**Людмила Ивановна Пензулаева**Физическая культура в детском саду.
Система работы в старшей группе

Серия «Библиотека программы
«От рождения до школы»»

Текст предоставлен правообладателем <http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5816314> Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. : Мозаика-Синтез;

Москва; 2012 ISBN 978-5-86775-996-4

Аннотация

В пособии представлена система работы с детьми 5-6 лет по физической культуре. Книга адресована широкому кругу работников дошкольного образования, а также студентам педагогических колледжей и вузов.

Содержание

[Введение 8](#bookmark3)

[Особенности развития детей 5-6 лет 10](#bookmark4)

[Методические рекомендации по работе с детьми 5-6 лет 13](#bookmark5)

[Развитие основных движений 16](#bookmark6)

Примерное содержание работы с детьми 18

Сентябрь - октябрь - ноябрь 18

Сентябрь 18

[Занятие 1 18](#bookmark11)

[Занятие 2\*[1] 19](#bookmark15)

[Занятие З\*\*[2] 20](#bookmark13)

[Занятие 4 21](#bookmark16)

[Занятие 5\* 22](#bookmark18)

[Занятие 6\*\* 22](#bookmark20)

[Занятие 7 23](#bookmark22)

[Занятие 8\* 24](#bookmark23)

[Занятие 9\*\* 24](#bookmark25)

[Занятие 10 25](#bookmark27)

[Занятие 11\* 26](#bookmark29)

[Занятие 12\*\* 26](#bookmark36)

[Материал для повторения 27](#bookmark31)

Октябрь 28

[Занятие 13 28](#bookmark38)

[Занятие 14\* 29](#bookmark40)

[Занятие 15\*\* 29](#bookmark42)

[Занятие 16 29](#bookmark44)

[Занятие 17\* 31](#bookmark46)

[Занятие 18\*\* 31](#bookmark48)

[Занятие 19 31](#bookmark50)

[Занятие 20\* 32](#bookmark52)

[Занятие 21\*\* 33](#bookmark54)

[Занятие 22 33](#bookmark56)

[Занятие 23\* 34](#bookmark62)

[Занятие 24\*\* 35](#bookmark64)

[Материал для повторения 35](#bookmark58)

Ноябрь 36

[Занятие 25 36](#bookmark65)

[Занятие 26\* 37](#bookmark67)

[Занятие 27\*\* 37](#bookmark68)

[Занятие 28 38](#bookmark70)

[Занятие 29\* 39](#bookmark72)

[Занятие 30\*\* 39](#bookmark74)

[Занятие 31 39](#bookmark76)

[Занятие 32\* 40](#bookmark78)

[Занятие 33\*\* 40](#bookmark80)

[Занятие 34 41](#bookmark86)

[Занятие 35\* 42](#bookmark88)

[Занятие 36\*\* 42](#bookmark90)

[Материал для повторения 42](#bookmark82)

[Декабрь - январь - февраль 44](#bookmark59)

Декабрь 44

[Занятие 1 44](#bookmark92)

[Занятие 2\* 45](#bookmark94)

[Занятие 3\*\* 45](#bookmark96)

[Занятие 4 46](#bookmark98)

[Занятие 5\* 46](#bookmark100)

[Занятие 6\*\* 47](#bookmark102)

[Занятие 7 47](#bookmark104)

[Занятие 8\* 48](#bookmark106)

[Занятие 9\*\* 48](#bookmark113)

[Занятие 10 49](#bookmark115)

[Занятие 11\* 50](#bookmark117)

[Занятие 12\*\* 50](#bookmark119)

[Материал для повторения 51](#bookmark108)

Январь 52

[Занятие 13 52](#bookmark121)

[Занятие 14\* 53](#bookmark123)

[Занятие 15\*\* 53](#bookmark125)

[Занятие 16 53](#bookmark127)

[Занятие 17\* 54](#bookmark129)

[Занятие 18\*\* 54](#bookmark131)

[Занятие 19 55](#bookmark133)

[Занятие 20\* 55](#bookmark137)

[Занятие 21\*\* 56](#bookmark140)

[Занятие 22 56](#bookmark142)

[Занятие 23\* 57](#bookmark144)

[Занятие 24\*\* 57](#bookmark146)

[Материал для повторения 57](#bookmark134)

Февраль 58

[Занятие 25 58](#bookmark147)

[Занятие 26\* 59](#bookmark149)

[Занятие 27\*\* 59](#bookmark151)

[Занятие 28 59](#bookmark153)

[Занятие 29\* 60](#bookmark155)

[Занятие 30\*\* 60](#bookmark157)

[Занятие 31 61](#bookmark159)

[Занятие 32\* 61](#bookmark166)

[Занятие 33\*\* 62](#bookmark168)

[Занятие 34 62](#bookmark170)

[Занятие 35\* 63](#bookmark172)

[Занятие 36\* 63](#bookmark174)

[Материал для повторения 64](#bookmark161)

[Март - апрель - май 65](#bookmark135)

[Март 65](#bookmark136)

[Занятие 1 65](#bookmark176)

[Занятие 2\* 65](#bookmark178)

[Занятие 3\*\* 66](#bookmark180)

[Занятие 4 66](#bookmark182)

[Занятие 5\* 67](#bookmark184)

[Занятие 6\*\* 68](#bookmark186)

[Занятие 7 68](#bookmark192)

[Занятие 8\* 69](#bookmark194)

[Занятие 9\* 69](#bookmark196)

[Занятие 10 70](#bookmark198)

[Занятие 11\* 70](#bookmark200)

[Занятие 12\*\* 71](#bookmark202)

[Материал для повторения 71](#bookmark188)

Апрель 72

[Занятие 13 72](#bookmark204)

[Занятие 14\* 72](#bookmark206)

[Занятие 15\*\* 73](#bookmark208)

[Занятие 16 73](#bookmark210)

[Занятие 17\* 74](#bookmark212)

[Занятие 18\*\* 74](#bookmark214)

[Занятие 19 74](#bookmark219)

[Занятие 20\* 75](#bookmark222)

[Занятие 21\*\* 75](#bookmark224)

[Занятие 22 76](#bookmark226)

[Занятие 23\* 77](#bookmark228)

[Занятие 24\*\* 77](#bookmark230)

[Материал для повторения 77](#bookmark216)

[Май 78](#bookmark191)

[Занятие 25 78](#bookmark232)

[Занятие 26\* 79](#bookmark234)

[Занятие 27\*\* 79](#bookmark235)

[Занятие 28 79](#bookmark237)

[Занятие 29\* 80](#bookmark239)

[Занятие 30\*\* 80](#bookmark241)

[Занятие 31\* 81](#bookmark244)

[Занятие 32\* 81](#bookmark247)

[Занятие 33\*\* 81](#bookmark249)

[Занятие 34 82](#bookmark251)

[Занятие 35\* 83](#bookmark253)

[Занятие 36\*\* 83](#bookmark255)

Материал для повторения 83

[Июнь - июль - август 85](#bookmark217)

[Июнь 85](#bookmark218)

[Занятие 1 85](#bookmark256)

[Занятие 2\* 86](#bookmark258)

[Занятие 3\*\* 86](#bookmark260)

[Занятие 4 86](#bookmark262)

[Занятие 5\* 87](#bookmark264)

[Занятие 6\*\* 87](#bookmark265)

[Занятие 7 88](#bookmark270)

[Занятие 8\* 88](#bookmark272)

[Занятие 9\*\* 89](#bookmark274)

[Занятие 10 89](#bookmark276)

[Занятие 11 90](#bookmark278)

[Занятие 12\*\* 90](#bookmark280)

[Июль 90](#bookmark243)

[Занятие 13 90](#bookmark282)

[Занятие 14\* 91](#bookmark284)

[Занятие 15\*\* 91](#bookmark286)

[Занятие 16 92](#bookmark288)

[Занятие 17\* 93](#bookmark290)

Занятие 18\*\* 93

Занятие 19 94

Занятие 20\* 94

Занятие 21\*\* 94

Занятие 22 95

Занятие 23\* 95

Занятие 24\*\* 96

Август 96

Занятие 25 96

Занятие 26\* 97

Занятие 27\*\* 97

Занятие 28 97

Занятие 29\* 98

Занятие 30\*\* 98

Занятие 31 98

Занятие 32\* 99

Занятие 33\*\* 99

Занятие 34 99

Занятие 35\* 100

Занятие 36\*\* 100

Людмила Ивановна Пензулаева
Физическая культура в детском саду.
Система работы в старшей 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 N? 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 5-6 лет по физической куль­туре.

По действующему СанПиН 2.4.1.2660-10 непосредственно образовательную деятель­ность по физическому развитию детей 5-6 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 программы 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 5-6 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.

Особенности развития детей 5-6 лет

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106-107 см, а масса тела - 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200 г, а роста - 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, муску­латура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одина­ковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчи­ваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех заня­тий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры или ее повышением - ходьба по гимнастической скамейке, рейке, бревну, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом - у ребенка доста­точно силы, чтобы добросить мяч до партнера, но недостаточно развитая координация дви­жений может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо, поэтому детям необходимо давать своевременные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру. Систематические упражнения детей с мячом организуют на прогулке в виде игровых упражнений: «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Подбрось - поймай» и т. д. Исполь­зование теннисных мячей в занятиях с детьми данного возраста нежелательно.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. Поэтому во время выполне­ния детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, к тому, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, перене­сти пособия в зал или что-либо передвинуть, необходимо привлечь одновременно несколько детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конеч­ностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут воз­никнуть повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава растет быстро, а кольцеобразная связка, удержи­вающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободой. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог дол­жен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необхо­димо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспита­телям и родителям следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах в статическом положении и при ходьбе, беге.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого рав­новесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и дру­гих рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равнове­сие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры, но воз­можны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвиж­ных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Не оставайся на полу» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игро­вые упражнения, подвижные игры) упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движе­ниям по заданию воспитателя.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д.

У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значи­тельно, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка состав­ляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно раз­виваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают слож­ные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно тор­можение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Задания, осно­ванные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппа­рата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрос­лого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воз­духа в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная органи­зация двигательной активности детей. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20 процентов.

Жизненная емкость легких у детей 5-6 лет в среднем составляет 1100-1200 см , но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в

3

среднем —25. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно 42 дц воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге - еще больше.

Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей дошкольного возраста достаточно высоки.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью детей с учетом про­являемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации ребят, предпочитающих «сидячие» игры.

Методические рекомендации
по работе с детьми 5-6 лет

В старшей группе детского сада проводятся 3 занятия по физической культуре в неделю продолжительностью до 30 минут в утренние часы. Каждое третье занятие проводится на участке детского сада.

Структура физкультурных занятий общепринятая: вводная (4-6 минут), основная (18­20 минут) и заключительная (3-4 минуты) части. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании. Во второй части занятия детей обучают упражнениям общеразвивающего характера, основным видам движений; обязательно проводится подвижная игра. В заключи­тельной части используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания, игры малой подвижности.

Общеразвивающие упражнения направленно воздействуют на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы, способствуют улучшению координации движений, ориентировке в пространстве, положительно влияют на сердечно-сосудистую и дыхатель­ную функции организма. Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений имеет исходное положение. Используют различные исходные положения: стоя, сидя, в стойке на коленях, лежа на спине и животе. Изменяя исходное положение, можно усложнить или облегчить двигательную нагрузку.

При обучении упражнениям общеразвивающего характера в старшей группе воспита­тель применяет мелкий (флажки, кубики, кегли, палки и т. д.) и крупный (рейки, обручи большого диаметра, веревки, шнуры) физкультурный инвентарь.

В зависимости от того, какой инвентарь будет использован на занятии, воспитатель продумывает и планирует построение; в упражнениях с палками, флажками целесообразно построение в колоннах и на достаточном расстоянии друг от друга, так как другое построе­ние не позволит достичь необходимой амплитуды движений и может привести к травмам.

В старшей группе при выполнении общеразвивающих упражнений перед детьми ста­вятся более сложные задачи, чем ранее: четко принимать различные исходные положения, выполнять упражнения с разной амплитудой (большой, малой), соблюдать направление дви­жения и т. д. Перед началом занятия воспитатель подготавливает крупный и мелкий физ­культурный инвентарь и располагает его в определенном месте. По указанию педагога дети самостоятельно берут флажки, палки, кубики и т. д., а по окончании упражнений кладут их на место. При этом необходимо учитывать, что излишняя нагрузка вредна для дошкольника и может привести к нежелательным последствиям: образованию пупочных и паховых грыж, нарушению осанки.

Обучение основным видам движений является определяющим. Упражнения подбира­ются в соответствии с требованиями программы «От рождения до школы».

В целях гармоничного физического развития детей в течение года предусматривается примерно одинаковое количество упражнений по каждому виду движений.

На каждом занятии предлагаются три основных вида движений. Их повторяют в опре­деленной последовательности, усложняя и варьируя через сравнительно небольшие интер­валы времени. При этом важна не только сочетаемость движений, но и задачи обучения для каждого вида на разных этапах: при разучивании упражнений, при повторении и закрепле­нии.

В первую неделю каждого месяца следует разучивать с детьми упражнения в равно­весии, повторять упражнения в прыжках и закреплять упражнения в метании; во вторую неделю для обучения используют упражнения в прыжках, повторяют и закрепляют умения в метании и лазанье; в третью - разучивают упражнения в метании, повторяют и закрепляют в лазанье и равновесии; в четвертую - обучают лазанью, упражняют в равновесии и прыжках.

Поскольку подвижная игра на каждом последующем занятии включает элементы того основного вида движения, которое дети осваивали на предыдущей неделе в качестве обуча­ющего, практически все виды основных движений развивают непрерывно.

Заключительная часть обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятель­ность.

В соответствии с требованиями примерной основной общеобразовательной про­граммы дошкольного образования «От рождения до школы» в старшей группе одно физ­культурное занятие в неделю обязательно на открытом воздухе; поэтому на методике и орга­низации третьего физкультурного занятия следует остановиться подробнее.

Структура каждого третьего занятия является общепринятой и строится по той же схеме (вводная, основная и заключительная части).

Однако в проведении физкультурных занятий на прогулке имеются и некоторые спе­цифические особенности.

Первая часть должна ввести организм детей в состояние подготовленности к основ­ной, второй части, предлагает несложные задания в ходьбе, беге, комбинации с различными заданиями, которые выполняются по сигналу воспитателя.

Вторая часть включает игровые упражнения с использованием прыжков, бега, мета­ния, лазанья и т. д. Организация, при которой дети разделяются на большее количество групп (команд), позволяет увеличить двигательную активность, обеспечить разнообразие и повы­сить интерес к выполняемым упражнениям. К тому же в этих упражнениях присутствует элемент соревнования между детьми и группами одновременно.

Третья, заключительная часть занятия на свежем воздухе небольшая по объему; в ней проводятся игры и игровые упражнения малой интенсивности, способствующие постепен­ному снижению двигательной активности, приближающейся к исходному уровню.

Таким образом, на занятиях, проводимых на свежем воздухе, обучение основным видам движений строится посредством игровых упражнений в беге, прыжках, метании, с использованием игр с элементами спорта и подвижных игр.

В весенне-летний период, когда одежда не стесняет движения детей, воспитатель по своему усмотрению может включить в занятие упражнения общеразвивающего характера без предметов и с различным инвентарем. Это в большей степени относится к регионам с мягким климатом. И, наоборот, в условиях продолжительной зимы вполне можно увеличить количество занятий с использованием упражнений на санках, лыжах и т. д.

При проведении занятия на открытом воздухе главное - правильно и четко организо­вать детей. При этом возможны различные варианты, например:

* дети одновременно выполняют (фронтальный способ) игровые упражнения в шеренге (перебрасывание мячей, прокатывание обручей), затем разделяются на пары (в играх с мячом, играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей));
* дети разделяются на подгруппы, при этом одна подгруппа занимается под руковод­ством воспитателя, а другая самостоятельно выполняет подряд два или три упражнения, затем дети меняются местами;
* дети разделяются на 3-4 группы, каждой группе предлагается задание, по условному сигналу происходит смена мест и заданий.

При проведении подвижных игр, эстафет важно соблюдать меры по предупреждению травматизма: сохранять расстояние между детьми во время бега, прыжков; переносить посо­бия, привлекая к этому достаточное количество ребят и т. д.

Продолжительность занятий на прогулке зависит от климатических и погодных усло­вий. Провести физкультурное занятие на свежем воздухе можно непосредственно перед про­гулкой, затем переодеть детей и продолжить прогулку или же провести занятие в конце про­гулки.

Развитие основных движений

Развитие основных видов движений в работе со старшими дошкольниками имеет свои особенности. На этом этапе обучения в связи с расширением диапазона двигательных навы­ков и умений, развитием физических качеств (скорости, выносливости, быстроты и т. д.) появляется возможность более успешного овладения как упражнениями в целом виде, так и отдельными элементами техники движений. У детей 5-6 лет имеется определенная готов­ность к осознанности поставленных перед ним задач, умение оценивать ситуацию, управ­лять своими движениями, поэтому появляется возможность с помощью словесных указаний и объяснений сформировать достаточно прочные знания и умения в их двигательной дея­тельности.

В соответствии с «Программой воспитания и обучения в детском саду» в старшей группе дети продолжают осваивать и совершенствовать свои умения в ходьбе, беге, равно­весии, метании, лазанье, овладевают элементами спортивных игр - баскетбола, футбола, хоккея и т. д.

Упражнения в ходьбе и беге. Задачей упражнений в ходьбе и беге является выработка легких свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног. В старшем дошкольном возрасте дети приобретают умения сохранять направление и равномерность бега и ходьбы.

К 6 годам все дети обладают полетностью в беге. Для совершенствования ходьбы и бега используют различные упражнения с постепенным их усложнением на основе двигательных навыков, приобретенных в предыдущей группе.

В старшей группе детей обучают ходьбе и бегу в чередовании, постепенно усложняя задания и предъявляя требования к технике выполняемых упражнений. Так, например, наи­более трудными для освоения можно считать упражнения в ходьбе, высоко поднимая колени. В данном виде ходьбы шаги короткие, движения четкие, нога ставится сначала на переднюю часть, а затем на всю стопу. В беге с высоким подниманием колен согнутая в колене нога поднимается под прямым углом и ставится на землю мягким, но достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы.

Ходьба и бег широким свободным шагом характеризуются несколько замедленными движениями. При сохранении обычной координации в движениях рук и ног нога ставится перекатом с пятки на носок.

Для развития скоростных качеств предлагается бег на скорость (дистанция- 10 или 20 м), для развития ловкости и координации движений - челночный бег. И, наконец, для раз­вития выносливости применяется непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в среднем темпе.

Упражнения в прыжках. В старшем дошкольном возрасте арсенал упражнений зна­чительно увеличивается. Наблюдается более сильное отталкивание от почвы, энергичный взмах рук, лучшая согласованность движений во всех фазах выполнения прыжков в высоту, в длину и т. д. Дети достаточно хорошо справляются с нагрузками, и количество упражне­ний может быть увеличено, однако в большей мере следует обращать внимание на качество выполнения заданий.

Наряду с повторением прыжков на двух ногах на месте или с продвижением вперед детей обучают прыжкам в длину и высоту с разбега, в длину с места, через короткую ска­калку.

Упражнения в метании. Дети шестого года жизни способны анализировать движе­ния, что помогает им осваивать различные задания: точно попасть в цель (вертикальную и горизонтальную), энергично замахиваясь и приняв исходное положение, бросить мяч на дальность. В упражнениях в переброске мяча, бросании и ловле необходима достаточно хорошая ориентировка в пространстве и времени. Характерным для детей данного возраста является то, что они правильно воспринимают указания воспитателя и выполняют упражне­ния в соответствии со своими возможностями - подбрасывают мяч невысоко (на 50-60 см), меняют позу, направляя руки в сторону летящего мяча, что свидетельствует о значительном совершенствовании координации движений.

Упражнения в равновесии. Известно, что равновесие (его сохранение и удержа­ние) является постоянным и необходимым компонентом любого движения. В старшем дошкольном возрасте продолжают совершенствовать равновесие посредством разнообраз­ных упражнений.

Задержка или недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движе­ний, темп, ритм. Улучшение результатов у детей 5-6 лет происходит в связи с достаточно хорошим развитием координации тонуса мышц.

В старшей группе предлагаются упражнения в равновесии на уменьшенной и повы­шенной опоре, выполнение на ней заданий с различными предметами. Все упражнения на развитие равновесия требуют от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий, поэтому их следует проводить в медленном или среднем темпе под наблюдением воспита­теля, который при необходимости оказывает помощь и страховку.

Упражнения в лазанье. При выполнении упражнений в лазанье в работу вовлекаются различные группы мышц. В старшей группе задания усложняются, к технике их выполне­ния предъявляются более высокие требования. Наряду с освоенными ранее упражнениями предлагаются лазанье по гимнастической стенке высотой до 2,5 м с изменением темпа, пере- лезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками и т. д.

приставным шагом, прямо и боком с различным положением рук). Подвижная игра: «Найди свой цвет».

Октябрь
Занятие 13

Задачи. Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе пристав­ным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.

1. часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу.
2. часть. Общеразвивающие упражнения.
3. И. п. - основная стойка, руки на пояс. 1-2- шаг вправо, руки через стороны вверх; вернуться в исходное положение. То же влево (3-4 раза).
4. И. п. - стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-2 - поворот туловища вправо, руки в стороны; 3-4 —исходное положение. То же влево.
5. И. п. - основная стойка, руки вниз. 1 - руки в стороны; 2 —мах правой ногой вперед, хлопок под коленом; 3 —опустить ногу, руки в стороны; 4 —исходное положение. То же левой ногой.
6. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 - руки в стороны; 2 —наклон впе­ред, коснуться пальцами рук правого носка; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. То же левой ногой.
7. И. п. - основная стойка, прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши перед собой и за спиной на счет 1-8, затем пауза. Повторить 2-3 раза.
8. 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.

