками. Заплывать за условную линию не разрешается. Дети должны быть в поле зрения воспитателя.

При проведении игр и забав на воде можно придумывать различные варианты упраж­нения. Главное - они должны быть интересными, доступными и посильными для старших дошкольников.

1. Здесь и далее И. п. - исходная позиция. [↑](#footnote-ref-2)
2. Здесь и далее 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. [↑](#footnote-ref-3)
3. Здесь и далее занятие, обозначенное двумя звездочками (\*\*), проводится на участке (или в помещении, в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений. [↑](#footnote-ref-4)