Основные виды движений.

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс (2-3

раза).

1. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4-5 штук); повторить 2-3 раза.
2. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (спо­соб - от груди).

Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой, на рас­стоянии 1,5-2 м от них кладет 4-5 шнуров. Дети строятся в две колонны и поточно выпол­няют сначала ходьбу по гимнастической скамейке, затем прыжки.

Пособия убирают, дети строятся в две шеренги. Одна группа детей заранее берет мячи. Воспитатель поясняет, что при передаче (переброске) мяча локти следует опустить вниз, затем, описав мячом небольшую дугу (от себя, вниз, на грудь) и разгибая руки вперед, актив­ным движением кисти послать мяч, одновременно разгибая ноги (предварительно полусо­гнутые). Мяч надо послать так, чтобы он оказался на уровне груди партнера. Тому, кто ловит мяч, надо поймать его кистями рук и при этом не прижимать к себе. После показа и объ­яснения дети распределяются на пары и начинают переброску (передачу) мяча друг другу. Упражнение проводится в среднем темпе.

Подвижная игра «Перелет птиц». На одном конце зала находятся дети - «птицы». На другом конце зала - пособия, на которые можно «взлететь» (гимнастические скамейки, кубы и т. д.) - «деревья».

По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» - дети, размахивая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на сигнал: «Буря!» - бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произносит: «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова раз­бегаются по залу («птицы продолжают свой полет»). Во время игры воспитатель в обязатель­ном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске с гимнастической стенки.

1. часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

Занятие 14\*

Основные виды движений.

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2-3 шага). Повторить 2-3 раза.
2. Прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед. Повторить 2-3 раза.
3. Передача мяча двумя руками от груди. Исходное положение - стойка ноги на ширине плеч (10-12 раз).

Занятие 15\*\*

Задачи. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.

1. часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием бедра; непрерывный бег продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу.
2. часть. Игровые упражнения.

Дети разделяются на две группы (мальчики и девочки), каждый ребенок берет мяч. Воспитатель сначала дает задание девочкам: отбивать мяч правой и левой рукой на месте, затем ведение мяча на месте и в движении попеременно правой и левой рукой; при этом ладонь согнута в виде чашечки, пальцы удобно разведены. Ведение мяча начинается мягким движением кисти. После показа и объяснения девочки выполняют упражнения самостоя­тельно на месте и в движении, а воспитатель занимается с группой мальчиков.

Мальчики разбиваются на пары, встают друг напротив друга на расстоянии 2-3 м и передают мяч друг другу правой и левой ногой. Воспитатель напоминает, что при передаче мяч не должен посылаться с большой силой и тем более попадать выше уровня голени. По команде педагога дети посылают мяч друг другу правой и левой ногой, но не отпуская его далеко от себя.

Подвижная игра «Не попадись». Играющие располагаются вокруг шнура, выложен­ного на полу в форме круга. В центре круга двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и обратно из круга по мере приближения ловишек. Игрок, которого успели «запятнать», получает штрафное очко. Через 50 секунд игра останавлива­ется, подсчитываются проигравшие, игра повторяется с новыми водящими.

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 16

Задачи. Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; разви­вать координацию движений при перебрасывании мяча.

1. часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Поворот»! - дети поворачиваются кру­гом и продолжают ходьбу. Бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70-80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании.
2. часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.
3. И. п. - основная стойка палка вниз. 1—палку вперед; 2 —поворот палки вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую руку вверх; 3 - палка горизонтально; 4 - поворот палки вертикально, опуская левую руку вниз, правую руку вверх; 5 —палка горизонтально; 6 —исходное положение.
4. И. п. - основная стойка палка вниз хватом сверху. 1—шаг правой ногой вправо, палку вверх; 2 —исходное положение. То же влево.
5. И. п. - основная стойка, палка на грудь, локти согнуты. 1-2- присесть, палку вынести вперед; 3-4 —исходное положение.
6. И. п. - ноги на ширине плеч, палка за головой, на плечах; 1 - поворот туловища вправо; 2 —исходное положение. То же влево.
7. И. п. - основная стойка, палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками. 1—мах правой ногой вперед; 2 —мах правой ногой назад; 3 —мах вперед; 4 — исходное положение. То же левой ногой.
8. И. п. - основная стойка, руки произвольно, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево на счет 1-4, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2-3 раза.

Основные виды движений.

1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8—10 раз).
2. Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы (10-12 раз).
3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.

Дети строятся перед гимнастическими скамейками в шеренгу на расстоянии одного шага. Воспитатель с помощью одного-двух ребят показывает, как надо выполнить прыжки: встать на скамейку, ноги слегка расставить, руки отвести назад, и прыгнуть, приземляясь на полусогнутые ноги, руки вынести вперед, затем выпрямиться.

Воспитатель предлагает детям первой шеренги встать на гимнастическую скамейку и по команде выполнить прыжок, повернуться кругом и снова встать на скамейку. Прыжки повторяются 4-5 раз подряд; при этом педагог отмечает наиболее типичные ошибки, напри­мер, приземление на прямые или чуть согнутые ноги и т. д. Далее упражнение выполняют дети второй шеренги. Возможен вариант, при котором после показа и объяснения воспи­татель предлагает выполнять его обеим шеренгам детей поочередно. После упражнений в прыжках выполняется ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (на ладонях и коленях). Данное задание проводится поточным способом двумя колоннами.

Для перебрасывания мячей друг другу дети строятся в две шеренги одна напротив дру­гой, расстояние между шеренгами 2,5 м. В руках у детей одной шеренги мячи (большой диаметр). Исходное положение: стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой, ноги слегка согнуты в коленях. По команде воспитателя дети первой шеренги перебрасывают мяч своим партнерам; те ловят их, стараясь не прижимать к груди, и возвращают обратно.

Подвижная игра «Не оставайся на полу». Выбирается водящий - ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» - все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (ска­мейку, куб, пенек и т. д.). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окон­чании игры подсчитывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.

1. часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».

Занятие 17\*

Основные виды движений.

1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8—10 раз).
2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (рассто­яние 2,5 м).
3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка).

Занятие 18\*\*

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

1. часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; переход на бег в умеренном темпе продолжительностью до 1 минуты и на ходьбу.
2. часть. Игровые упражнения. «Проведи мяч» (баскетбольный вариант).

Все играющие получают по одному мячу большого диаметра. Воспитатель показывает детям, как следует вести мяч - передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело впе­ред. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, а кисть со свободно расставленными паль­цами накладывается на мяч сверху и от себя. Воспитатель объясняет, что вести мяч надо несколько сбоку от себя, равномерно. Предлагает детям выполнить ведение мяча на месте, а затем, продвигаясь вперед на расстояние 5-6 метров. Ребята должны расположиться так, чтобы не мешать друг другу. Можно разделить детей на две группы - одна группа будет выполнять упражнение на месте, а другая в движении, затем они меняются заданиями.

«Мяч водящему». Играющие распределяются на 2-3 команды. Каждая команда стро­ится в круг, в центре каждого круга находится водящий с мячом в руках. Водящие перебра­сывают мяч игрокам своего круга поочередно и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков, то водящий поднимает его над головой и говорит «Готово!» (рис. 4).

«Не попадись». Игровое упражнение с прыжками.

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Рис. 4

Занятие 19

Задачи. Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию дви­жений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.

1. часть. Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному. На редкие удары в бубен (или музыкальное сопровождение) - ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом. На частые удары в бубен - ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим, переход на обычную ходьбу. Проводится в чередовании. Бег врассыпную.
2. часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.
3. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. 1-2- поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку;
4. 4 - вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5-7 раз).
5. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 - наклон к правой ноге; 2-3 - прока­тить мяч вокруг ноги; 4 —выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к левой ноге.
6. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. 1-2 —присесть, руки прямые, вперед, мяч передать в левую руку; 3-4 - вернуться в исходное положение, мяч в левой руке (5-6 раз).
7. И. п. - стойка в упоре на коленях, мяч в правой руке. 1-4 - прокатить мяч вокруг себя вправо, следя за ним и перехватывая его левой рукой; 5-8 —то же влево. (6 раз).
8. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 - поднять вверх правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3-4 - вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5-6 раз).
9. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. 1—руки в стороны, правую (левую) ногу отвести назад на носок; 2 —вернуться в исходное положение (5-6 раз).

Основные виды движений.

1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4­5 раз).
2. Лазанье - подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола (3-4 раза).
3. Равновесие - ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2-3 раза).

Воспитатель ставит на пол 3 корзины или кладет 3 обруча. Дети, разделившись на три группы, образуют три круга на расстоянии 2 м от цели. По команде воспитателя дети метают мячи (мешочки) в цель правой и левой рукой несколько раз подряд. Упражнение выполняется всеми группами одновременно.

В две линии, параллельно одна другой, воспитатель ставит по две дуги, напротив каж­дой кладет 5-6 набивных мячей (также в две линии) на расстоянии двух шагов ребенка один от другого. Задание выполняется двумя колоннами и последовательно вначале в подлезании, затем в равновесии поточным способом.

Воспитатель обращает внимание детей на то, что при подлезании надо хорошо сгруп­пироваться и не задеть за верхний край обода. В ходьбе с перешагиванием через набивные мячи важно удержание устойчивого равновесия и сохранение правильной осанки (голову и спину держать прямо).

Подвижная игра «Удочка».

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 20\*

Основные виды движений.

1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м (4­5 раз).
2. Ползание на четвереньках между предметами (набивные мячи, кубики), поставлен­ными на расстоянии 1 м один от другого («змейкой»), 2-3 раза.
3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2-3 раза).

Занятие 21\*\*

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерыв­ном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.

1. часть. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии одного шага ребенка; бег с перешагивании через предметы (по другой стороне площадки поставлены бруски, высота 10 см) расстояние между ними 70-80 см), обычная ходьба. Бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.
2. часть. Игровые упражнения.

«Пас друг другу». Воспитатель предлагает мальчикам образовать пары и взять по одному мячу. Передача (пас) мяча попеременно правой и левой ногой друг другу. Расстояние произвольное (в зависимости от умений и навыков).

«Отбей волан». Девочки также делятся на пары. В руках одной девочки из пары ракетка, у другой - ракетка и волан. Воспитатель показывает, как надо подбросить волан, ударить по нему ракеткой, направляя в заданном направлении. Другой игрок должен отбить волан обратно. Главное, чтобы волан падал на землю как можно реже. Это не простое зада­ние. По команде воспитателя дети могут поменяться заданиями.

«Будь ловким» (эстафета). Играющие строятся в две колонны у исходной черты. Пер­вый игрок в каждой колонне начинает прыжки на двух ногах между предметами (кубики, мячи, кегли) до обозначенной линии финиша и возвращаются шагом в конец своей колонны. Каждый следующий игрок начинает упражнение после того, как предыдущий пересечет линию финиша. Повторить 2 раза.

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 22

Задачи. Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равно­весии и прыжках.

1. часть. Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки. Построение в колонну по два (пары). Ходьба в колонне по два, на команду воспитателя: «Поворот!» - дети повора­чиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег врассыпную; ходьба и бег в колонне по одному.
2. часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.
3. И. п. - основная стойка, обруч вниз, хват рук с боков. 1 - обруч вперед; 2 —обруч вверх, вертикально; 3 —обруч вперед; 4 —вернуться в исходное положение.
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз, хват рук с боков. 1 —поворот туло­вища вправо, руки прямые; 2 —вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
5. И. п. - стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1 —поднять обруч вверх; 2 —наклон вправо, руки прямые; 3 - выпрямиться, обруч вверх; 4 —вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).
6. И. п. - основная стойка в обруче, обруч на полу, руки на пояс.

1 - присесть, взять обруч с боков; 2 - выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3 — присесть, положить обруч; 4 - выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

1. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью.
2. 2 —наклон вперед, коснуться ободом обруча пола между носками ног; 3-4 - вер­нуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. - основная стойка, руки на пояс, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3-4 раза).

Основные виды движений.

1. Ползание - пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Под­ряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 метра один от другого (2-3 раза).
2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Сойти со скамейки, не спрыгивая.
3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов (4-5 раз).

Выполняется упражнение в лазанье в обруч боком двумя колоннами, затем дети пере­ходят к упражнению в равновесии также двумя колоннами (с определенной дистанцией друг от друга). После этого пособия убираются. Два мата кладутся один на другой (это лучше сделать заранее, не привлекая детей), и воспитатель предлагает выполнить прыжок на мат с трех шагов, используя взмах рук. В данном задании развивается координация движений. Некоторые дети осваивают это упражнение не сразу, а в процессе повторений на нескольких занятиях.

Подвижная игра «Гуси-лебеди». На одной стороне зала (площадки) обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово (примерно на середине зала), в котором живет волк, остальное место - луг. Выбира­ются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выго­няет гусей на луг, они пасутся и летают.

Пастух. Гуси, гуси!

Гуси (останавливаются и отвечают хором). Га, га, га!

Пастух. Есть хотите?

Гуси. Да, да, да!

Пастух. Так летите!

Гуси.

Нам нельзя:

Серый волк под горой Не пускает нас домой.

Пастух.

Так летите, как хотите,

Только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья (расставив руки в стороны), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (запятнать). Пойманные гуси идут в логово. После двух перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются новые водящие - волк и пастух. Игра повторяется 2-3 раза.

1. часть. Игра малой подвижности «Летает - не летает». Дети стоят по кругу, в центре воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Например, воспитатель говорит: «Самолет летает, стул летает, воробей летает» и т. д. Дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет.

Занятие 23\*

Основные виды движений.

1. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую ска­мейку).
2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше (руки на пояс или за голову).
3. Прыжки на препятствие (высота 20 см), 2-3 раза.

Занятие 24\*\*

Задачи. Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».

1. часть. Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходьба врассыпную.
2. часть. Игровые упражнения.

«Посадка картофеля». Дети строятся в 3-4 колонны перед линией старта. У детей, сто­ящих в колонне первыми, в руках по мешочку (корзинке) с 4-5 мелкими предметами - кар­тофелинами. Напротив колонн, в 10 м от стартовой линии, чертят кружки (лучше положить на пол кружки из картона или фанеры).

По сигналу воспитателя первый игрок каждой колонны бежит к своим кружкам и рас­кладывает картофелины по одной в каждый кружок, затем возвращается обратно с пустым мешком и передает его следующему игроку своей колонны. Вторые игроки бегут к кружкам, собирают картофелины в мешки, возвращаются и передают их дальше, таким образом, одни игроки сажают картошку, а другие собирают. Выигрывает команда, игроки которой быстро и без потерь выполнили задание. Игра начинается по команде воспитателя, далее игроки приступают к бегу, после того как получат в руки полный или пустой мешочек. Игра повто­ряется не более двух раз.

«Попади в корзину» (баскетбольный вариант). Играющие с мячами располагаются у корзины полукругом, и воспитатель показывает, как надо бросать мяч: ноги слегка расстав­лены и согнуты, мяч в обеих руках у груди - это исходное положение; описав небольшую дугу вниз на себя и выпрямляя руки вверх, бросить мяч с одновременным разгибанием ног. Пальцы при этом мягким толчком направляют мяч в корзину. После показа и объяснения дети поочередно в колонне по одному (10-12 детей) выполняют броски мяча с места в кор­зину.

Вторая группа детей в это время выполняет задание с мячом «Проведи мяч» (веде­ние мяча одной рукой на расстояние 4-5 метров). По команде воспитателя дети меняются местами и заданиями.

Подвижная игра «Ловишки-перебежки».

1. часть. Игра малой подвижности «Затейники».

Выбирается водящий - затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо и влево, произнося:

Ровным кругом друг за другом Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте! Дружно вместе Сделаем вот так...

Дети останавливаются, опускают руки; затейник показывает какое-нибудь движение, и все игроки должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3-4 раза).

Материал для повторения

1-я неделя. Игровые упражнения. Лазанье - «Пролезь в обруч», «Проползи и не задень» (ползание между кеглями, набивными мячами на четвереньках). Прыжки - «На

35

одной ножке по дорожке» (прыжки на правой и левой ноге между шнурами), «На двух ногах до флажка».

Равновесие - «Пройди по мостику» (ходьба между линиями, по доске, по гимнастиче­ской скамейке). Подвижные игры: «Мышеловка», «Ловишки», «Пробеги тихо».

1. я неделя. Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком - «Не упади в ручей». Прыжки: перепрыгивание через бруски - «Подпрыгни - не задень». С мячом - «Прокати и догони мяч»; перебрасывание мяча друг другу через веревку, сетку; прыжки с мячом в руках. Подвижные игры: «Чей мяч дальше?», «Найди себе пару», «Ловишки».
2. я неделя. Игровые упражнения. С мячом: перебрасывание мячей друг другу; броски мяча о стенку и ловля его после отскока от пола (земли). Лазанье: подлезание под шнур, дугу, не касаясь руками пола, - «Не задень». Равновесие: ходьба с перешагиванием через шнуры, кубики, бруски, набивные мячи (с различными положениями рук). Подвижные игры: «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Чей мяч дальше?».
3. я неделя. Игровые упражнения. Лазанье: по скамейке на четвереньках; пролезание в обруч прямо и боком - «Ловкие ребята». Равновесие: «Пройди - не упади» (ходьба по ска­мейке прямо и боком, перешагивая через предметы). Прыжки - «Перепрыгни - не задень»: прыжки на двух ногах через шнуры, кубики, набивные мячи. Подвижные игры: «Удочка», «Кошка и мышки», «Мы веселые ребята».

Ноябрь
Занятие 25

Задачи. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.

1. часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Объяснение задания, затем перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по команде воспита­теля переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предме­тами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см); обычная ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную.
2. часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.
3. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. 1-2 —руки через стороны вверх, пере­ложить мяч в левую руку; 3-4 —исходное положение. То же левой рукой.
4. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1—наклон вперед, передать мяч за голенью левой ноги; 2 —руки в стороны, выпрямиться; 3 —наклон к правой ноге, передать мяч за голенью в правую руку; 4 —исходное положение.
5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 - присесть, мяч вперед, передать в левую руку; 2 —вернуться в исходное положение.
6. И. п. - из стойки в упоре на коленях сесть на пятки, мяч в правой руке. 1-4 —наклон вправо, прокатить мяч от себя (по прямой);
7. 8—вернуться в исходное положение. То же влево.
8. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 —поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка; 3-4 - исходное положение. То же другой ногой.
9. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге попере­менно в чередовании с небольшими паузами.

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной.
2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3-4 метра). Повторить два раза.
3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2­2,5 м.

Выполняются упражнения в равновесии, развивающие координацию движений рук и ног в умеренном темпе, двумя колоннами (со скамейки не спрыгивать). Скамейки убирают, воспитатель ставит в два ряда кегли и предлагает детям приступить к прыжкам - на правой и левой ноге поочередно: на одной, затем на другой. Главное - энергичное отталкивание от пола (земли) в координации с движениями рук. После того как дети выполнят прыжки, предлагается построение в две шеренги (в руках у детей одной шеренги мячи большого диа­метра). Перебрасывание мячей друг другу (предварительно определяются пары) проводится двумя руками снизу, расстояние между шеренгами 2,5 метра.

Подвижная игра «Пожарные на учении». Дети строятся в четыре колонны лицом к гимнастической стенке - это пожарные. На каждом пролете гимнастической стенки на оди­наковой высоте (на рейке) подвешивают колокольчики.

По сигналу воспитателя: «Марш!» - дети, стоящие первыми в колоннах, бегут к гим­настической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз и возвраща­ются в конец своей колонны. Воспитатель отмечает ребенка, который быстрее всех выпол­нил задание. Потом снова подается сигнал и бежит следующая группа детей и т. д. При лазанье важно показать, как выполняется хват за рейку - все пальцы хватом сверху, боль­шой палец снизу; обращается внимание и на то, чтобы дети не пропускали реек (наступая на каждую), а с последней сходили, не спрыгивая. При проведении данной игры страховка обязательна.

1. часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

Занятие 26\*

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг (2-3 раза).
2. Прыжки по прямой (расстояние 2 м) - два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции. В свою колонну вернуться шагом (2-3 раза).
3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 метров одна от другой.

Занятие 27\*\*

Задачи. Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.

1. часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба колонной по одному, на сигнал воспитателя: «Стоп!» - остановиться; бег в среднем темпе продолжи­тельностью до 1 минуты, переход на ходьбу врассыпную.
2. часть. Игровые упражнения.

«Мяч о стенку». Одна группа детей получает мячи и строится в одну шеренгу перед стенкой (заборчиком). Дается задание выполнить броски мяча о стенку и после отскока о землю поймать его. Расстояние до стенки 2 метра.

«Поймай мяч». Другая группа детей распределяется на тройки. Двое встают на рассто­янии 2 метров друг от друга, а третий игрок находится между ними (рис. 5). Игроки пере­брасывают мяч друг другу, а третий игрок старается коснуться его рукой или поймать его.

37

Если ему удается, то он меняется местами с проигравшим. По команде воспитателя дети заканчивают упражнения и меняются местами.

«Не задень». Воспитатель ставит в два ряда кегли на расстоянии 30 см одна от дру­гой. Дети строятся в две колонны и выполняют ходьбу на носках между кеглями, стараясь не задеть и не уронить их. Побеждает команда, наиболее ловко выполнившая задание (2­3 раза).

Подвижная игра «Мышеловка».

III часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

Рис. 5

Занятие 28

Задачи. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между пред­метами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.

1. часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке и т. д. Бег между кубиками (кеглями, мячами), поставленными в один ряд. Ходьба и бег в чередовании, перестроение в колонну по трое.
2. часть. Общеразвивающие упражнения.
3. И. п. - основная стойка руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 - руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 —исходное положение.
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - поворот вправо, руки в стороны; 2 —исходное положение. То же влево.
5. И. п. - основная стойка руки за голову. 1-2 —присесть, руки вперед; 3-4 —исходное положение.
6. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 - наклон к правой ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение.
7. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1-8 - имитация езды на вело­сипеде, пауза, повторить 2 раза.
8. И. п. - основная стойка руки на пояс. 1 - прыжком ноги врозь;
9. - прыжком ноги вместе. На счет 1-8 —прыжки, затем пауза и снова прыжки. Выпол­няется под счет воспитателя.

Основные виды движений.

1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние
2. 5 метров. Повторить 2-3 раза.
3. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков), повторить 2-3 раза.
4. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4-5 метров), повторить 2-3

раза.

Дети строятся в две шеренги, на расстоянии одного метра одна от другой. Воспитатель дает задание - от исходной черты выполнить прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед: два прыжка на правой и два на левой и так до конца дистанции. Далее дети поворачиваются кругом и снова строятся в одну шеренгу (на расстоянии не менее 1,5 метра от линии финиша).

После выполнения задания в прыжках дети распределяются на две группы. Одна группа детей выполняет ведение мяча до обозначенного места (обруча или кубика), затем возвращается на исходную позицию. Упражнение выполняется в двух колоннах.

Для упражнения в ползании воспитатель ставит две гимнастические скамейки парал­лельно одна другой. После показа и объяснения ребята приступают к заданию. После того как дети выполнят упражнение в переползании на животе два раза, подается команда к смене мест и заданий.

Подвижная игра «Не оставайся на полу».

1. часть. Игра малой подвижности по выбору детей.

Занятие 29\*

Основные виды движений.

1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 метра), повторить 2 раза.
2. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг).
3. Ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6-8 см), повторить 2 раза.

Занятие 30\*\*

Задачи. Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию дви­жений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.

1. часть. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на бег с пере­шагиванием через шнуры (косички) попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную, по команде воспитателя: «Стоп!» - остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании.
2. часть. Игровые упражнения.

«Мяч водящему». Игроки строятся в 3-4 колонны. На расстоянии 2 метров от пер­вых игроков становятся водящие с мячом в руках. Воспитатель обозначает чертой (шнуром) исходные линии для игроков и для водящих. По сигналу воспитателя водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны, таким образом вся колонна постепенно передвигается к исходной линии. Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает руку вверх - команда победила. Игра повторяется.

«По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка (ширина 15-20 см). Вос­питатель предлагает пройти по «мостику» на носочках, руки за головой. Длина дорожки 2,5­3 м. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Ловишки с ленточками».

1. часть. Игра малой подвижности «Затейники».

Занятие 31

Задачи. Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.

1. часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; бег между предметами, поставленными в один ряд (кубики или набивные мячи).
2. часть. Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр).
3. И. п. - основная стойка мяч на грудь, руки согнуты. 1—мяч вверх; 2 —мяч за голову; 3 —мяч вверх; 4 —исходное положение.
4. И. п. - стойка ноги врозь, мяч вниз. 1—мяч вперед; 2 —поворот туловища вправо, руки прямые; 3 —прямо, мяч вперед; 4 —исходное положение. То же влево.
5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз.
6. 3 —наклон вперед, вниз; 4 —исходное положение.
7. И. п. - основная стойка мяч вниз. 1-2 —присесть, мяч вперед;

4 - исходное положение.

1. И. п. - основная стойка руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево.

Основные виды движений.

1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2-3 раза.
2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза.
3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2-3

раза.

Выполняется упражнение с мячом - ведение мяча (баскетбольный вариант) по пря­мой, отбивая его одной рукой, до обозначенной черты; затем нужно взять мяч в руки (руки согнуты в локтях перед грудью), подойти к обручу, присесть, сгруппироваться и, не касаясь верхнего обода, пролезть в обруч. Упражнения выполняются двумя или тремя колоннами (в зависимости от наличия и расположения пособий).

Затем дети приступают ко второму заданию - ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Упражнение в равновесии проводится также двумя-тремя колон­нами.

Подвижная игра «Удочка».

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 32\*

Основные виды движений.

1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м, 2-3 раза.
2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, 2-3 раза.
3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами, 2-3 раза.

Занятие 33\*\*

Задача. Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.

1. часть. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; ходьба врассыпную.
2. часть. Игровые упражнения.

«Перебрось и поймай». Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 2,5 м, на равном расстоянии от каждой проводится «коридор» шириной в 0,5 м. У ребят одной шеренги мячи. По команде воспитателя игроки бросают мячи в «коридор» правой (или левой) рукой, а игроки второй шеренги ловят мячи двумя руками после отскока.

«Перепрыгни - не задень». Дети строятся в три-четыре колонны. Воспитатель вдоль зала (площадки) кладет шнур (канат) длиной 4 метра. Исходное положение - стоя сбоку от шнура, руки произвольно. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, без пауз, продвигаясь вперед.

«Ловишки парами». Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3-4 шагов одна от другой, по команде воспитателя: «Беги!» - ребята первой шеренги убегают, игроки второй шеренги догоняют каждый свою пару, прежде чем те пересекут линию финиша (расстояние 10-12 м). После двух перебежек дети меняются ролями.

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

Занятие 34

Задачи. Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упраж­нять в равновесии и прыжках.

1. часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба, на команду воспитателя: «Фигуры»- дети останавливаются и изображают кого-либо (птицу, собачку и т. д.) при ходьбе врассыпную, бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.
2. часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.
3. И. п. - сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 —руки вверх; 3 —руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение.
4. И. п. - сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 —наклон вправо, коснуться пальцами рук пола; 3 - выпрямиться, руки в стороны, 4 - исходное положение. То же влево.
5. И. п. - стойка перед скамейкой, руки произвольно. 1 - шаг правой ногой на скамейку; 2 - шаг левой ногой на скамейку. 3 - шаг правой ногой со скамейки; 4 —шаг левой ногой со скамейки.
6. И. п. - сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки. 1-2 —поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 —исходное положение.
7. И. п. - стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1-8 - прыжки вдоль ска­мейки, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2-3 раза.

Основные виды движений.

1. Лазанье - подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола, 5­6 раз.
2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс, 2-3 раза.
3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м, 2-3 раза.

Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 40 см от уровня пола,

вдоль стены зала ставит две гимнастические скамейки. После приказа и объяснения дети выполняют подлезание под шнур в группировке 3 раза подряд, а затем приступают к заданию в равновесии. Первая группа выполняет упражнение в подлезании фронтальным способом, а вторая наблюдает, затем дети меняются местами.

Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком, положенным на голову, руки на пояс (или в стороны). Необходимо не только сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку, но и стараться не уронить мешочек. Упражнение выполняется в среднем темпе двумя колоннами.

Для выполнения прыжков обозначается исходная линия (старта), и первая группа выстраивается в одну шеренгу. По команде воспитателя дети выполняют прыжки на правой и левой ноге до линии старта (расстояние 4-5 м). Затем дети второй шеренги также выпол­няют упражнение.

Подвижная игра «Пожарные на учении».

1. часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».

Занятие 35\*

Основные виды движений.

1. Подлезание под шнур прямо и боком (2-3 раза).
2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (два или три прыжка на одной ноге и два на другой).
3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.

Занятие 36\*\*

Задачи. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.

1. часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в ряд (на одной стороне зала), бег с перешагиванием через препятствия (кубики, бруски, набивные мячи).
2. часть. Игровые упражнения.

«Мяч о стенку». Одна группа детей встает на расстоянии 2-3 метров от стенки (забор­чика) и выполняет броски мяча о стену и ловлю его после отскока о землю. Другая группа детей выполняет броски мяча вверх и ловлю его двумя руками. По команде воспитателя дети меняются местами и заданиями.

Игра «Ловишки-перебежки».

Подвижная игра «Удочка».

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Материал для повторения

1. я неделя. Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках; обычная ходьба по скамейке с поворотом кругом на середине; на каждый шаг пере­кладывать мяч из одной руки в другую. Прыжки - «Высоко и далеко»: прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, перепрыгивая шнур справа и слева; прыжки из обруча в обруч (3-4 обруча) без пауз. С мячом - «Брось и поймай» (бросание мяча о землю и ловля его двумя руками), «Точно в руки» (бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками, бросание мяча и ловля его после отскока от пола партнером). Подвижные игры: «Гу-си-лебеди», «Удочка», «Не оставайся на полу», «Ловишки».
2. я неделя. Игровые упражнения. Прыжки: на двух ногах, огибая различные пред­меты (кегли, кубики, мячи и т. д.); прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед до флажка (расстояние 3-4 м). С мячом: перебрасывание мяча через сетку; броски мяча в кольцо; броски мяча вдаль. В ползании: по скамейке на четвереньках; подлезание под шнур. Подвижные игры: «Кто скорее до флажка», «Удочка», «Ловишки», «Не оставайся на полу», «Мяч о стенку».
3. я неделя. Игровые упражнения. С мячом: бросание мяча вверх, после отскока от земли ловля его одной и двумя руками; бросание мяча о пол (в движении) и ловля его двумя руками. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набив­ные мячи; ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, с поворотом на середине. Подвиж­ные игры: «Медведи и пчелы», «Ловишки», «Найди свою пару».
4. я неделя. Игровые упражнения. Лазанье: по гимнастической скамейке на четверень­ках; между предметами «змейкой». Прыжки: продвигаясь вперед, перепрыгивая через шнур справа налево и слева направо; прыжки на правой и левой ноге между предметами (рассто­яние 3 м). С мячом: отбивание мяча о пол в ходьбе, продвигаясь между предметами; ловля мяча двумя руками. Равновесие: ходьба между шнурами; по гимнастической скамейке на носках, с различными положениями рук. Подвижные игры: «Ловишки», «Найди свою пару», «Мышеловка». Эстафеты с мячом (передача в колоннах, шеренгах через голову, сбоку и т. д.).

Декабрь - январь - февраль

Декабрь Занятие 1

Задачи. Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повто­рить перебрасывание мяча.

1. часть. Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами с соблюдением определенной дистанции друг от друга (бег между кеглями). Ходьба и бег в чередовании.
2. часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.
3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1 - обруч вперед; 2 - обруч назад; 3 - обруч вперед, с одновременной передачей его в левую руку. То же левой рукой.
4. И. п. - основная стойка, обруч у груди, руки согнуты, хват рук с боков. 1-2 —при­сесть, обруч вынести вперед.
5. И. п. - стойка ноги врозь, обруч вниз. 1—поднять мяч вверх;
6. - наклон вправо; 3 - выпрямиться, обруч вверх; 4 —исходное положение. То же влево.
7. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. 1-2 - наклон вперед, кос­нуться ободом пола (подальше).
8. И. п. - основная стойка, обруч на полу. На счет воспитателя 1-7 - прыжки вокруг обруча, на счет 8 прыжок в обруч. Повторить 2-3 раза.
9. И. п. - основная стойка, обруч вниз. 1-2 - обруч вверх, прогнуться, правую ногу назад на носок; 3-4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой.

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно баланси­руют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс.
2. Прыжки на двух ногах через бруски (бруски лежат на полу на расстоянии 50 см один от другого), 2-3 раза.
3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние между шеренгами 2,5 м), 10-12 раз.

Воспитатель ставит пособия, которые должны быть устойчивы и хорошо закреплены. После показа и объяснения заданий дети двумя колоннами выполняют упражнения в равно­весии, темп упражнения средний (посильный для каждого). Страховка воспитателем обяза­тельна.

Для выполнения прыжков кладут в две линии бруски, дети двумя колоннами друг за другом, с соблюдением дистанции, выполняют прыжки на двух ногах. Основное внимание уделяется последовательным прыжкам через бруски без остановки и приземлению на полу­согнутые ноги.

Для переброски мячей друг другу дети строятся в две шеренги, одна напротив другой, и по команде воспитателя выполняют задание.

Подвижная игра «Ловишки с ленточками».

1. часть. Игра «Сделай фигуру».

Занятие 2\*

Основные виды движений.

1. Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на рас­стоянии двух шагов ребенка.
2. Прыжки на двух ногах, между набивными мячами (общая дистанция 4 м).
3. Переброска мячей (диаметр 20-25 см) друг другу в парах произвольным способом (по выбору детей).

Занятие 3\*\*

Задачи. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.

1. часть. Ходьба и бег между снежными постройками за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег врассыпную.
2. часть. Игровые упражнения.

«Кто дальше бросит». Дети распределяются по всей площадке, каждый ребенок лепит 4-5 снежков. На исходную линию выходит первая группа детей. Дается задание бросать снежки до кеглей (поставленных в одну линию на расстоянии 4-5 м от исходной линии), стараясь сбить их. Вторая линия, до которой следует добросить, находится на расстоянии 5­6 м и третья - на расстоянии 8—10 м. Отмечаются наиболее меткие игроки. Приглашается вторая группа детей.

«Не задень». Воспитатель ставит кегли в одну линию (расстояние между кеглями 50 см), 6-8 штук. Дается задание быстро пройти между кеглями и не задеть их. Игровое упражнение выполняется двумя колоннами.

Подвижная игра «Мороз Красный нос». На противоположных сторонах площадки обо­значаются два дома, играющие располагаются в одном из домов. Водящий - Мороз Красный нос становится посредине площадки лицом к играющим и произносит:

Я Мороз Красный нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Играющие отвечают хором:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

После слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий дого­няет их и старается коснуться рукой, «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь. Воспи­татель вместе с Морозом подсчитывает количество «замороженных». После каждой пере­бежки выбирают нового Мороза. В конце игры сравнивают, какой водящий Мороз заморо­зил больше играющих.

1. часть. Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким Морозом.

Занятие 4

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, с поворотом в дру­гую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.

1. часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. По команде воспитателя ведущий колонны ускоряет темп ходьбы и приближается к ребенку, идущему в колонне последним. Таким образом, образуется круг. Дети берутся за руки и выполняют ходьбу по кругу. Подается сигнал к остановке движения и следует остановка, поворот в другую сторону и бег по кругу. Ходьба и бег по кругу проводятся в чередовании.
2. часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.
3. И. п. - основная стойка, флажки вниз. 1—флажки вперед; 2 - флажки вверх; 3 - флажки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение.
4. И. п. - основная стойка, флажки вниз. 1—шаг правой ногой вправо, флажки в сто­роны; 2—вернуться в исходное положение. То же влево.
5. И. п. - сидя на полу, ноги врозь, флажки у груди. 1-2 —наклон вперед к правой ноге, коснуться палочками носков ног; 3-4 —исходное положение. То же к левой ноге (6-8 раз).
6. И. п. - стойка в упоре на коленях, флажки у груди. 1 - поворот вправо, флажки в стороны; 2 —исходное положение. То же влево (6-8 раз).
7. И. п. - основная стойка флажки вниз. 1-2 —присесть, флажки вперед; 3-4 —исход­ное положение.
8. И. п. - основная стойка флажки вниз. 1 - прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 —прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение.

Основные виды движений.

1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); повторить 2-3 раза.
2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руки.
3. Ползание на четвереньках между предметами.

Дети строятся у исходной черты (линия старта) двумя шеренгами, на расстоянии 0,5 м одна от другой. По команде воспитателя дети первой шеренги выполняют прыжки - два на правой и два на левой ноге попеременно и так до конца дистанции. После выполнения прыжков дети делают 2-3 шага вперед, поворачиваются кругом, лицом к второй шеренге. Затем воспитатель предлагает упражнение детям второй шеренги.

Воспитатель ставит кегли (или набивные мячи) на расстоянии 1 м одну от другой в две линии и дети выполняют ползание на четвереньках между предметами (2 раза).

Далее дети берут по одному мячу, свободно располагаются по всему залу, выполняют броски мяча вверх и ловлю его после дополнительных усложнений - с хлопком в ладоши, приседом и т. д. (по выбору детей).

Подвижная игра «Не оставайся на полу».

1. часть. Игра малой подвижности «У кого мяч».

Занятие 5\*

Основные виды движений.

1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м, 2 раза.
2. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3-4 м), повторить 2 раза.
3. Прокатывание набивного мяча (или обычного мяча большого диаметра), 2-3 раза.

Занятие 6\*\*

Задачи. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.

1. часть. Построение в колонну по одному, ходьба и бег за воспитателем между снеж­ными постройками; темп ходьбы и бега умеренный.
2. часть. Игровые упражнения.

«Метко в цель». Играющие лепят по несколько снежков и строятся у исходной черты. По сигналу воспитателя броски снежков в вертикальную цель (щит, забор) с расстояния 3 м правой и левой рукой.

«Кто быстрее до снеговика». Играющие располагаются вокруг снеговика на равном от него расстоянии (3-4 м), у каждого перед ногами лежит снежок. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах до снеговика, затем поворачиваются кругом и прыгают в обрат­ном направлении до снежка, берут его и поднимают над головой. Упражнение повторяется

1. 3 раза. Отмечаются дети, которые быстро и правильно выполнили задание.

«Пройдем по мосточку». Ходьба по снежному валу в колонне по одному, свободно балансируя руками. В конце мостика сойти, не спрыгивая. Воспитатель осуществляет стра­ховку.

Подвижная игра «Мороз Красный нос».

1. часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».

Занятие 7

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.

1. часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, ходьба врассыпную, на команду «Сделай фигуру» - остановка и выполнение задания, на следующую команду - бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.
2. часть. Общеразвивающие упражнения.
3. И. п. - основная стойка руки на пояс. 1—руки в стороны; 2- поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3 —опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 —исходное положение.
4. И. п. - основная стойка руки на пояс. 1-2 —присесть медленным движением, руки вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение.
5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 —наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное поло­жение. То же влево.
6. И. п. - стойка в упоре на коленях, руки с опорой о пол. 1 - правую ногу отвести назад, вверх; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой.
7. И. п. - лежа на животе, руки прямые. 1-2 —прогнуться, руки вверх; 3-4 —исходное положение.
8. И. п. - основная стойка, руки на пояс. 1—мах правой ногой вперед, вверх; 2 —исход­ное положение. То же левой ногой.

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м.
2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков), 2-3 раза.
3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в сто­роны (или на пояс), 2-3 раза.

Первое упражнение проводится в шеренгах, у одной группы детей в руках мячи. Вос­питатель напоминает, что надо следить за полетом мяча как во время переброски, так и при его ловле, то есть осуществлять зрительный контроль. Перед тем как дети по команде вос­питателя приступят к выполнению задания, необходимо проверить правильность исходного положения - стойка ноги на ширине плеч.

Упражнения в ползании и равновесии проводятся двумя колоннами поточным спосо­бом после краткого объяснения. Дети выполняют ползание, основное внимание уделяется правильному хвату рук с боков скамейки и энергичному подтягиванию. После того как все дети по 2 раза выполнят упражнение в ползании, переходят к заданию в равновесии - ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, спина прямая. Задание выполняется в среднем темпе, страховка обязательна.

Подвижная игра «Охотники и зайцы». Из числа играющих выбирается охотник, остальные дети - зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой - дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе в дом. Зайцы выпрыгивают из-за кустов и прыгают (на двух ногах, на правой или левой - кто как хочет) в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мячи (в руках у него 2-3 мяча). Зайцы, в которых он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но выбирается не из числа пойманных. Во избежание травм в данной игре лучше использовать самодельные мячи, сшитые из кусочков ткани.

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

Занятие 8\*

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. Повторить 10-12 раз.
2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп упражнения средний (не уронив мешочек).
3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове (2-3 раза). Основное внимание уделяется сохранению правильной осанки и удержанию мешочка на голове.

Занятие 9\*\*

Задачи. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.

1. часть. Одна группа детей занимается с воспитателем - проводится ходьба на лыжах (дистанция 40-50 м).

Вторая группа детей в это время лепит снежки и выкладывает их горками (каждый ребенок лепит снежки для себя) вдоль обозначенной линии (шнур, веревка).

По команде воспитателя дети меняются местами - первая группа начинает лепить снежки, а вторая приступает под руководством педагога к ходьбе на лыжах.

1. часть. Игровые упражнения.

«Метко в цель». Играющие выстраиваются шеренгой, на расстоянии 4 м от них вос­питатель ставит цветные кегли. По команде педагога дети метают снежки, стараясь сбить кегли. Затем подходит вторая группа детей и также выполняет броски по цели.

Игра «Смелые воробышки». Дети строятся в круг, перед каждым играющим два снежка. В центре круга водящий - кошка. Дети изображают воробышков и по сигналу вос­питателя прыгают в круг через снежки и прыгают обратно из круга по мере приближения кошки. Воробей, которого коснулась кошка, получает штрафное очко, но из игры не выбы­вает. Через некоторое время воспитатель останавливает игру и, подсчитывает количество «осаленных»; выбирается новый водящий. По окончании игрового упражнения отмечаются самая ловкая кошка и смелые, ловкие воробышки, не попавшие к ней в лапы.

III часть. Ходьба в колонне по одному между кеглями, поставленными на расстоянии 50 см одна от другой.

Занятие 10

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассып­ную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.

1. часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения. Основное внимание воспитатель обращает на правильную форму круга, рав­номерность и ритмичность ходьбы и бега. Ходьба и бег врассыпную.
2. часть. Общеразвивающие упражнения.
3. И. п. - основная стойка, руки согнуть к плечам. 1-4 —круговые движения вперед; пауза, затем на 5-8 - повторить круговые движения назад.
4. И. п. - стойка ноги врозь, руки согнуты к плечам. 1 - поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 —исходное положение. То же влево.
5. И. п. - основная стойка, руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - согнуть правую ногу, положить обе кисти рук; 3 - опустить ногу, руки в стороны; 4 —исходное положение. То же левой ногой.
6. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1—руки в стороны; 2 —руки вверх; 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение.
7. И. п. - сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади; 1-2 - поднять медленным движением ноги вперед-вверх; 3-4 —вернуться в исходное положение.
8. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 —согнуть ноги в коленях; 3-4 - вернуться в исходное положение.
9. И. п. - основная стойка, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет
10. 7, на счет 8 - прыжок повыше. Повторить 2-3 раза.

Основные виды движений.

1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2-3 раза).
2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи) (рис. 7).
3. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см).

Лазанье на гимнастическую стенку и спуск вниз, не пропуская реек. Упражнения

выполняют одновременно по 3-4 ребенка (по количеству пролетов). Страховка обязательна. Главное - правильный хват рук за рейки гимнастической стенки. Дети, которые наблюдают за выполнением упражнения и готовятся приступить по команде воспитателя, должны нахо­диться на расстоянии не менее 1,5 м от стенки.

Вторая группа детей занимается с мячом - ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант) до обозначенного места (расстояние 6-8 м). По команде воспитателя дети меняются местами и заданиями. Выполнение упражнений в равновесии и прыжках проводится двумя колоннами поточным способом.

Рис. 7

Подвижная игра «Хитрая лиса». Играющие стоят в кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а педагог обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим - хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором 3 раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хит­рая лиса, где ты?» После третьего вопроса хитрая лиса быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает 2-3 ребят и отведет их в свой дом, воспитатель произносит: «В круг!» Игра возобновляется. Если лиса долго не может никого поймать, то выбирают другого водящего.

1. часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.

Занятие 11\*

1. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2-3 раза).
2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза).
3. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2-3 раза).

Занятие 12\*\*

Задачи. Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равно­весие при скольжении по ледяной дорожке.

1. часть. Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку.
2. часть. Игровые упражнения.

Одна группа детей под руководством воспитателя выполняет ходьбу на лыжах сколь­зящим шагом. Вторая группа детей (после показа и объяснения) выполняет игровое упраж­нение с шайбой и клюшкой. Из снега делают ворота (заранее) шириной 1,5 м и глубиной 0,5 м. С расстояния 2 м играющие поочередно стараются загнать в них шайбу. Для увеличе­ния двигательной активности детей можно сделать несколько ворот (2-3 штуки). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями. Время рассчитывается по упражнению в ходьбе на лыжах.

«По дорожке». На утрамбованной снежной дорожке заливается отрезок длиной 4­6 м, шириной 40-50 см. Играющие энергично разбегаются по снегу и скользят по ледяной дорожке, стараясь прокатиться как можно дальше. Сбоку можно поставить ориентиры (цвет­ные кубики или кегли) с обозначением расстояния, чтобы отметить, кто дальше проскользит. Воспитатель отмечает самых ловких детей.

Подвижная игра «Мы веселые ребята».

III часть. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем («тури­сты»).

Материал для повторения

1. я неделя. Игровые упражнения на участке. Ходьба и бег между ледяными построй­ками; катание друг друга на санках; скольжение по ледяным дорожкам (страховка воспита­телем обязательна). Игровые упражнения: «Кто дальше бросит» (бросание снежков вдаль), «Сделай фигуру», «Ловишки». Подвижная игра «Мороз Красный нос».

В помещении. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с различными положе­ниями рук; ходьба и бег по наклонной доске со свободным балансированием рук. Прыжки: перепрыгивание через шнуры (бруски); прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь впе­ред. С мячом: прокатывание мяча друг другу (различные исходные положения); броски мяча о пол, продвигаясь вперед шагом. Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Хитрая лиса», «Пятнашки», «Гуси-лебеди».

1. я неделя. Игровые упражнения на участке: «Не задень» (ходьба и бег между кег­лями, снежками, кубиками). «Перепрыгни - не задень» (прыжки через снежки, снежные кир­пичики), «Метко в цель» (метание снежков), «Кто быстрее до снеговика» (быстрая ходьба или бег с предметом). Катание друг друга на санках. Эстафета с санками.

В помещении. Прыжки: на двух ногах, продвигаясь вперед, с огибанием предметов, между предметами; прыжки с высоты. С мячом: перебрасывание мячей друг другу; броски мячей вдаль. Лазанье: ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях, на чет­вереньках, подталкивая мяч головой впереди себя. Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Мышеловка», «Карусель», «Пятнашки».

1. я неделя. Игровые упражнения на участке: «Охотники и зайцы», «Пас друг другу» (игры с шайбой и клюшкой в парах). Ловко проведи» (пройти с клюшкой и шайбой между кубиками или кеглями), «Бег парами» (бег с одной стороны площадки на другую); прыжки вокруг елки (снежной бабы) в чередовании с ходьбой.

В помещении. С мячом: броски мяча о землю и ловля его двумя руками; броски мяча о стенку и ловля его после отскока от пола; перебрасывание мячей друг другу. Лазанье: лаза­нье по гимнастической стенке; ползание по скамейке на животе, на четвереньках. Равнове­сие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с поворотом на сере­дине; с мешочком на голове. Подвижные игры: «Кто скорее до флажка», «Сделай фигуру», «Карусель», «Не оставайся на полу».

1. я неделя. Игровые упражнения на участке: «Метко в цель», «Смелые воробышки», «Пробеги - не задень». Игры с клюшкой и шайбой. Катание друг друга на санках. Подвижная игра «Мороз Красный нос».

В помещении. Лазанье: на гимнастическую стенку, лесенку; ползание по гимнастиче­ской скамейке на животе (хват рук с боков). Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках, перешагивая через предметы; с мешочком на голове. Прыжки: на правой и левой ноге с огибанием предметов, из обруча в обруч на двух ногах. Подвижные игры: «Охотники и зайцы», «Перебежки», «Удочка», «Хитрая лиса».

Январь
Занятие 13

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продол­жать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.

1. часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке.
2. часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.
3. И. п. - основная стойка, кубик в правой руке. 1—руки в стороны; 2 —руки вверх, переложить кубик в левую руку; 3 —руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение.
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 — наклон вперед, положить кубик на пол (между ступнями); 3 - выпрямиться, руки на пояс; 4 —наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же левой рукой.
5. И. п. - стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 —поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; 2 —вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево.
6. И. п. - лежа на спине, кубик в обеих руках за головой. 1-2 - поднять прямые ноги вверх-вперед, коснуться кубиком носков ног;
7. 4 - вернуться в исходное положение.
8. И. п. - основная стойка, кубик в правой руке. 1-2 —присесть, кубик вынести вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение.
9. И. п. - основная стойка, руки произвольно, кубик на полу Прыжки вокруг кубика вправо и влево.

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см).
2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) 2-3 раза.
3. Метание - броски мяча в шеренгах.

Упражнение в равновесии проводится одной колонной. Воспитатель объясняет, что бег по наклонной доске следует выполнять от исходной черты (которая обозначается на рассто­янии 2 м, чтобы дети имели возможность для небольшого разбега), а затем спокойно спу­ститься вниз. Страховка при выполнении упражнения обязательна.

Вторая группа детей самостоятельно выполняет прыжки (по два прыжка на правой и два прыжка на левой ноге между кубиками). Возвращение на исходную линию в конец своей колонны шагом.

Подвижная игра «Медведи и пчелы». На одной стороне зала находится улей, а на про­тивоположной стороне луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сиг­налу воспитателя пчелы вылетают из улья (слезают с возвышений (это может быть гимна­стическая скамейка, стенка и т. д.), летят на луг за медом и жужжат. Пчелы улетают, а медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на возвышение) лакомятся медом. Как только воспитатель подает сигнал: «Медведи!», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после ее повторения дети меняются ролями.

Перед игрой воспитатель напоминает детям, что с возвышений нужно сойти, не спры­гивая, залезать на гимнастическую стенку следует не выше 4—5-й рейки. Педагог осуществ­ляет страховку, оказывает необходимую помощь.

1. часть. Игра малой подвижности (по выбору детей).

Занятие 14\*

Основные виды движений.

1. Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом (2-3 раза).
2. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние между мячами 40 см), дистанция 4 м. Повторить 2 раза.
3. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние между шеренгами 2,5 м. Повторить 10-15 раз.

Занятие 15\*\*

Задачи. Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.

1. часть. Построение в колонну по одному; ходьба и бег между ледяными постройками в среднем темпе за ведущим.
2. часть. Первая группа детей, разбившись на пары (примерно равные по физическим возможностям), катают друг друга на санках.

Вторая группа строится в одну шеренгу и выполняет шаги на лыжах вправо и влево переступанием под руководством воспитателя. Ходьба по учебной лыжне на расстоянии до 80 м. По команде педагога дети меняются заданиями - одна группа встает на лыжи, вторая приступает к катанию друг друга на санках.

«Сбей кеглю». Дети первой группы лепят снежки и встают на исходную линию в шеренгу. На расстоянии 4-5 м от них ставят цветные кегли. По команде воспитателя: «Бро­сили!» - дети метают снежки, стараясь сбить кегли. Отмечаются ребят, которым удалось попасть по мишени. Затем метание выполняет вторая группа детей.

Подвижная игра «Ловишки парами».

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 16

Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.

1. часть. Построение в шеренгу. Воспитатель обращает внимание детей на круг, выло­женный на полу из веревки (шнура). Перестроение в колонну по одному. Ведущий, соеди­няясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Воспитатель предлагает детям встать правым боком к веревке, затем присесть и взять веревку в правую руку. Ходьба и бег по кругу, держась за веревку, затем дети останавливаются и перехватывают веревки в другую руку, повторение ходьбы и бега в другую сторону.
2. часть. Общеразвивающие упражнения с веревкой (шнуром).
3. И. п. - основная стойка лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками вниз. 1 - веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой.
4. И. п. - стойка ноги врозь, веревка в обеих руках вниз. 1 - поднять веревку вверх; 2 - наклон вниз, коснуться пола; 3 —выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 —вернуться в исходное положение. Повторить 6-8 раз.
5. и. п. - основная стойка, веревка хватом обеими руками у груди. 1-2 - присесть, веревку вынести вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение.
6. И. п. - стойка в упоре на коленях, веревка хватом сверху вниз.
7. - поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 - вернуться в исходное поло­жение. То же влево.
8. И. п. - лежа на животе, руки с веревкой согнуты в локтях. 1 - веревку вверх-вперед; 2 —вернуться в исходное положение.
9. И. п. - стоя боком к веревке, веревка на полу. Прыжки через веревку справа и слева, продвигаясь вперед, в чередовании с небольшой паузой.

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6-8 раз.
2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.
3. Броски мяча вверх.

На противоположных сторонах зала воспитатель выкладывает из шнуров два ручейка шириной 40 см. Дети двумя шеренгами строятся напротив друг друга. Воспитатель пока­зывает упражнение, основное внимание уделяя энергичному взмаху рук и приземлению на полусогнутые ноги па коврик, хорошо закрепленный. По команде педагога упражнения поочередно выполняют дети одной шеренги, затем - второй. Перед выполнением прыжков педагог должен убедиться в правильном исходном положении.

Для выполнения упражнения в ползании на четвереньках, подталкивая мяч перед собой и проползая через дуги, воспитатель ставит в два ряда дуги, и после показа и объяс­нения первая группа детей приступает к заданию. Вторая группа детей в это время свободно располагается в другой части зала и самостоятельно выполняет броски мяча (малый диа­метр) вверх. По команде воспитателя дети меняются местами и заданиями.

Подвижная игра «Совушка». На одной стороне зала обозначается гнездо совушки. В гнезде помещается водящий - совушка. Остальные дети изображают птиц, бабочек, жуков - разлетаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!» - и все играющие останавливаются на месте в тех позах, в которых застала ночь. Совушка вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Того, кто пошевелился, сова уводит в свое гнездо. Воспитатель произносит: «День!» - и бабочки, жуки, птицы оживают и опять начинают летать, кружиться. После двух вылетов совы на охоту подсчитывается количество пойманных и выбирается новый водящий.

Занятие 17\*

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8—10 раз.
2. Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке.
3. Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу, рас­стояние между детьми 2,5 м.

Занятие 18\*\*

Задачи. Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.

I часть. Одна группа детей, разбившись на пары, катается на санках. Воспитатель напоминает, что садится на санки надо вплотную друг к другу, ноги ставить на поло­зья. Сидящий первым держится за шнур, натягивая его на себя, а сидящий сзади дер­жится руками за первого примерно на уровне пояса. При повторном спуске дети меняются местами.

Вторая группа детей под руководством воспитателя выполняет ходьбу на лыжах сколь­зящим шагом. По команде педагога дети меняются местами. Если группа небольшая, то вна-

54

чале желательно провести ходьбу на лыжах одновременно со всеми детьми, а затем - ката­ние на санках с горки.

1. часть. Игровые упражнения.

«Кто быстрее». Воспитатель и дети раскладывают вокруг снежной бабы (елки) на рас­стоянии 1 м от нее снежки (по числу играющих). Затем дети отходят от снежной бабы на рас­стояние 3 м и образуют круг. По команде воспитателя они выполняют прыжки на двух ногах до снежков, берут по снежку и поднимают вверх. Возвращаются шагом на исходную линию, упражнение повторяется. Воспитатель отмечает ребят, которые быстрее других выполнили задание.

«Пробеги - не задень». Из кеглей (кубиков, снежков) воспитатель делает дорожку (рас­стояние между предметами 50 см). Предлагается вначале пройти, а затем пробежать между предметами, не задев их. Повторить 2-3 раза.

1. часть. Игра малой подвижности «Найдем зайца».

Занятие 19

Задачи. Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.

1. часть. Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба между предметами «змейкой», бег врассыпную.
2. часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.
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.
4. И. п. - сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вправо, коснуться правой рукой пола; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение.
5. И. п. - сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 —поворот вправо; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. То же влево.
6. И. п. - стоя лицом к скамейке. 1 - шаг на скамейку правой ногой; 2 - шаг на скамейку левой ногой; 3 —шаг со скамейки правой ногой; 4 - шаг со скамейки левой ногой.
7. И. п. - стоя правым боком к скамейке, руки произвольно. Прыжки вдоль скамейки на двух ногах на счет 1-8, поворот кругом и снова прыжки. Счет ведет воспитатель.

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах, рас­стояние между детьми 3 м.
2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке.
3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.

Построение в две шеренги на расстоянии 3 м одна от другой. В руках у детей одной шеренги мячи большого диаметра. По команде воспитателя дети упражняются в переброске мячей.

Второе и третье упражнения проводятся двумя колоннами поточным способом. Вос­питатель обращает внимание детей на плотную группировку при лазанье в обруч и сохра­нение правильной осанки в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи.

Подвижная игра «Не оставайся на полу».

1. часть. Игра малой подвижности (по выбору детей).

Занятие 20\*

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мячей (диаметр 10-12 см) друг другу и ловля их после отскока о

пол.

1. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.
2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в сто­роны.

Занятие 21\*\*

Задачи. Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.

1. часть. Построение в колонну по одному на лыжах; ходьба на лыжах скользящим шагом с соблюдением дистанции между детьми.
2. часть. Игровые упражнения.

«Пробеги - не задень» - бег между снежками, положенными в одну линию, 2 раза.

«Кто дальше бросит». Дети лепят снежки и строятся на исходной линии в шеренгу. По команде воспитателя: «Бросили!» - метание снежков на дальность. Для ориентира ста­вятся кегли или цветные флажки. Педагог отмечает детей, которые бросили снежки дальше других.

Подвижная игра «Мороз Красный нос»

1. часть. Ходьба «змейкой» между ледяными постройками.

Занятие 22

Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.

1. часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону.
2. часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.
3. И. п. - основная стойка обруч вниз, хват рук с боков обеими руками. 1—обруч впе­ред; 2 —обруч вверх; 3 —обруч вперед; 4 —исходное положение.
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 - обруч вверх;
5. - наклон вправо; 3 - выпрямиться, обруч вверх; 4 - исходное положение. То же влево.
6. И. п. - основная стойка, обруч перед грудью, в согнутых руках. 1-2 - присесть, обруч вынести вперед; 3-4 —исходное положение.
7. И. п. - сидя на полу, обруч в согнутых руках перед грудью.

1—2 —наклон к правой ноге; 3-4 —исходное положение. То же к левой ноге.

1. И. п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1-2 - согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча колен; 3-4 - исходное положение.
2. И. п. - стоя в обруче, руки произвольно. Прыжки из обруча и в обруч на двух ногах.

Основные виды движений.

1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропус­кая реек (2-3 раза).
2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют (2-3 раза).
3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м).
4. Ведение мяча в прямом направлении.

Одна группа детей под руководством воспитателя выполняет лазанье на гимнастиче­скую стенку и спуск вниз (страховка обязательна).

Вторая группа детей выполняет броски мяча о пол в ходьбе (ведение мяча - баскет­больный вариант) до обозначенного места, возвращение обратно в свою колонну шагом с мячом в руках. После того как первая группа закончит лазанье по гимнастической стенке, дети меняются местами и заданиями.

Для выполнения упражнений в равновесии и прыжках дети строятся в две колонны (после показа и объяснения) и выполняют задания поточным способом, сначала упражнения в равновесии (в среднем темпе), а затем прыжки на двух ногах. Возвращение в свою колонну с внешней стороны пособий.

Подвижная игра «Хитрая лиса».

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 23\*

Основные виды движений.

1. Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз (2 раза);
2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза).
3. Прыжки через шнуры (6-8 штук) на двух ногах без паузы; расстояние между шну­рами 50 см (2-3 раза).
4. Ведение мяча до обозначенного места.

Занятие 24\*\*

Задачи. Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыж­ками.

1. часть. Построение в шеренгу, объяснение задания. Повороты на лыжах направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом (участвует вся группа).
2. часть. Игровые упражнения.

«По местам». На противоположных сторонах площадки в две шеренги ставятся санки, расстояние между шеренгами 10-12 м. Дети стоят около санок парами. По сигналу воспи­тателя играющие разбегаются по площадке, кружатся в разные стороны. На сигнал: «По местам!» - каждый ребенок должен занять свое место на санках как можно быстрее.

«С горки». Катание на санках с горки парами. Главное условие - соблюдение дистан­ции друг от друга для предупреждения травм.

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Материал для повторения

1. я неделя. Игровые упражнения на участке: «Кто дальше бросит» (метание снежков на дальность). Катание друг друга на санках. Ходьба на лыжах; игры с клюшкой и шайбой. Подвижная игра «Хитрая лиса».

В помещении. Равновесие: ходьба и бег по наклонной доске; ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Прыжки: через шнуры, бруски; прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге. С мячом: бросание мяча вверх, перебрасывание мячей друг другу; отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом. Подвижные игры: «Карусель», «Не оста­вайся на полу», «Сделай фигуру».

1. я неделя. Игровые упражнения на участке: «По местам» (эстафета на санках), «Найди свой цвет» (построение в круг, в центре цветной кубик, играют 3-4 команды), «Пас друг другу», «Забей в лунку» (игры с шайбой в парах и индивидуально). Подвижная игра «Ловишки-перебежки».

В помещении. Прыжки: в длину с места; перепрыгивание через шнур; прыжки из обруча в обруч. С мячом: броски мяча о стену и ловля его после отскока от пола; прока­тывание мяча вокруг предметов. Ползание: по гимнастической скамейке на четвереньках; на животе, подтягиваясь двумя руками; лазанье на наклонную лесенку. Подвижные игры: «Мышеловка», «Мы веселые ребята».

1. я неделя. Игровые упражнения на участке: «Кто дальше бросит», «По местам», «Кто быстрее до флажка». Катание на санках друг друга; ходьба на лыжах. Подвижные игры: «Карусель», «Мышеловка».

В помещении. С мячом: перебрасывание мячей друг другу; бросание мячей (мешочков) на дальность; броски мяча о пол и ловля его двумя руками. Лазанье: по скамейке на чет­вереньках; ползание под шнур (дугу). Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках, боком приставным шагом, перешагивая через предметы. Подвижные игры: «Успей выбежать», «Удочка», «Не оставайся на полу».

1. я неделя. Игровые упражнения на участке: «Точный пас» (игры с клюшкой и шай­бой), «По дорожке» (скольжение на двух ногах по ледяной дорожке), «Кто дальше бро­сит» (метание снежков до обозначенных ориентиров), ходьба на лыжах. Подвижные игры «Карусель», «Бег парами».

В помещении. Лазанье: на гимнастическую стенку; пролезание в обруч прямо и боком. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, с мешочком на голове. Прыжки: через бруски, в длину с места. Подвижные игры: «Ловишки-перебежки», «Мышеловка».

Февраль Занятие 25

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.

1. часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба и бег врассып­ную; бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному.
2. часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.
3. И. п. - основная стойка, палка вниз, хват на ширине плеч. 1 - палку вверх, правую ногу отвести назад на носок; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой.
4. И. п. - основная стойка, палка вниз. 1-2 —присесть, палку вынести вперед, руки прямые; 3-4 —исходное положение.
5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка на лопатках, хват сверху; 1 - поворот туловища вправо; 2 —исходное положение. То же влево.
6. И. п. - сидя, ноги врозь, палка на бедрах. 1—палку вверх; 2 - наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 —исходное положение. То же к левой ноге.
7. И. п. - основная стойка палка вниз. 1 - шаг вправо, палку вверх; 2 —исходное поло­жение. То же влево.
8. И. п. - основная стойка, палка на плечах хват сверху. 1 - прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. Выполняется под счет воспитателя 1-8. Повторить 2-3 раза.

Основные виды движений.

1. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны (2-3 раза).
2. Прыжки через бруски (6-8 шт., высота бруска до 10 см) без паузы (2-3 раза).
3. Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5­6 раз).

Воспитатель расставляет пособия для выполнения упражнений в равновесии, прове­ряет их устойчивость. Дети перестраиваются в две колонны и поточным способом выпол­няют ходьбу по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками.

Одна группа детей выполняет прыжки через бруски, вторая колонной по одному выполняет забрасывание мяча в кольцо (баскетбольный вариант). По команде педагога дети меняются заданиями.

Подвижная игра «Охотники и зайцы».

1. часть. Игра малой подвижности.

Занятие 26\*

Основные виды движений.

1. Равновесие - бег по гимнастической скамейке (2-3 раза).
2. Прыжки через бруски правым и левым боком (3-4 раза).
3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).

Занятие 27\*\*

Задачи. Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.

1. часть. Построение: одна группа детей на лыжах, вторая - с санками.

Дети первой группы катают друг друга на санках поочередно и съезжают с горки парами. Напоминаются правила: во избежание травм подниматься на горку только в обозна­ченном месте.

Вторая группа строится в одну шеренгу на лыжах и выполняет повороты вправо и влево; упражнение «Пружинка» - сгибание и разгибание колен, приседая; ходьба по лыжне на расстояние до 100 м. По команде воспитателя дети меняются местами и заданиями.

1. часть. Игровые упражнения.

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

«По дорожке». Вторая группа детей под наблюдением воспитателя выполняет сколь­жение по 2-3 ледяным дорожкам, разбежавшись по снегу. В целях безопасности, пока один ребенок не сойдет с ледяной дорожки, второй не начинает разбега, причем каждый выпол­нивший задание должен быстро отойти в сторону.

Подвижная игра «Мороз Красный нос».

1. часть. Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.

Занятие 28

Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыж­ках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.

1. часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.
2. часть. Общеразвивающие упражнения с большим мячом.
3. И. п. - основная стойка мяч в обеих руках вниз. 1-2 —поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 —вернуться в исходное положение.
4. И. п. - стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках перед собой.

1—4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 —перекатить мяч влево.

1. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой; 1-2 - наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 - вернуться в исходное положение.
2. И. п. - основная стойка мяч в согнутых руках перед собой. 1 - присесть, мяч вперед; 2 —исходное положение.
3. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, в произвольном темпе.
4. И. п. - основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча на двух ногах на счет 1­8, затем пауза и снова прыжки.

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8—10 раз.
2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2­3 раза.
3. Лазанье - подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группи­ровке, 2-3 раза.

Прыжки в длину с места (на мат) выполняются двумя колоннами поточно друг за дру­гом. После прыжка ребенок обходит пособие с внешней стороны, возвращаясь в конец своей колонны. После того как дети выполнят по 4-5 прыжков, воспитатель убирает инвентарь.

Лазанье под дугу выполняется двумя колоннами (дуги поставлены в две линии по три дуги), а затем по другой стороне зала (каждый ребенок берет из корзины мяч), выполняется ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.

Подвижная игра «Не оставайся на полу».

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 29\*

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см), 8—10 раз.
2. Ползание на четвереньках между набивными мячами (2-3 раза).
3. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м, (10-12 раз).

Занятие 30\*\*

Задачи. Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игро­вые упражнения с бегом и прыжками.

1. часть. Построение в одну шеренгу (вся группа на лыжах). Выполнение приставных шагов вправо и влево; повороты направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом за воспитателем (вначале воспитатель ведет группу, а затем отходит в сторону и наблюдает за детьми, помогая, если это необходимо).
2. часть. Игровые упражнения.

«Кто дальше». На расстоянии 8—10 м от исходной черты воспитатель ставит в одну линию кегли (8—10 штук). Приглашается первая группа детей (у каждого игрока по 3

60

снежка); по сигналу они бросают снежки, стараясь метнуть как можно дальше. Воспитатель отмечает детей, броски которых оказались самыми дальними. Приглашается вторая группа детей.

«Кто быстрее». Дети выстраиваются в шеренгу на исходную линию. По сигналу вос­питателя добегают до противоположной линии (шнур, веревка), на которой стоят кубики (по числу играющих), берут один кубик и поднимают над головой. Воспитатель отмечает, кто быстрее всех выполнил задание. Затем приглашается вторая группа детей.

III часть. Игра малой подвижности «Найди следы зайцев».

Занятие 31

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вер­тикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.

1. часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между пред­метами (скамейками). Перестроение в три колонны справа от гимнастической скамейки.
2. часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.
3. И. п. - сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 —руки за голову; 3 —руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение.
4. И. п. - сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 —наклон вправо, коснуться пола; 3 - выпрямиться; 4 —исходное положение.
5. И. п. - сидя верхом на скамейке, руки за голову; 1—поворот вправо (влево); 2 - вернуться в исходное положение.
6. И. п. - лежа перпендикулярно к скамейке, хват руками за край скамейки. 1-2 — поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 —исходное положение.
7. И. п. - стоя сбоку от скамейки, руки на пояс. 1-2 —присесть, руки вперед; 3-4 — исходное положение.
8. И. п. - стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет

1—8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом, повторить прыжки.

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с рассто­яния 2,5 м (5-6 раз).
2. Подлезание под палку (шнур) (высота 40 см), 2-3 подряд.
3. Перешагивание через шнур (высота 40 см).

Воспитатель распределяет детей на 3-4 группы (по количеству мишеней), после показа и объяснения они приступают к метанию мешочков в вертикальную цель.

Основное внимание уделяется правильному исходному положению (при метании пра­вой рукой правая нога отставлена назад и чуть согнута в колене) и энергичному замаху.

Затем педагог расставляет пособия для выполнения подлезания и перешагивания. Под- лезание выполняется в группировке, не касаясь верхнего края шнура, а перешагивание - попеременно правой и левой ногой, также не задевая за шнур.

Подвижная игра «Мышеловка».

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 32\*

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (5­6 раз).
2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Про­ползи - не урони» (2-3 раза).
3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см), 2-3 раза. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см друг от друга.

Занятие 33\*\*

Задачи. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.

1. часть. Построение в колонну по одному, перестроение в круг; ходьба вокруг снего­вика, взявшись за руки. По команде воспитателя дети идут сначала медленно, затем уско­ряют движение и переходят на бег. Через 2-3 круга педагог останавливает детей и предла­гает ходьбу и бег в другую сторону, изменив направление движения.
2. часть. Игровые упражнения.

«Точно в круг». Воспитатель кладет на пол 3 обруча, предлагает детям встать на рас­стоянии 2-3 м от них, положив снежки у ног (предварительно дети лепят по три снежка). По сигналу ребята бросают снежки в круг одной рукой снизу. Количество снежков можно увеличить.

«Кто дальше». Дети строятся в две шеренги. По сигналу воспитателя дети первой шеренги метают по три снежка на дальность. В качестве ориентира можно поставить кегли (кубики) на расстоянии 6, 8, 10 м. Воспитатель отмечает самые дальние броски. Затем вторая группа так же выполняет задание.

Подвижная игра «Ловишки».

1. часть. Ходьба за самым ловким ловишкой.

Занятие 34

Задачи. Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.

1. часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты (с изменением направления движения); ходьба и бег врассыпную.
2. часть. Общеразвивающие упражнения.
3. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1—шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2 —вернуться в исходное положение. То же влево.
4. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на пояс. На счет 1-3 - пружинистые приседа­ния, руки вперед; 4 —вернуться в исходное положение.
5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 - руки перед грудью; 2 —поворот вправо, руки в стороны; 3 —руки перед грудью; 4 —вернуться в исходное поло­жение. То же влево.
6. И. п. - основная стойка, руки на пояс. 1 - поднять прямую правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой.
7. И. п. - стойка в упоре на коленях, руки на пояс. 1-2 —сесть справа на правое бедро, прямые руки вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение. То же влево.
8. И. п. - основная стойка, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге попере­менно под счет воспитателя.

Основные виды движений.

1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по чет­вертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек.
2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), при­ставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе (2-3 раза).
3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6 м),
4. 3 раза.
5. Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант, большого диаметра) на расстоя­ние 8 м.

Первая группа детей под наблюдением воспитателя выполняет лазанье по гимнастиче­ской стенке. Вторая группа в это время упражняется в ведении мяча одной рукой от исход­ной линии до обозначенного места. Упражнение проводится двумя колоннами поточно, с небольшой дистанцией между колоннами. Возвращение в колонну шагом с мячом в руках с внешней стороны зала во избежание травм.

После того как дети выполнят лазанье по два раза, воспитатель подает сигнал к смене заданий. Упражнения в равновесии и прыжках проводятся двумя колоннами поточно.

Подвижная игра «Гуси-лебеди».

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 35\*

Задачи. Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в беге и прыжках.

Основные виды движений.

1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не про­пуская реек (2 раза).
2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2-3 раза).
3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (дистанция 4 м).
4. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (правой и левой), мячи малого диа­метра.

Занятие 36\*

Задачи. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному Ходьба с выполне­нием заданий.

1. часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с выполне­нием заданий по команде воспитателя (попрыгать на двух ногах, как зайцы, помахать рука- ми-«крыльями», как птицы, и т. д.).
2. часть. Игровые упражнения.

«Гонки санок». Играющие (дети из первой шеренги) ставят санки на одну линию и садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу воспитателя: «Марш!» - пере­двигаются на санках до линии финиша (расстояние 10 м), отталкиваясь двумя ногами. Педа­гог отмечает тех игроков, которые быстрее всех выполнили задание. Затем соревнуются дети второй шеренги. Игра повторяется 2 раза.

«Не попадись». Из снежков выкладывается круг, играющие стоят за кругом, в центре круга 2-3 ловишки. Дети прыгают в круг и из круга по мере приближения к ним водящих, а те стараются «заморозить» играющих. Когда будут осалены 5-6 детей, игра останавливается и выбираются новые водящие из числа ни разу не пойманных ребят.

«По мостику». Ходьба по снежному валу, балансируя руками.

Подвижная игра «Ловишки-перебежки».

1. часть. Игра малой подвижности по выбору детей.

Материал для повторения

1. я неделя. Игровые упражнения на участке: «Перепрыгни - не задень» (прыжки через снежные кирпичики (высота 10 см) или снежки); «Пройди - не упади» (ходьба по снежному валу). Катание на санках; игры с клюшкой и шайбой.

В помещении. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; с передачей мяча из одной руки в другую впереди и за спиной. Прыжки: через шнуры; на пра­вой и левой ноге, огибая различные предметы. С мячом: бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола; перебрасывание мяча друг другу. Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Удочка», «Хитрая лиса», «Мышеловка».

1. я неделя. Игровые упражнения на участке: «По дорожке» (скольжение по ледяной дорожке), «Кто дальше» (бросание снежков на дальность), «Кто быстрее» (бег до кубика). Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Карусель», «Ловишки».

В помещении. Прыжки: через канат; в длину с места; с высоты. С мячом: прокатыва­ние мячей между предметами; перебрасывание через шнур. Проползание: «Проползи - не задень» (под шнур, палку); ползание между предметами на четвереньках; ползание в прямом направлении, подталкивая мяч головой впереди себя. Подвижные игры: «Не оставайся на полу», «Пятнашки», «Сделай фигуру», «Перебежки».

1. я неделя. Игровые упражнения на участке. Бег вокруг снежной бабы, между постройками: «Сбей кеглю» (метание снежков в цель). Ходьба по снежному валу; прыжки через снежные кирпичики. Подвижные игры: «Охотники и зайцы», «Пятнашки».

В помещении. С мячом: бросание мяча в горизонтальную цель; отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед; перебрасывание мячей друг другу в ходьбе; прокатывание мячей между предметами. Лазанье: на гимнастическую стенку, ползание на четвереньках. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий для рук; ходьба и бег по дорожке (ширина 15 см). Подвижные игры: «С кочки на кочку», «Сделай фигуру», «Охотники и зайцы».

1. я неделя. Игровые упражнения на участке: «Точно в цель». Катание на санках, эста­феты на санках; игры с клюшкой и шайбой; скольжение по ледяной дорожке, катание с гор на санках.

В помещении. Лазанье: на гимнастическую стенку, ползание по скамейке на животе. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; на носках; переша­гивая через предметы. Прыжки: на двух ногах между предметами; на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Подвижные игры: «Гуси-лебеди».

Март - апрель - май

Март

Занятие 1

Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.

1. часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в дру­гую сторону; бег с поворотом в другую сторону; бег врассыпную.
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 - вернуться в исходное положение.
4. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 - наклон к правой ноге; 2-3 - прока­тить мяч к левой ноге, затем к правой; 4 —вернуться в исходное положение.
5. И. п. - стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках. 1-2 - садясь на пятки и пово­рачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3-4 —вернуться в исходное положение. То же влево.
6. И. п. - сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1-2 —поднять прямые ноги вверх-вперед, стараясь не уронить мяч; 3-4 - вернуться в исходное положение.
7. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Удары мячом о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.
8. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза).
2. Прыжки из обруча в обруч (обручи лежат на полу на расстоянии 40 см один от дру­гого), 2-3 раза.
3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посредине между шеренгами.

Одна группа детей под наблюдением воспитателя выполняет упражнение в равнове­сии, основное внимание уделяется правильной осанке и удержанию мешочка на голове. Вто­рая группа выполняет прыжки из обруча в обруч.

Затем дети перестраиваются в две шеренги и встают на расстоянии 3 м одна от дру­гой. Показ упражнения воспитателем в паре с ребенком; указания - бросать мяч согнутой в локте рукой от плеча точно в середину между шеренгами; ловить после отскока от пола двумя руками, не прижимая к груди; следить за полетом мяча. По сигналу: «Бросили!»- дети перебрасывают мяч, ловля его происходит произвольно. Педагог предварительно проверяет правильность исходного положения- стойка ноги врозь.

Подвижная игра «Пожарные па учении».

1. часть. Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».

Занятие 2\*

Основные виды движений.

1. Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс, 2-3 раза.
2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5-6 штук), положенные в ряд, 3 раза.
3. Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол (10-12 раз).

Занятие 3\*\*

Задачи. Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.

1. часть. Построение в колонну по одному; непрерывный бег за воспитателем продол­жительностью до 1 минуты между ледяными постройками, переход на ходьбу.
2. часть. Игровые упражнения.

«Пас точно на клюшку». Дети разбиваются на пары, в руках у каждого ребенка клюшка и у одного ребенка в паре еще и шайба. Играющий с шайбой не сильным, но точным дви­жением подает шайбу на клюшку партнера, а тот, поймав ее, тем же движением возвращает обратно. Воспитатель следит, чтобы дети не подбрасывали шайбу, как мяч, а передавали ее скользящим движением.

«Проведи - не задень». Играющие строятся в 3-4 колонны, у каждого ребенка в руках клюшка и шайба. Дается задание: провести шайбу между кеглями, поставленными в ряд (расстояние между ними 1 м). По команде воспитателя игроки, стоящие в колоннах первыми, приступают к выполнению задания. Как только первые игроки пересекут условную линию, в игру вступают следующие и т. д. Таким образом надо провести шайбу с одной стороны пло­щадки на другую сторону. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.

Подвижная игра «Горелки». Играющие встают в две колонны, взявшись за руки; впе­реди - водящий. Дети хором произносят:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо:

Птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз, два, три - беги!

С последним словом дети, стоящие в последней паре, опускают руки и бегут в начало колонны - один бежит 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, то он берется за руки с пойманным и они становятся впереди колонны. Оставшийся без пары ребенок становится водящим. Для усиления двигательной активности и интереса можно построить детей в 2-3 колонны.

1. часть. Ходьба в колонне по одному, построение в круг. Игра малой подвижности «Летает - не летает».

Занятие 4

Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врас­сыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в пол­зании между предметами.

1. часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками, не задевая их.
2. часть. Общеразвивающие упражнения.
3. И. п. - основная стойка, руки согнуты перед грудью. 1-3 —три рывка руками в сто­роны; 4 —вернуться в исходное положение.
4. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1—наклон вправо; 2 - выпрямиться; 3 - наклон влево; 4 —исходное положение.
5. И. п. - лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища, с опорой на пол. 1—поднять таз, прогнуться; 2 —вернуться в исходное положение.
6. И. п. - сидя на полу, ноги врозь, руки на пояс; 1 - руки в стороны; 2 —наклон вперед к правой ноге, коснуться носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. То же к левой ноге.
7. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах под счет вос­питателя, после паузы повторение прыжков.
8. И. п. - основная стойка руки вдоль туловища. 1-2 —поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3-4 —вернуться в исходное положение.

Основные виды движений.

1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5-6 раз с приземлением на мат.
2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча,
3. 6 раз.
4. Ползание на четвереньках между предметами.

Педагог ставит две стойки и натягивает шнур, на концах которого подвешены мешочки с песком. На примере одного, наиболее подготовленного ребенка показывает и объясняет упражнение, обращая внимание детей на разбег и энергичное отталкивание. От линии, обо­значенной шнуром (или мелом), нужно оттолкнуться одной ногой, перепрыгнуть через шнур со взмахом рук, подтянуть ноги к груди и приземлиться на обе ноги, сохранив равновесие, руки вперед.

Разбег не должен быть большим (3-4 м), отталкиваться можно правой и левой ногой, кому как удобно. Дети строятся в колонну и друг за другом выполняют прыжки. Воспита­тель корректирует неточности, ошибки, помогая исправлять их при повторном выполнении прыжка.

Метание мешочков в вертикальную цель проводится небольшими звеньями по 5-6 детей (по количеству мишеней). Каждый ребенок выполняет 3 броска, затем подходят сле­дующие дети.

Ползание на четвереньках между набивными мячами (расстояние между мячами 1 метр) проводится двумя колоннами.

Подвижная игра «Медведи и пчелы».

1. часть. Ходьба колонной по одному.

Занятие 5\*

Основные виды движений.

1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5-6 раз.
2. Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м),

4—6 раз.

1. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. Выполняется шеренгами - «Кто быстрее доползет до кегли».

Занятие 6\*\*

Задачи. Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыж­ками.

1. часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному переход на бег продолжительностью до 30 секунд, переход на ходьбу (20 секунд), далее по команде воспитателя снова бег (до 40 секунд). Ходьба и бег выполняются в чередовании. Воспитатель следит за внешними признаками утомления и в случае необходимости снижает нагрузку.
2. часть. Игровые упражнения.

«Ловкие ребята». Играющие (первая группа) строятся у исходной черты, у каждого по одному мячу (большой диаметр). По команде воспитателя нужно провести мяч в ходьбе до линии финиша как можно быстрее (дистанция 5 м). Воспитатель отмечает первых трех победителей. Приглашается вторая группа детей.

«Кто быстрее» (эстафета с прыжками). Играющие строятся в две колонны. По команде воспитателя дети, стоящие первыми, выполняют прыжки на правой (или левой) ноге до флажка (дистанция 3 м), обогнув его, быстрым шагом возвращаются в конец своей колонны.

Следующий игрок начинает задание после того, как предыдущий пересечет условную линию. Побеждает команда, быстро выполнившая упражнение.

Подвижная игра «Карусель». Дети образуют круг, держась за шнур правой рукой, идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и переходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом, произносимым вслух:

Еле, еле, еле, еле Закружились карусели,

А потом кру-гом, кру-гом,

Все бегом, бегом, бегом.

После того как дети пробегут 2-3 круга, воспитатель останавливает их и подает сигнал к изменению направления движения. Играющие поворачиваются кругом и, перехватив шнур другой рукой, продолжают ходьбу и бег. Затем педагог вместе с детьми произносит:

Тише, тише, не спешите!

Карусель остановите!

Раз-два, раз-два.

Вот и кончилась игра!

Движение «карусели» постепенно замедляется. На словах «Вот и кончилась игра!» дети останавливаются, кладут шнур на землю (пол) и расходятся по площадке. Игру можно повторить.

1. часть. Игра малой подвижности.

Занятие 7

Задачи. Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гим­настической скамейке, в равновесии и прыжках.

I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспи­тателя ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен (музыкальное сопровож­дение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары - широкие шаги; ходьба и бег врассыпную.

1. часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.
2. И. п. - стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1-2 —руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3-4 - вернуться в исходное положение.
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках. 1 - кубик вверх; 2 —наклон вперед, положить кубик на пол; 3 —выпрямиться, руки на пояс; 4 —наклон вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение.
4. И. п. - стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 - поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2- выпрямиться, руки на пояс; 3 —поворот вправо, взять кубик; 4 — исходное положение.
5. И. п. - сидя на полу, кубик зажат стопами ног, руки в упоре сзади. 1-2 —поднять прямые ноги вверх; 3-4 —исходное положение.
6. И. п. - основная стойка, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубика,
7. 3 раза.

Основные виды движений.

1. Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»), 2-3 раза.
2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на сере­дине присесть, встать и пройти дальше.
3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м. Повторить 2-3 раза.

Подвижная игра «Стоп».

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 8\*

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, 2-3 раза.
2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, на середине нуться кругом и пройти дальше.

медленно повер- 2-3 раза (рис. 8).

1. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге,

Рис. 8

Занятие 9\*

Задачи. Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражне­ния в равновесии, прыжках и с мячом.

1. часть. Ходьба в колонне по одному (дистанция 10 м), переход на бег, дистанция 10 м, и так в чередовании несколько раз подряд.
2. часть. Игровые упражнения.

«Канатоходец». Играющие (первая группа) строятся в две колонны. От линии старта на расстоянии 3 м обозначается линия финиша и ставятся два предмета (кегля, кубик). В руках у игроков, стоящих первыми в колоннах, по мешочку (с песком). По сигналу воспи­тателя дети кладут мешочки на голову, руки в стороны и передвигаются быстрым шагом. Дойдя до линии финиша, берут мешочек в руки, огибают предмет и бегом возвращаются в свою колонну, передают мешочек следующему игроку и встают в конец своей колонны. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.

«Удочка» - игровое упражнение с прыжками.

Эстафета с мячом «Быстро передай».

1. часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

Занятие 10

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в дви­жении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.

1. часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по команде вос­питателя перестроение в колонну по два (парами); ходьба в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег врассыпную.
2. часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.
3. И. п. - основная стойка внутри обруча. 1 - присесть; 2 - взять обруч хватом с боков и выпрямиться, обруч на линии пояса; 3 - присесть, положить обруч на пол; 4 —исходное положение.
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной, хват рук с боков; 1 - поворот туловища вправо; 2 —исходное положение. То же влево.
5. И. п. - основная стойка обруч вертикально на полу, хват руками сверху. 1-2 —опи­раясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад-вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение.
6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, параллельно, обруч в согнутых руках перед грудью. 1-2 - присесть, обруч вынести вперед;
7. 4 - вернуться в исходное положение.
8. И. п. - стоя в обруче, руки произвольно. Прыжок из обруча, поворот кругом и снова прыжок в обруч, и так несколько раз подряд.

Основные виды движений.

1. Лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4-6 раз.
2. Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м).
3. Равновесие - ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой (рис. 9).

Воспитатель ставит на пол три корзины (или кладет обручи), дети располагаются на

расстоянии 3 м от них. У каждого ребенка 2-3 мешочка на полу, у ног. По команде дети метают мешочки в цель. После того как все мешочки окажутся в корзине, подается команда взять их и повторить упражнение.

Вдоль зала ставят две стойки и натягивают шнур на высоте 40 см от уровня пола. Дети фронтально (шеренгами) выполняют лазанье под шнур, стараясь не коснуться его, затем приступают к упражнению в равновесии.

Подвижная игра «Не оставайся на полу».

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 11\*

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча, 6­8 раз.
2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, 2 раза.
3. Равновесие - ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно, 2 раза.

Рис. 9

Занятие 12\*\*

Задачи. Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.

1. часть. Построение в шеренгу, объяснение задания. По команде воспитателя дети пер­вой группы выполняют бег в быстром темпе до обозначенной линии (дистанция 10 м). Затем задание выполняет вторая группа детей. Упражнение повторяется 2-3 раза.
2. часть. Игровые упражнения.

«Прокати - сбей». На расстоянии 6 м от исходной линии ставятся кегли (6-8 штук). Воспитатель приглашает первую группу детей (в руках у каждого ребенка мяч). Ребята стро­ятся в шеренгу и прокатывают мячи в прямом направлении, стараясь сбить кегли. Дети, сто­ящие на противоположной стороне, подхватывают мячи. Снова расставляются кегли, и зада­ние выполняет вторая группа детей. Упражнение повторяется несколько раз.

«Пробеги - не задень». Кегли ставят в одну линию на расстоянии 40 см одна от дру­гой. Колонной по одному дети пробегают «змейкой» между кеглями, стараясь не задеть их. Упражнение повторяется.

Подвижная игра «Удочка».

1. часть. Игра малой подвижности.

Материал для повторения

1. я неделя. Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий; по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч; в длину с места; прыжки через бруски. С мячом: броски мяча вдаль; перебрасывание мячей друг другу; прокатывание мяча между предметами. Подвиж­ные игры: «Не оставайся на полу», «Ловишки», «Сделай фигуру».
2. я неделя. Игровые упражнения. Прыжки: с высоты, в высоту с разбега; в длину с места. С мячом: броски мяча о стену; забрасывание в кольцо; перебрасывание друг другу. Лазанье: на гимнастическую стенку; ползание по гимнастической скамейке на животе. Подвижные игры: «Караси и щука», «Пастух и стадо», «Школа мяча».
3. я неделя. Игровые упражнения. С мячом: бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола; метание в горизонтальную цель; перебрасывание мяча друг другу с допол­нительными заданиями (присесть, хлопнуть в ладоши и т. д.). Лазанье: «Проползи - не задень»; подлезание под шнур, пролезание в обруч. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, с мешочком на голове. Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Кто быстрее до флажка», «Удочка».
4. я неделя. Игровые упражнения. Лазанье: ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; подлезание под дугу, палку. Равновесие: ходьба по скамейке боком пристав­ным шагом, руки на пояс. Прыжки: в высоту с разбега; продвигаясь вперед на правой и левой ноге. Подвижные игры: «Карусель», «Горелки», «Пожарные на учении».

Апрель
Занятие 13

Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.

1. часть. Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (шнуры расположены на расстоянии 30­40 см один от другого); бег врассыпную.
2. часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.
3. И. п. - основная стойка, палка вниз. 1—палка вверх; 2 —опустить за голову; 3 — палка вверх; 4 —исходное положение.
4. И. п. - стойка ноги врозь, палка на грудь. 1—палка вверх; 2 - наклон вправо; 3 - выпрямиться, палка вверх; 4 —исходное положение. То же влево.
5. И. п. - основная стойка палка вниз. 1-2 —присесть, палка вперед; 3-4 —исходное положение.
6. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка вниз. 1 - палка вверх;
7. —наклон вперед, коснуться пола; 3 - выпрямиться, палка вверх; 4 - исходное поло­жение.
8. И. п. - основная стойка, палка вниз. 1—прыжком ноги врозь, палку вперед; 2 - прыж­ком вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя.
9. И. п. - основная стойка, палка на грудь в согнутых руках. 1 - правую ногу в сторону на носок, палка вверх; 2 —исходное положение. То же влево.

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.
2. Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см),

2—3 раза.

1. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, 10-15 раз.

После показа и объяснения дети двумя колоннами выполняют упражнения в равно­весии в среднем темпе, воспитатель осуществляет страховку. Далее выполняются прыжки через бруски без паузы поточным способом. Основное внимание уделяется энергичному отталкиванию от пола и приземлению на полусогнутые ноги. Дети перестраиваются в две шеренги, в руках у одной группы детей мячи. По команде воспитателя дети перебрасывают мячи друг другу (двумя руками снизу, из-за головы).

Подвижная игра «Медведь и пчелы».

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 14\*

Основные виды движений.

1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2-3 раз).
2. Прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет.
3. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8—10 раз).

Занятие 15\*\*

Задачи. Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки - перебежки», эстафету с большим мячом.

1. часть. Построение в колонну по одному. Ходьба и бег в чередовании: 10 м - ходьба, 10 м - бег; повторить несколько раз.
2. часть. Игровые упражнения.

«Ловишки-перебежки». Дети строятся в две шеренги на расстоянии одного метра одна от другой. По команде воспитателя первая группа детей убегает, а вторая догоняет и стара­ется осалить, прежде чем ребята пересекут линию финиша. При повторной перебежке дети меняются ролями.

«Передача мяча в колонне». Играющие строятся в 3-4 колонны, в руках у первых игро­ков по мячу большого диаметра. По команде воспитателя дети передают мяч назад двумя руками над головой (расстояние между игроками один шаг). Как только последний в колонне игрок получает мяч, он бежит, встает впереди своей колонны и так же передает мяч, и так до тех пор, пока впереди не окажется ведущий колонны. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча выполнившая задание.

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 16

Задачи. Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой ска­калкой; упражнять в прокатывании обручей.

1. часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег между пред­метами.
2. часть. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.
3. И. п. - основная стойка, скакалка вниз, сложенная вдвое. 1 - правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой.
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 - скакалка вверх; 2 —наклон вправо; 3 - выпрямиться, скакалка вверх; 4 - вернуться в исходное положение.
5. И. п. - сидя, ноги врозь, скакалка на грудь; 1 - скакалку вверх;
6. - наклон вперед, коснуться носков ног; 3 - выпрямиться, скакалку вверх; 4- вер­нуться в исходное положение.
7. И. п. - стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. 1-2 —сесть справа на бедро, ска­калку вынести вперед; 3-4 —вернуться в исходное положение.
8. И. п. - лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой.

1—2 - прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3-4 - вернуться в исходное положе­ние.

1. И. п. - основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом.

Основные виды движений.

1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед.
2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах.
3. Пролезание в обруч прямо и боком.

Дети расходятся по всему залу на такое расстояние, чтобы не мешать друг другу и не нанести травму. Воспитатель на примере наиболее подготовленного ребенка показывает,

73

как следует вращать скакалку вперед и перепрыгивать через нее в тот момент, когда она находится внизу и касается пола. Прыжки выполняются на двух ногах.

Дети строятся в две шеренги, в руках у ребят одной шеренги обручи. Воспитатель напоминает детям, что обруч надо поставить вертикально и, придерживая обод левой рукой сверху, а правой плавно оттолкнув его, послать вперед по прямой навстречу своему партнеру (расстояние между детьми 3 м). После того как дети займут правильное исходное положение, подается команда к прокатыванию обручей.

Пролезание в обруч выполняется также двумя шеренгами - одна группа детей держит обручи, а вторая упражняется в пролезании в обруч; затем ребята меняются ролями.

Подвижная игра «Стой».

1. часть. Ходьба в колонне по одному. Подвижная игра малой подвижности.

Занятие 17\*

1. Прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед на расстояние 8— 10 м; 3 раза.
2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 3 м.
3. Пролезание в обруч.

Занятие 18\*\*

Задачи. Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.

1. часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, бег в умеренном темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходьба врассыпную между предметами.
2. часть. Игровые упражнения.

«Пройди - не задень». Ходьба на носках, руки за головой между кеглями (8—10 штук), поставленными на расстоянии 30 см одна от другой в ряд.

«Догони обруч». Дети строятся в две шеренги в двух шагах одна от другой. У каж­дого ребенка обруч. По команде воспитателя дети первой шеренги, подталкивая обруч одной рукой, перебегают на другую сторону, берут обруч в руку и становятся лицом ко второй шеренге. Задание выполняет следующая группа. Воспитатель отмечает тех ребят, кто не уро­нил обруч и быстро достиг линии финиша.

«Перебрось и поймай». Дети разбиваются на пары, в руках у одного ребенка в каждой паре мяч (большой диаметр). Свободно расположившись по залу, дети перебрасывают мяч друг другу.

Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».

1. часть. Игра малой подвижности «Кто ушел?».

Занятие 19

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде вос­питателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.

1. часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба и бег с перешагиванием через кубики (по одной стороне зала кубики разложены на расстоянии 40 см один от другого, по другой - на расстоянии 70-80 см).
2. часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2 —руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3 —руки в стороны; 4 - исходное положение. То же левой рукой, и так поочередно.
4. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1—наклон вперед, положить мяч на пол между ног; 2 - выпрямиться, руки на пояс; 3 —наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 - выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой.
5. И. п. - стойка в упоре на коленях, мяч в правой руке. 1-3 —прокатить мяч вокруг себя; 4 —взять мяч левой рукой. То же левой рукой.
6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; 1 - присесть, мяч вперед, руки прямые. 2 - вернуться в исходное положение.
7. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2 —переложить мяч за спиной в левую руку; 3 —руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение, мяч в левой руке.
8. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки под счет воспитателя 1-8 — ноги врозь, ноги скрестно; 2-3 раза.

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча (5-6 раз).
2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку (2-3 раза).
3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набив­ные мячи).

Дети строятся в несколько колонн (по количеству мишеней), у каждого ребенка 2 мешочка. Показ упражнения на примере подготовленного ребенка, обращая внимание на энергичный замах, точность попадания в цель при правильном исходном положении ног и туловища. После того как все дети выполнят серию бросков по цели, мешочки собираются последовательно, звеньями по команде (во избежание травм).

Воспитатель ставит поперек зала две гимнастические скамейки, расстояние между ска­мейками 4 м. Дети шеренгами выполняют ползание на четвереньках по прямой, затем пере­ползание через гимнастическую скамейку, снова ползание и переползание через вторую ска­мейку; 2 раза.

Упражнение в равновесии проводится двумя колоннами, поточным способом. Указа­ние: дойти на носках до кубика, стоящего в 30 см от конца скамейки, повернуться направо и сойти с нее.

Подвижная игра «Удочка».

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 20\*

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой).
2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.
3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»).

Занятие 21\*\*

Задачи. Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.

1. часть. Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в 2-3 шеренги. Ука­зание: как можно быстрее выполнить бег с одной стороны зала на другую до линии финиша (дистанция 10 м). Для того чтобы дети не замедляли бег по мере приближения к финишу,

75

ориентиры ставятся несколько дальше, на 2-3 м (кубики, кегли). После 2-3 перебежек ходьба колонной по одному.

1. часть. Игровые упражнения.

«Кто быстрее». Играющие строятся в три колонны. По команде воспитателя игроки, стоящие в колоннах первыми (у каждого игрока мяч), прыгают на двух ногах (дистанция 5 м) до корзины (обруча) и кладут в нее мяч. Возвращаются бегом, и, как только пересекут обозначенную линию, в игру вступают следующие игроки. При повторении игрового зада­ния надо взять мяч из корзины и быстро вернуться в свою колонну.

«Мяч в кругу». Играющие распределяются на несколько групп по 5-6 ребят и строятся в круг. В центре круга водящий, у него перед ногами мяч (большой диаметр). Водящий про­катывает игрокам мяч ногой (пас ногой), каждый принимает его, а затем посылает водящему.

Подвижная игра «Карусель».

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 22

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.

1. часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег колон­ной по одному между предметами.
2. часть. Общеразвивающие упражнения.
3. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - руки в стороны; 2 —руки к плечам; 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение.
4. И. п. - основная стойка, руки на пояс. 1 - шаг правой ногой вправо; 2 - наклон вправо; 3 - выпрямиться; 4 - исходное положение.
5. И. п. - стойка ноги врозь, руки за головой. 1 - руки в стороны;
6. —наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение.
7. И. п. - лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1 —правую ногу назад-вверх; 2 - исходное положение. То же левой ногой.
8. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-4 —попеременные вращения согну­тыми ногами, пауза и повторить 2-3 раза.
9. И. п. - основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах, на правой и левой попеременно.

Основные виды движений.

1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не про­пуская реек.
2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8—

10 м).

1. Равновесие - ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс (рис. 10).

Рис. 10

Дети распределяются на две группы. Одна группа под руководством воспитателя упражняется в лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом. Дети, которые готовятся к упражнению в лазанье, должны находиться на расстоянии не менее 1,5 м от пособия, во избежание травм. Страховка обязательна.

Вторая группа детей самостоятельно упражняется в прыжках с короткой скакалкой, располагаясь также на достаточном расстоянии друг от друга. Воспитатель предварительно дает указания, по какой стороне выполнять прыжки, а по какой возвращаться на исходную линию.

Упражнение в равновесии проводится двумя колоннами поточным способом.

Подвижная игра «Горелки».

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

Занятие 23\*

Основные виды движений.

1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастиче­ской рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек, 2 раза.
2. Прыжки - перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (рассто­яние 3-4 м), 2-3 раза.
3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс, 2-3 раза.

Занятие 24\*\*

Задачи. Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.

1. часть. Построение в колонну, ходьба и бег между предметами. Построение в 2-3 шеренги, пробегание отрезков (дистанция 20 м), на скорость. Повторить 2-3 раза.
2. часть. Игровые упражнения.

«Сбей кеглю». Играющие становятся в одну шеренгу на исходную линию. На рассто­янии 4 м от исходной черты ставятся кегли по числу играющих. Задание: прокатывая мяч вперед, энергичным движением обеих рук постараться сбить кеглю, 2-3 раза.

«Пробеги - не задень». В два ряда ставятся кегли параллельно одна другой; расстояние между кеглями 30 см. Дети строятся в две колонны. Задание: пробежать между кеглями, не задев их, 2-3 раза. Выполняется двумя колоннами, педагог отмечает команду-победителя.

Игра «С кочки на кочку». Воспитатель выкладывает плоские обручи в шахматном порядке (по 6 штук в две линии). Играющие строятся в две колонны и по команде выпол­няют прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Дистанция между детьми в прыжках в 2-3 обруча, в целях предупреждения травм. Побеждает команда, выполнившая задание быстро и правильно (ни разу не оступившись).

1. часть. Ходьба колонной по одному между обручами, положенными в один ряд по прямой.

Материал для повторения

1. я неделя. Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине; ходьба на носках; ходьба с перешагиванием через предметы. Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч, продвигаясь вперед; прыжки через шнуры (канат) прямо и сбоку. С мячом: броски мяча вдаль; броски мяча о землю на месте и продвигаясь вперед шагом и ловля его одной и двумя руками. Подвижные игры: «Совушка», «Мыше­ловка», «Удочка».
2. я неделя. Игровые упражнения. Равновесие: ходьба и бег, перешагивая и перепры­гивая через шнуры, бруски; ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком приставным шагом. Прыжки: из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой; в длину с места. С мячом: перебрасывание мячей друг другу; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками и с хлопком. Подвижные игры: «Удочка», «Не оставайся на полу», «Хитрая лиса», «Мы весе­лые ребята».
3. я неделя. Игровые упражнения. Прыжки: в длину с места, с разбега; перепрыгива­ние через шнуры. С мячом: ведение мяча в ходьбе; перебрасывание друг другу, через сетку. Лазанье: на гимнастическую стенку; под шнур, дугу; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Подвижные игры: «Караси и щука», «Пятнашки», «Кошка и мышки».
4. я неделя. Игровые упражнения. Лазанье: ползание по наклонной доске на четве­реньках. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; с переда­чей мяча перед собой и за спиной. Прыжки: на двух ногах, продвигаясь вперед; из обруча в обруч; через шнуры. Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Удочка», «Совушка».

Май

Занятие 25

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.

1. часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Поворот!» - повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег врассыпную.
2. часть. Общеразвивающие упражнения.
3. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1—руки в стороны; 2 —руки к плечам; 3 —руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение.
4. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1-2 - глубокий присед, опира­ясь ладонями на колени; 3-4 - вернуться в исходное положение.
5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч. 1—руки в стороны; 2 - наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 —руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. То же влево.
6. И. п. - стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол.
7. 2 - выпрямить колени, приняв положение в упор согнувшись; 3-4 - вернуться в исходное положение.
8. И. п. - основная стойка, руки вниз. 1 - руки в стороны; 2—мах правой ногой впе­ред-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение. То же левой ногой.
9. И. п. - основная стойка, руки на пояс. На счет 1-8 прыжки на двух ногах под счет воспитателя; 3-4 раза.

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс.
2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) до флажка (2-3 раза).
3. Броски мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками.

Одна группа детей упражняется в равновесии, основное внимание уделяется сохране­нию устойчивости и правильной осанки (спину и голову держать прямо). Вторая группа детей выполняет броски мяча

о стену. После того как первая группа выполнит упражнение в равновесии, дети меня­ются местами и заданиями.

Прыжки на двух ногах выполняются поточным способом, двумя колоннами. Возвра­щение после прыжков в свою колонну с внешней ее стороны шагом.

Подвижная игра «Мышеловка».

1. часть. Игра «Что изменилось?».

Занятие 26\*

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на сере­дине скамейки присесть, встать и пройти дальше (2-3 раза).
2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5 м (2-3 раза).

Занятие 27\*\*

Задачи. Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазо­мер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).

1. часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.
2. часть. Игровые упражнения.

«Проведи мяч». Воспитатель ставит в два ряда кегли (5-6 штук), расстояние между кеглями 1,5 м. Задание: провести мяч ногами не отпуская его от себя далеко. Дети распре­деляются на две команды и выполняют упражнение в среднем темпе.

«Пас друг другу». Одна группа детей разбивается на пары и перекатывает мяч друг другу, отбивая его поочередно то правой, то левой ногой. Расстояние между играющими 1,5­2 м.

«Отбей волан». Вторая группа детей разбивается на пары, в руках у каждого ребенка ракетка и один волан на двоих. Дети отбивают волан друг другу, стараясь, чтобы он как можно дольше находился в воздухе.

Подвижная игра «Гуси-лебеди».

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 28

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.

1. часть. Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; на сигнал воспита­теля ходьба с перешагиванием через шнуры (по одной стороне зала); бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную.
2. часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.
3. И. п. - основная стойка, флажки вниз. 1 - флажки в стороны;
4. —флажки вверх; 3 —флажки в стороны; 4 —исходное положение.
5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1-2 - присесть, флажки вперед; 3-4 —исходное положение.
6. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1—поворот вправо, флажки вправо; 2 —исходное положение. То же влево.
7. И. п. - сидя, ноги врозь, флажки у плеч. 1-2 —наклон вперед, коснуться палочками флажков как можно дальше вперед; 3-4 —исходное положение.
8. И. п. - основная стойка, флажки вниз. 1 - прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 —прыжком вернуться в исходное положение. 8 прыжков, затем пауза и повторить 2 раза. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе.
9. И. п. - основная стойка флажки вниз. 1—шаг правой ногой вправо, флажки в сто­роны; 2 —исходное положение. То же левой ногой.

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз).
2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз).
3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи», 2 раза.

Прыжки в длину выполняются способом «согнув ноги» с энергичным разбегом (5­6 м), обращая внимание на ускорение перед прыжком, а также на отталкивание в определен­ном месте так, чтобы толчок пришелся на ту ногу, которой ребенку удобнее оттолкнуться при выполнении прыжка. В полете обе ноги сгибаются в коленях и подтягиваются к груди (отсюда название прыжка «согнув ноги»), приземление осуществляется на обе ноги с выно­сом рук вперед. Разбег по резиновой дорожке, приземление обязательно на мат.

Дети перестраиваются в две шеренги и начинают перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди, затем переходят к ползанию на четвереньках.

Подвижная игра «Не оставайся на полу».

1. часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

Занятие 29\*

1. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз).
2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; 5-6 раз.
3. Лазанье под дугу (обруч), 5-6 раз.

Занятие 30\*\*

Задачи. Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.

1. часть. Построение в колонну по одному, ходьба, переход на бег в умеренном темпе до 1,5 минуты; ходьба между предметами.
2. часть. Игровые упражнения.

«Прокати - не урони». Играющие строятся в две шеренги на расстояние 2-3 шагов одна от другой, в руках у всех по одному обручу. По команде воспитателя дети первой шеренги, подталкивая обруч одной рукой, перебегают на другую сторону площадки за обозначенную линию. Воспитатель отмечает самых ловких и быстрых ребят, затем упражнение выполняет вторая шеренга. Упражнение повторяется 2-3 раза.

«Кто быстрее». Играющие встают парами в колонну по два. Задание: прыжками (на двух ногах) в парах преодолеть дистанцию 5 м. По команде воспитателя начинают дети, стоящие первыми, затем следующая пара и так далее.

«Забрось в кольцо». Дети строятся в колонну по одному и поточно, друг за другом выполняют бросание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).

Подвижная игра «Совушка».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 31\*

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.

1. часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба колонной по одному между предметами (кубики, мячи); ходьба и бег врассыпную между предметами.
2. часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.
3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2 - прогнуться, подни­маясь на носки, руки через стороны вверх; 3-4 - переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение.
4. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 —наклон вперед, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. То же другой ногой.
5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 - поворот вправо, удар мячом о пол одной рукой; 3 - поймать мяч; 4 - исходное положение. То же влево.
6. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Бросить мяч вверх, быстро при­сесть и хлопнуть в ладоши. Поднимаясь, поймать мяч двумя руками. Выполнение в произ­вольном темпе.
7. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на счет 1-3, на счет 4 подпрыгнуть повыше; в чередовании с небольшими паузами.
8. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. 1-2 —правую ногу отвести назад на носок, мяч вверх; 3-4 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой.

Основные виды движений.

1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками (10-15 раз).
2. Лазанье - пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5-6 раз).
3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на сере­дине присесть, встать и пройти дальше.

Дети свободно располагаются по всему залу и выполняют задания с малым мячом - броски мяча о пол одной рукой и ловлю двумя руками.

По команде воспитателя дети кладут мячи в корзину и перестраиваются в 3-4 колонны (по количеству пособий). После показа и объяснения выполняют пролезание в обруч в плот­ной группировке, не касаясь верхнего края обода. Упражнение в равновесии проводится двумя колоннами, с обязательной страховкой.

Подвижная игра «Пожарные на учении».

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 32\*

1. Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.
2. Лазанье в обруч прямо и боком, выполняется в парах; один ребенок держит обруч, другой выполняет задание, затем ребята меняются местами.
3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.

Занятие 33\*\*

Задачи. Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.

1. часть. Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы - шнуры и бруски.
2. часть. Игровые упражнения.

«Кто быстрее». Играющие строятся в две шеренги на расстоянии

1. 3 шагов одна от другой. По команде воспитателя дети первой шеренги выполняют бег на скорость (дистанция 10 м) и остаются за линией финиша, в 2-3 м от нее. К бегу приглашается вторая группа детей.

«Ловкие ребята». Воспитатель выкладывает обручи (плоские) в шахматном порядке плотно один к другому. Прыжки выполняются без паузы вправо и влево.

Упражнения с мячом - броски мяча о землю в ходьбе по прямой, дистанция 6 м.

Подвижная игра «Мышеловка».

1. часть. Эстафета с мячом; ходьба колонной по одному.

Занятие 34

Задачи. Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.

1. часть. Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны!».
2. часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.
3. И. п. - основная стойка, обруч в правой руке. 1 - обруч вперед;
4. - обруч назад; 3 —обруч вперед; 4 —исходное положение.
5. И. п. - основная стойка, обруч хватом с боков на грудь. 1-2 - присесть, обруч вынести вперед; 3-4 —вернуться в исходное положение.
6. И. п. - основная стойка, обруч вертикально над головой. 1 - шаг правой ногой вправо; 2 —наклон вправо; 3 - выпрямиться; 4 - исходное положение. То же влево.
7. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 - поворот туло­вища вправо; 2 —вернуться в исходное положение. То же влево.
8. И. п. - лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой.

1—2 - прогнуться, обруч вперед-вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение.

1. И. п. - стоя в обруче, руки произвольно. На счет 1-7—прыжки в обруче, на счет 8 —прыжок из обруча.

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хва­том рук с боков (2-3 раза).
2. Равновесие - ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на рас­стоянии трех шагов ребенка, руки на пояс (2-3 раза).
3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2-3 раза).

Ставятся две гимнастические скамейки параллельно одна другой (для усиления двига­тельной активности можно увеличить количество пособий) и вдоль зала кладутся набивные мячи. Сначала проводятся упражнения в ползании и равновесии, а затем в прыжках между кеглями (дистанция 4 м).

Подвижная игра «Караси и щука». Один ребенок выбирается щукой, остальные играю­щие распределяются на две группы. Одна группа образует круг - это камешки, другая группа - караси, которые попадают внутрь круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу воспитателя: «Щука!» - она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-то из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойман­ные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с новой щукой. По окончании игры воспитатель отмечает самых ловких водящих.

1. часть. Ходьба колонной по одному за самым ловким водящим - щукой.

Занятие 35\*

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2

раза).

1. Ходьба с перешагиванием через бруски (высота бруска 10 см).
2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5 м), повторить 2 раза.

Занятие 36\*\*

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.

1. часть. Ходьба в колонне по одному, по команде педагога дети ускоряют или замед­ляют темп ходьбы; ходьба колонной по одному, на сигнал воспитателя выполнение какой- либо фигуры.
2. часть. Игровые упражнения.

«Мяч водящему». Играющие строятся в 3-4 круга, в центре каждого круга находится водящий, который поочередно бросает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. Как только все выполнят упражнение, водящий поднимает мяч высоко над головой. Игра повторяется 2-3 раза.

Эстафета с мячом - «Передача мяча в колонне» (двумя руками назад).

Подвижная игра «Не оставайся на земле».

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Материал для повторения

1. я неделя. Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; на носках; с передачей мяча из одной руки в другую. Прыжки: на пра­вой и левой ноге, продвигаясь вперед; на двух ногах, огибая различные предметы; в длину с места. С мячом: метание мяча на дальность; бросание мяча о стену; перебрасывание мяча друг другу. Подвижные игры: «Удочка», «Мышеловка», «Пожарные на учении».
2. я неделя. Игровые упражнения. Прыжки: в длину с места; с разбега; на правой и левой ноге попеременно. С мячом: переброска мяча друг другу с дополнительными движе­ниями (с хлопком в ладоши, приседанием, поворотом кругом и т. д.); броски мяча о пол на месте и в движении. Лазанье: подлезание под шнур, палку прямо и боком. Подвижные игры «Карусель», «Караси и щука», «Сделай фигуру».
3. я неделя. Игровые упражнения. С мячом: метание мяча вдаль; броски мяча в кольцо (корзину); переброска мяча друг другу. Лазанье: пролезание в обруч прямо и боком; полза­ние по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; переползание по скамейке на четвереньках. Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом; по шнуру, перешагивая через набивные мячи. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пожарные на учении», «Мышеловка».
4. я неделя. Игровые упражнения. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; лаза­нье под шнур (дугу). Равновесие: ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см); ходьба по ска­мейке с мешочком на голове, руки на пояс. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега;

прыжки через шнуры, бруски. Подвижные игры: «Мышеловка», «Не оставайся на полу», «Хитрая лиса».

Июнь - июль - август

Июнь

Занятие 1

Задачи. Упражнять детей в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую ска­калку.

1. часть. Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному; ходьба с перешагиванием через шнуры, разложенные на расстоянии одного шага ребенка. Воспитатель напоминает, что перешагивать надо попеременно правой и левой ногой, сохраняя координацию движений. Бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.
2. часть. Общеразвивающие упражнения с кеглями.
3. И. п. - основная стойка, кегли в обеих руках. 1—кегли в стороны; 2 —кегли вверх; 3 —кегли в стороны; 4 —исходное положение.
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегли вниз. 1—кегли в стороны; 2 - наклон вниз-вперед, поставить кегли; 3 - выпрямиться; 4 - наклон вперед, взять кегли, вернуться в исходное положение.
5. И. п. - стойка в упоре на коленях, кегли в обеих руках. 1 - поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; 2 - поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги; 3 — поворот вправо, взять кеглю; 4 —то же влево.
6. И. п. - основная стойка, кегли вниз. 1-2 —присесть, кегли вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение.
7. И. п. - основная стойка, кегли на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кеглей в обе стороны.
8. И. п. - основная стойка, кегли вниз. 1—правую ногу назад на носок, кегли в стороны; 2 —исходное положение. То же влево.

Основные виды движений.

1. Ходьба по горизонтальному бревну, руки свободно балансируют. Страховка обяза­тельна.
2. Прыжки через короткую скакалку.
3. Метание мешочков в горизонтальную цель.

Одна группа детей под руководством воспитателя выполняет упражнение в равнове­сии, другая группа в это время упражняется в прыжках через короткую скакалку. Дети рас­полагаются таким образом, чтобы не мешать друг другу во избежание травм. По команде воспитателя дети меняются местами и заданиями.

Метание мешочков в цель одной рукой снизу одновременно выполняют 3-4 ребенка (по количеству мишеней).

Подвижная игра «Пятнашки». Выбирается водящий, который получает цветную повязку, и встает в центр площадки. После сигнала: «Лови!» - все дети разбегаются по пло­щадке, а водящий старается догнать кого-либо из играющих и коснуться рукой. Если ему это удается, ребенок, которого он коснулся, отходит в сторону. Через некоторое время вос­питатель подает команду: «Стой!», и игра останавливается, подсчитывают количество пой­манных водящим. Игра повторяется с новым водящим.

1. часть. Игра малой подвижности «Затейники».

Занятие 2\*

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по горизонтальному бревну, руки произвольно (2-3 раза).
2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, с мешочком, зажатым между колен - «Пингвины» (дистанция 5 м), 2-3 раза.
3. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении (2-3 раза).

Занятие 3\*\*

Задачи. Упражнять в беге между предметами; разучить игру «Бездомный заяц»; повто­рить игровые упражнения с мячом.

1. часть. Построение в колонну по одному; ходьба колонной по одному между пред­метами; игровое упражнение «По местам». Дети строятся в три колонны, каждая колонна встает у кубика определенного цвета. На первый сигнал все дети разбегаются по площадке. На сигнал воспитателя: «По местам!» - каждый ребенок должен занять свое место в колонне. Воспитатель отмечает команду-победителя.
2. часть. Игровые упражнения.

«Гонка мячей в шеренге». Дети строятся в две шеренги. У первого игрока в каж­дой шеренге мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя начинается передача мяча в шеренгах. Как только мяч получает последний игрок в шеренге, он поднимает его над голо­вой.

Подвижная игра «Бездомный заяц». Выбираются охотник и бездомный заяц, осталь­ные играющие - зайцы. Каждый заяц чертит себе кружочек-домик и встает в него (можно использовать плоские обручи или косички). Бездомный заяц убегает, а охотник догоняет его. Спасаясь от охотника, заяц может забежать в любой кружок; стоявший в нем ребенок дол­жен убегать, потому что теперь он становится бездомным, и охотник будет его ловить. Как только охотнику удается поймать (осалить) зайца, они меняются ролями. Для усиления дви­гательной активности можно выбрать двух охотников и двух зайцев.

1. часть. Игра малой подвижности (по выбору детей).

Занятие 4

Задачи. Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании под шнур.

1. часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба на носках, на пятках в чередовании с обычной ходьбой; бег на скорость (дистанция 10 м), переход на обычный бег (10 м), так в чередовании повторить 3 раза.
2. часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.
3. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2 —рука вверх, передать мяч в другую руку; 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение.
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 - наклон вперед, передать мяч в другую руку за коленом левой ноги; 2 - выпрямиться. То же левой рукой.
5. И. п. - основная стойка, мяч в обеих руках. 1-2 —присесть, мяч вперед; 3-4 - вер­нуться в исходное положение.
6. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках. 1-4 - прокатить мяч по прямой вправо от себя; 5-8 - прокатить мяч обратно в исходное положение.
7. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. Прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Выполняется под счет воспитателя на 1-8, небольшая пауза, повторить (3 раза).
8. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. 1 - правую ногу назад на носок, мяч передать в левую руку; 2 —приставить ногу в исходное положение. То же левой ногой.

Основные виды движений.

1. Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги».
2. Метание мешочков (малых мячей) на дальность.
3. Лазанье под шнур в группировке.

В прыжках в высоту с разбега воспитатель обращает внимание детей на сочетание раз­бега с правильным отталкиванием правой или левой ногой (кому как удобно), одновремен­ным подтягиванием ног - «согнув ноги», и выносом рук вперед в момент приземления (на мат). Педагог корректирует действия детей.

Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 40 см от уровня пола. По команде упражнение в подлезании выполняет первая шеренга детей, несколько раз подряд. Подходит вторая группа для выполнения задания.

Для метания обозначается линия из кеглей на расстоянии 8—10 м от исходной линии. Первая шеренга детей выходит и выполняет метание мешочков несколько раз подряд, затем к заданию приступает вторая группа детей.

Подвижная игра «Мы веселые ребята».

1. часть. Ходьба в колонне по одному, на счет 1-4 хлопки в ладоши, на следующие четыре счета обычная ходьба, и так в чередовании.

Занятие 5\*

Основные виды движений.

1. Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги» (5-6 раз).
2. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении (до предмета), 3-4 раза.
3. Подлезание под дугу (3-4 дуги), 2-3 раза.

Занятие 6\*\*

Задачи. Развивать ориентировку в пространстве в игре с бегом; упражнять в сохране­нии устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить игровые упраж­нения с мячом.

1. часть. Игра «По местам». Играющие строятся в три колонны. Перед первыми игро­ками каждой колонны воспитатель ставит по одному цветному кубику. По сигналу дети раз­бегаются по всей площадке. На следующий сигнал: «По местам!»- дети должны быстро построиться и найти свое место в колонне. Отмечается команда-победитель.
2. часть. Игровые упражнения.

«Быстро передай». Играющие строятся в три колонны. В каждой колонне расстояние между детьми один шаг, в руках у первого игрока в колонне мяч большого диаметра. По сиг­налу воспитателя дети начинают передавать мяч следующему игроку своей команды двумя руками снизу между ног, наклоняясь вниз-вперед, не сходя с места. Как только мяч получает последний игрок, он обегает свою колонну и встает впереди. Выигрывает та команда, игроки которой быстро и правильно справились с заданием.

«Отбей волан». Одна группа детей разбивается на пары и перебрасывает друг другу волан ракетками, стараясь, чтобы он как можно дольше не упал на землю; расстояние между детьми произвольное.

«Пас ногой». Вторая группа детей разбивается на пары и передает мяч одной ногой друг другу, расстояние между детьми 2-2,5 м.

Подвижная игра «Не оставайся на земле».

III часть. Игра малой подвижности.

Занятие 7

Задачи. Упражнять детей в беге колонной по одному с перестроением в пары; в лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом; в перебрасывании мяча.

1. часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну; ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога перестроение в колонну по два в движении. Предварительно воспита­тель предлагает детям рассчитаться на первый и второй; вторые номера подходят к первым - ходьба в колонне по два. Бег шеренгами на скорость, дистанция 20 м. По команде воспи­тателя выполняет бег первая шеренга детей, затем вторая. Повторить 2 раза.
2. часть. Общеразвивающие упражнения с рейкой (по 4-6 человек).
3. И. п. - основная стойка, рейка вниз. 1—рейка на грудь; 2 - рейка вверх, правую ногу назад на носок, 3 —рейка на грудь, правую ногу приставить; 4 —исходное положение.
4. И. п. - основная стойка, рейка вниз. 1-2 —присесть, рейка вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение.
5. И. п. - основная стойка, рейка на грудь. 1—поднять согнутую в колене правую ногу, коснуться колена рейкой; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой.
6. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, рейка вниз. 1 - рейка вверх;
7. - наклон вперед-вниз; 3 - выпрямиться, рейка вверх; 4 - вернуться в исходное поло­жение.
8. И. п. - основная стойка в затылок друг другу, на расстоянии двух шагов, рейка хватом правой рукой вниз. 1—рейка в сторону; 2 —рейку вверх, передать в левую руку; 3 —рейка в сторону; 4 —опустить рейку вниз.
9. И. п. - основная стойка, рейка на полу, руки произвольно. Прыжки через рейку на двух ногах, с поворотом на 180 градусов. Выполняется под счет воспитателя.

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мячей друг другу одной рукой из-за головы и ловля мяча двумя руками (8—10 раз).
2. Равновесие - ходьба на носках между шнурами (ширина - 15 см), руки за головой.
3. Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом (по выбору детей, инди­видуально), 2-3 раза.

После выполнения общеразвивающих упражнений перестроение в две шеренги, рас­стояние между шеренгами 3 м. По команде воспитателя дети перебрасывают мяч друг другу.

Одна группа детей выполняет лазанье по гимнастической стенке (страховка обяза­тельна). Вторая группа упражняется с мячом - «Мяч

о стенку», «Подбрось - поймай». После того как первая группа закончит упражняться в лазанье, подается команда к смене мест и заданий.

Подвижная игра «Удочка».

1. часть. Игра малой подвижности «Кто ушел?».

Занятие 8\*

1. Прокатывание набивных мячей (большой диаметр), расстояние между детьми 4 м,
2. 8 раз.
3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на поясе.
4. Лазанье по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (2 раза).

Занятие 9\*\*

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

1. часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; бег в колонне по одному продолжительностью до 1 минуты между предметами; ходьба с заданиями для рук - в стороны, к плечам, за голову.

Основные виды движений.

1. Прокатывание набивных мячей (или обычных мячей большого диаметра) друг другу (способ двумя руками снизу) сильным отталкиванием вперед в руки партнеру (расстояние между детьми 4 м), 10-12 раз.
2. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс (или за голову), 2-3 раза.
3. Лазанье по гимнастической стенке, ходьба по четвертой рейке и спуск вниз, 2-3 раза.
4. часть. Игровые упражнения.

«Пас на ходу». Играющие парами строятся в шеренгу на исходной линии, в руках одного ребенка в каждой паре мяч большого диаметра. По команде воспитателя дети по ходу движения перебрасывают мяч друг другу (дистанция 10 м). Побеждает пара, быстро выпол­нившая задание и не уронившая мяч. Приглашается вторая группа детей.

«Кто быстрее до флажка». Играющие распределяются на две команды и строятся в две колонны, на расстоянии одного шага друг от друга. По сигналу воспитателя первые в колоннах игроки начинают прыжки на двух ногах через шнур вправо и влево, и так до конца дистанции, затем обегают флажок и быстро возвращаются в конец своей колонны. Каждый следующий игрок начинает прыжки после того, как предыдущий обогнет флажок (дистан­ция 3 м).

Подвижная игра «Караси и щука».

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 10

Задачи. Повторить ходьбу с выполнением заданий в движении; лазанье по гимнасти­ческой скамейке; упражнения в равновесии и прыжках.

1. часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба, на команду воспитателя: «Аист!» - остановиться, встать на одной ноге, подогнув вторую, руки в сто­роны, ходьба; на сигнал: «Зайцы!» - выполнить три прыжка на двух ногах; бег врассыпную.
2. часть. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.
3. И. п. - основная стойка, скакалка сложена вдвое вниз. 1-2 - выпад правой ногой вправо, скакалка вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение. То же влево.
4. И. п. - основная стойка, скакалка вниз. 1 - скакалка вперед; 2 - скакалка вверх; 3 - скакалка вперед; 4 - вернуться в исходное положение (6-7 раз).
5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 - скакалка вверх; 2 —поворот вправо; 3 - выпрямиться; 4 —исходное положение. То же влево.
6. И. п. - сидя, ноги врозь, скакалка на грудь. 1 - скакалка вверх;
7. - наклон вперед, коснуться пола; 3 —выпрямиться, скакалка вверх; 4 - исходное положение (6 раз).
8. И. п. - лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой.

1 —прогнуться, скакалку вперед-вверх; 2 —вернуться в исходное положение.

1. И. п. - основная стойка перед скакалкой, руки произвольно. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку с поворотом на 180 градусов (8—10 раз).

Основные виды движений.

1. Лазанье по гимнастической скамейке, переход на другой пролет и спуск вниз (2-3

раза).

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза).
2. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 10 м), повторить 2-3 раза.

Одна группа детей выполняет лазанье по гимнастической стенке, затем переходит к выполнению упражнения в равновесии под наблюдением воспитателя. Вторая группа упражняется в прыжках через короткую скакалку. После того как дети первой группы закон­чат упражнения в лазаньи по гимнастической стенке и равновесии, происходит смена зада­ний.

Подвижная игра «Карусель».

III часть. Эстафета с мячом.

Занятие 11

Основные виды движений.

1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; спуск, не пропус­кая реек (2-3 раза).
2. Равновесие - ходьба с высоким подниманием колен и перешагиванием через набив­ные мячи (или бруски), руки на пояс (2-3 раза).

Занятие 12\*\*

Задачи. Упражнять детей в беге, развивая выносливость; повторить игровые упраж­нения в прыжках и с мячом.

1. часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному, переход на бег продолжительностью до 1,5 минуты в среднем темпе; ходьба с перешагива­нием через бруски.
2. часть. Игровые упражнения.

«Кто скорее по дорожке». Из шнуров (реек) воспитатель выкладывает две дорожки (ширина 15 см, длина 3 м). Дети встают в две колонны и по команде выполняют прыжки на правой ноге (или левой, кому как удобно).

«Перебрось - поймай». Играющие распределяются на две команды и встают по обе стороны от натянутой сетки. В руках у одной группы находятся мячи. По сигналу воспи­тателя дети перебрасывают мячи через сетку, а ребята, стоящие по другую сторону сетки, ловят их после отскока от земли.

Подвижная игра «Не оставайся на земле».

1. часть. Игра малой подвижности.

Июль

Занятие 13

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения; разучить ходьбу и бег по наклонному бревну; повторить перебрасывание мячей и прыжки в высоту с разбега.

1. часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег по кругу, по сигналу воспитателя изменить направление движения и продолжить ходьбу и бег; ходьба и бег врассыпную.
2. часть. Общеразвивающие упражнения.
3. И. п. - основная стойка, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 - руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 —исходное положение.
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 - руки в стороны; 2 —наклон вправо; 3 - выпрямиться; 4 —исходное положение. То же влево.
5. И. п. - сидя на полу, ноги врозь, руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед, коснуться пола; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение.
6. И. п. - стойка в упоре на коленях, руки на пояс. 1 —правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 —исходное положение. То же влево.
7. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—поднять правую ногу вверх; 2 — опустить, вернуться в исходное положение.
8. И. п. - основная стойка, руки на пояс. 1 - прыжком ноги врозь;
9. - прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8, затем пауза и повторение прыжков.

Основные виды движений.

1. Ходьба по наклонному бревну, руки свободно балансируют (2-3 раза).
2. Прыжки в высоту с разбега (5-6 раз).
3. Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз).

Одна группа детей выполняет упражнение в равновесии - ходьба по наклонному бревну, сохраняя устойчивое равновесие. Страховка обязательна, особенно при спуске. Вто­рая группа в это время разбивается на пары и выполняет упражнения с мячом - броски от груди, из-за головы, двумя руками снизу. По команде воспитателя дети меняются местами и заданиями.

Прыжки в высоту с разбега выполняются колонной по одному, поточно.

Подвижная игра «Пожарные на учении».

1. часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

Занятие 14\*

Основные виды движений.

1. Прыжки в высоту с разбега (5-6 раз).
2. Переброска мячей в шеренгах, расстояние 3 м (10-12 раз).
3. Ходьба по бревну боком приставным шагом (2 раза).

Занятие 15\*\*

Задачи. Разучить «челночный бег»; повторить игровые упражнения с прыжками, эста­фету с мячом.

1. часть. Построение в шеренгу, объяснение задания. Воспитатель проводит черту и кладет около нее два предмета (кубики), затем на расстоянии 10 м проводит еще одну черту и кладет два кружка (кольцо, обруч и т. д.). Задание: встать у начальной черты, по сигналу воспитателя взять один предмет, добежать до второй черты и положить его в кружок, затем быстро вернуться за вторым предметом и положить его в другой кружок. Педагог объясняет, что такой бег называется «челночный», так как действия игрока напоминают движения чел­нока. После показа и объяснения воспитатель на некотором расстоянии кладет предметы еще для трех игроков, чтобы участвовало большее количество детей и упражнение прово­дилось в виде соревнования.
2. часть. Игровые упражнения.
3. «Проведи мяч». В ряд ставят кубики (6-8 шт.), расстояние между кубиками 1 м. Предлагается пройти между кубиками, отбивая мяч о землю в движении. Выполняется колонной по одному (рис. 11).

Рис. 11

«Перебрось - поймай». Вторая группа, разбившись на тройки, перебрасывает мяч друг другу: двое ребят перебрасывают, а третий пытается коснуться его рукой. Если водящему удается коснуться мяча, то игроки меняются местами. По команде воспитателя группа меня­ются заданиями.

Подвижная игра «Совушка».

III часть. Эстафета с мячом «Мяч водящему».

Занятие 16

Задачи. Повторить ходьбу и бег между предметами; закреплять умение прыгать в длину с разбега; повторить упражнения с мячом.

1. часть. Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. По команде воспитателя ходьба на носках; бег между кубиками врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.
2. часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками.
3. И. п. - основная стойка, кубики в обеих руках. 1 - кубики в стороны; 2 —кубики вверх, стукнуть друг о друга; 3 —кубики в стороны; 4 - вернуться в исходное положение.
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках вниз; 1—поворот вправо, руки в стороны; 2 —вернуться в исходное положение. То же влево.
5. Основная стойка, кубики у плеч. 1-2 —присесть, кубики вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение.
6. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики у плеч. 1—наклон вперед, положить кубики у носков ног; 2 —выпрямиться, руки на пояс; 3 - наклон вперед, взять кубики; 4 — исходное положение.
7. И. п. - основная стойка, кубики на полу, у ног. Прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге попеременно вокруг кубиков на счет

1—8, небольшая пауза и повторение прыжков.

1. И. п. - основная стойка, кубики в обеих руках. 1—правую ногу назад на носок, кубики вверх; 2 —исходное положение.

Основные виды движений.

1. Прыжок в длину с разбега (5-6 раз).
2. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши (10-12 раз).
3. Пролезание в обруч (под дугу) боком в группировке (5-6 раз).

Одна группа детей выполняет прыжки в длину с разбега под наблюдением воспита­теля. Основное внимание обращается на энергичный разбег, отталкивание в определенном месте и приземление одновременно на обе ноги. Вторая группа упражняется в подбрасыва­нии мяча вверх и его ловле. По сигналу воспитателя дети меняются местами.

Воспитатель ставит в два ряда по 2-3 дуги, и дети двумя колоннами выполняют упраж­нение в пролезании сначала правым, затем левым боком.

Подвижная игра «Караси и щука».

III часть. Эстафета с мячом.

Занятие 17\*

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз).
2. Бросание мяча вверх и о землю, ловля его одной и двумя руками (8—10 раз).
3. Лазанье под шнур прямо и боком.

Занятие 18\*\*

Задачи. Повторить «челночный» бег; игровые упражнения с бегом, с прыжками, эста­фету с мячом.

1. часть. Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Игровое упражнение «Кто быстрее» - в «челночном» беге. В каждом забеге отмеча­ется самый быстрый и ловкий игрок. Ходьба и бег колонной по одному, ходьба и бег врас­сыпную.
2. часть. Игровые упражнения.

«Не попадись». Дети образуют круг, у каждого ребенка перед ногами мешочек с пес­ком. В центре 2-3 водящих. По команде воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг через мешочек и обратно по мере приближения ловишек. Тот, кого запятнали, отходит на один шаг назад. Через 30 секунд игра останавливается, и подсчитывается количество проигравших. Игра повторяется с новыми водящими.

«Передал - садись». Играющие строятся в 3-4 шеренги. Перед каждой шириной водя­щий с мячом (большой диаметр). Расстояние в

I метр от играющих обозначается чертой (или шнуром). По команде воспитателя водя­щие поочередно бросают мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок бросает его обратно водя­щему и садится (ноги скрестно). Как только последний в шеренге игрок перебросит мяч водящему, тот поднимает его высоко над головой. Воспитатель отмечает команду-победи- теля.

Подвижная игра «Ловишки».

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 19

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в метании в гори­зонтальную цель; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.

1. часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; по сигналу воспитателя ходьба с выполнением заданий: на слово - «Зайцы!» - три прыжка на двух ногах (как зайки), бег врассыпную, ходьба врассыпную, на слово: «Аист!» - встать на одной ноге, подогнув колено другой, руки на пояс.
2. часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.
3. И. п. - основная стойка, обруч хватом с боков на грудь. 1 - обруч вперед, руки пря­мые; 2 —исходное положение.
4. И. п. - стойка ноги на ширине, обруч вниз; 1 - обруч вверх; 2 - наклон вперед, коснуться ободом пола; 3- выпрямиться, обруч вверх; 4 - исходное положение.
5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч хватом с боков у груди. 1—присесть, вынести обруч вперед; 2 —вернуться в исходное положение.
6. И. п. - основная стойка, обруч на полу хватом рук сверху. 1 - опираясь на обруч, отвести назад-вверх правую ногу; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой.
7. И. п. - стоя в обруче. 1-2 —присесть, взять обруч с боков, выпрямиться; 3-4 - вер­нуться в исходное положение.
8. И. п. - основная стойка, обруч на полу. Прыжки в обруч и из обруча.

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в корзину правой и левой рукой снизу (5-6 раз).
2. Равновесие - ходьба по наклонному бревну (2-3 раза).
3. Прыжки между набивными мячами.

Воспитатель ставит на пол корзины (или обручи), и дети, расположившиеся вокруг на расстоянии 2-2,5 м. По команде дети метают мешочки в цель подряд несколько раз, затем подходят, собирают мешочки и снова выполняют упражнение (2-3 подхода).

Затем дети делятся на две группы: одна группа выполняет упражнение в равновесии под наблюдением воспитателя; вторая - прыжки на двух ногах между набивными мячами. По команде педагога дети меняются заданиями.

Подвижная игра «Мышеловка».

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 20\*

Основные виды движений.

1. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой (обозначается ориентир), 5-6 раз.
2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (кеглями), 2-3 раза.
3. Ходьба по горизонтальному бревну, 2-3 раза.

Занятие 21\*\*

Задачи. Упражнять в непрерывном беге, развивая выносливость; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.

1. часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, бег в колонне по одному продолжительностью до 1,5 минуты; ходьба врассып­ную.
2. часть. Игровые упражнения.

«Кто быстрее до обруча». Играющие строятся в 3-4 колонны у исходной черты. По команде воспитателя дети на двух ногах прыгают до обруча, выполняют прыжок в обруч и бегом возвращаются в свою колонну. Каждый ребенок начинает прыжки после того, как предыдущий игрок прыгнет из обруча.

«Передал- садись» - эстафета с мячом.

Подвижная игра «Совушка».

III часть. Игра малой подвижности.

Занятие 22

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить лазанье по гим­настической стенке; упражнять в равновесии и прыжках.

1. часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с выполне­нием заданий для рук по сигналу воспитателя; ходьба и бег между предметами.
2. часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.
3. И. п. - основная стойка, палка вниз. 1-2 —поднимаясь на носки, палка вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение.
4. И. п. - основная стойка, палка вниз. 1 —палка вверх; 2 - наклон вперед к правой ноге; 3 - выпрямиться, палка вверх; 4 —исходное положение.
5. И. п. - основная стойка, палка на плечах. 1-2 —присесть медленным движением; 3­4 —вернуться в исходное положение.
6. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка на плечах; 1—наклон вправо; 2 - вернуться в исходное положение. То же влево.
7. И. п. - основная стойка, палка на полу. Прыжки вокруг палки на двух ногах в обе стороны.
8. И. п. - основная стойка, палка вниз. 1—палка вверх, правую ногу назад на носок, прогнуться; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой.

Основные виды движений.

1. Лазанье на гимнастическую стенку, переход на другой пролет и спуск вниз, не про­пуская реек (2 раза).
2. Равновесие - ходьба по бревну, свободно балансируя руками (2-3 раза).
3. Прыжки через короткую скакалку.

Одна группа детей выполняет упражнение в лазанье под руководством воспитателя, страховка обязательна. Вторая группа детей самостоятельно упражняется в прыжках через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед. Предварительно воспитатель показы­вает, как надо расположиться, чтобы не мешать друг другу, во избежание травм. По команде педагога дети меняются местами.

Упражнение в равновесии проводится колонной по одному, в среднем темпе, страховка обязательна.

Подвижная игра «Ловишки - перебежки».

1. часть. Ходьба в колонне по одному за самым ловким ловишкой.

Занятие 23\*

Основные виды движений.

1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, в индивидуальном темпе (2-3 раза).
2. Равновесие - ходьба по горизонтальному бревну (2 раза).
3. Прыжки через короткую скакалку с промежуточным прыжком.

Занятие 24\*\*

Задачи. Повторить бег на скорость; упражнять в перебрасывании мяча и прыжках через короткую скакалку.

1. часть. Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег на скорость (шеренгами) с одной стороны пло­щадки на другую (дистанция 20 м) (2 раза).
2. часть. Игровые упражнения.

«Перебрось - поймай». Играющие разбиваются на пары и перебрасывают мяч друг другу в ходьбе, переходят с одной стороны площадки на другую. Как только все дети выпол­нят задание, воспитатель предлагает ходьбу в обратном направлении (2-3 раза).

«Кто быстрее». Первая группа детей с короткими скакалками располагаются шеренгой у обозначенной черты (линия старта). По команде воспитателя дети прыгают через короткую скакалку до линии финиша (дистанция 20 м), 2-3 раза. Затем приглашается другая группа детей.

Подвижная игра «Бездомный заяц».

1. часть. Эстафета с мячом большого диаметра.

Август
Занятие 25

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении устойчи­вого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; повторить прыжки через бруски.

1. часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба между предметами, бег между предметами.
2. часть. Общеразвивающие упражнения.
3. И. п. - основная стойка, руки вниз. 1—руки в стороны; 2 —руки за голову; 3 —руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение.
4. И. п. - стойка ттоги врозь, руки па пояс. 1—руки в стороны;
5. - наклон вперед, к правой ноге; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное поло­жение.
6. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - поворот вправо, правую руку в сторону; 2 —вернуться в исходное положение. То же влево.
7. И. п. - основная стойка, руки на пояс; 1-2 —присесть, руки вперед; 3-4 —вернуться в исходное положение.
8. И. п. - основная стойка, руки произвольно. На счет 1-8 - прыжки на двух ногах, с небольшой паузой и снова прыжки (2-3 раза).
9. И. п. - основная стойка, руки за головой. 1 - правая нога в сторону на носок, руки в стороны; 2 —исходное положение. То же левой ногой.

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс (2-3 раза).
2. Прыжки через бруски на двух ногах (2-3 раза).
3. Отбивание мяча одной рукой в ходьбе.

После показа и объяснения дети поточным способом выполняют упражнения в ходьбе (страховка обязательна) по гимнастической скамейке, затем переходят к заданию в прыжках (двумя колоннами). Упражнение в ходьбе, отбивая мяч одной рукой, проводится шеренгами - с одной стороны площадки на другую (дистанция 10 м).

Подвижная игра «Хитрая лиса».

ITI часть. Игра малой подвижности.

Занятие 26\*

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки за головой (2-3 раза).
2. Прыжки через бруски на двух ногах правым и левым боком (1-3 раза).
3. Переброска мячей (большой диаметр) друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками из- за головы, дистанция между детьми 3 м.

Занятие 27\*\*

Задачи. Упражнять детей в беге с перешагиванием через бруски; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

1. часть. Построение в колонну по одному, ходьба в чередовании с бегом, перешагивая через бруски; ходьба и бег врассыпную.
2. часть. Игровые упражнения.

«Посадка картофеля» - эстафета.

«Не задень». Педагог ставит в два ряда кегли на расстоянии 30 см одна от другой. Дети строятся в две колонны и выполняют прыжки на двух ногах между кеглями. Достигнув линии финиша и огибая последнюю кеглю, быстро возвращаются в свою колонну. Побеж­дает команда, быстро и правильно выполнившая задание.

Подвижная игра «Мышеловка».

1. часть. Игра малой подвижности «Затейники».

Занятие 28

Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; повторить метание мешочков вдаль; упраж­нять в ползании по гимнастической скамейке.

1. часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде воспитателя; ходьба и бег врассып­ную.
2. часть. Общеразвивающие упражнение с мячом.
3. И. п. - основная стойка, мяч в обеих руках. 1-2 —поднимаясь на носки, руки вверх; 3-4 —вернуться в исходное положение.
4. И. п. - стойка ноги врозь. 1—руки в стороны; 2 —наклон вперед, передать мяч за коленом левой ноги; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение. То же за правой ногой.
5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 - поворот вправо, ударить мячом о пол и поймать его двумя руками;

3—4 - исходное положение. То же влево.

1. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Присесть, ударить мячом о пол, поймать его.
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх и поймать его после отскока от земли.
3. И. п. - основная стойка мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге попере­менно, с поворотом вокруг.

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях - «по-медвежьи».
2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза).
3. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой (10-12 раз).

Упражнения в равновесии и ползании по гимнастической скамейке выполняются двумя колоннами поточным способом. Метание мешочков - в шеренгах поочередно. Подвижная игра «Гуси-лебеди».

III часть. Эстафета с мячом.

Занятие 29\*

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине (2

раза).

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в сто­роны (2-3 раза).
2. Броски мешочков в обруч одной рукой снизу.

Занятие 30\*\*

Задачи. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнасти­ческой скамейке; прыжках с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с бегом.

1. часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, по гимнастической скамейке в быстром темпе, свободно балансируя руками; бег с перепрыгиванием через бруски.
2. часть. Игровые упражнения.

«Перепрыгни - не задень». Воспитатель кладет в две линии бруски на расстоянии 40 см один от другого. Играющие строятся в две колонны и по сигналу перепрыгивают через бруски боком (сначала правым, затем левым) на двух ногах, без паузы, стараясь не задеть бруски. Закончив упражнение, обходят бруски с внешней стороны и проходят в свою колонну.

«Ловишки». Дети строятся в две шеренги на расстоянии 1 метра одна от другой и зара­нее определяют себе пару. По сигналу воспитателя ребята первой шеренги перебегают на другую сторону площадки (дистанция 10 м), а дети второй шеренги догоняют каждый свою пару. При повторении игрового задания дети меняются местами.

Подвижная игра «Не оставайся на земле».

1. часть. Игра малой подвижности.

Занятие 31

Задачи. Упражнять в ходьбе с изменением направления движений; упражнять в прыж­ках в длину с разбега, развивать ловкость и глазомер при бросках мяча в корзину; повторить ползание по скамейке.

1. часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с измене­нием направления движения по сигналу воспитателя, ходьба и бег врассыпную.
2. часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.
3. И. п. - основная стойка, обруч в правой руке. 1 - мах обручем назад; 2 —мах обручем вперед, передать в левую руку. То же левой рукой.
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках, хват с боков. 1—поднять обруч вверх; 2 —наклон вперед, коснуться ободом пола; 3 - выпрямиться, обруч вверх; 4 —исходное положение.
5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч у груди. 1 - обруч вперед; 2 —поворот вправо; 3- выпрямиться, обруч вперед; 4 —исходное положение. То же влево.
6. И. п. - основная стойка, обруч у груди, хват рук с боков. 1-2 - присесть, обруч вперед; 3-4 —исходное положение.
7. И. п. - основная стойка, обруч на полу. 1-8 - прыжки вокруг обруча вправо и влево (2-3 раза).
8. И. п. - основная стойка, обруч вниз. 1—правую ногу назад на носок, обруч вверх; 2 —исходное положение. То же левой ногой.

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз).
2. Броски мяча в корзину двумя руками от груди (4-5 раз).
3. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.

Одна группа детей под руководством воспитателя выполняет прыжки в длину с раз­бега. Основное внимание обращается на отталкивание толчковой ногой в определенном месте и приземление на обе ноги с удержанием равновесия. Вторая группа детей выполняет броски мяча в корзину двумя руками от груди (поточным способом в колонне по одному, с соблюдением дистанции друг от друга). По команде воспитателя дети меняются заданиями.

Упражнение в ползании по гимнастической скамейке проводится двумя колоннами.

Подвижная игра «Карусель».

1. часть. Игра малой подвижности.

Занятие 32\*

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места (5-6 раз).
2. Броски мяча в корзину (обруч) с расстояния 2 м (5-6 раз).
3. Лазанье под шнур прямо и боком в группировке (5-6 раз).

Занятие 33\*\*

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в непрерывном беге продол­жительностью до 1,5 минуты; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.

1. часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты.
2. часть. Игровые упражнения.

«Гонка мячей» (в шеренге). Дети строятся в 2-3 шеренги, у первых игроков каждой шеренги мячи. По сигналу воспитателя они передают мяч следующим игрокам в шеренге, и так до тех пор, пока мяч не получит последний игрок и не поднимет вверх. Отмечается команда-победитель.

Подвижная игра «Горелки».

1. часть. Игра малой подвижности «Затейники».

Занятие 34

Задачи. Повторить ходьбу с подниманием колен, бег в среднем темпе продолжитель­ностью до 1,5 минуты; упражнения в равновесии и прыжках.

1. часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. По команде воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс; бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты, переход на обычную ходьбу.
2. часть. Общеразвивающие упражнения.
3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-4 —вращение рук вперед; 5­8 - вращение рук назад.
4. И. п. - основная стойка, руки за голову. 1-2 —присесть, руки вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение.
5. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 - мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 - в исходное положение. То же левой ногой.
6. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 - наклон впе­ред, коснуться пальцами пола; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение.
7. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1—шаг вправо, руки за голову; 2 — наклон вправо; 3 - выпрямиться, приставить ногу; 4 - вернуться в исходное положение. То же влево.
8. И. п. - основная стойка, руки на пояс. 1-3 —прыжки на месте; на счет 4 —поворот в прыжке. Выполняется под счет воспитателя.

Занятие 35\*

Основные виды движений.

1. Пролезание в обруч в группировке, прямо и боком (5-6 раз).
2. Равновесие - ходьба по наклонному бревну, руки свободно балансируют (2-3 раза).
3. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз).

Построение в две шеренги. В руках у одной группы детей по обручу (диаметр 50 см). По заданию воспитателя дети второй шеренги выполняют пролезание указанным способом (прямо, правым и левым боком в плотной группировке) несколько раз подряд, затем дети меняются местами.

Дети распределяются на две группы - одна занимается с мячом, вторая под руковод­ством воспитателя упражняется в равновесии; страховка обязательна. По команде воспита­теля дети меняются местами и заданиями.

По окончании упражнений с мячом и в равновесии дети приступают к прыжкам в длину с разбега. После показа (на примере наиболее подготовленного ребенка) дети поточно с небольшим интервалом друг от друга выполняют прыжки в длину с разбега. Основное внимание уделяется отталкиванию в определенном месте и приземлению одновременно на обе ноги с сохранением устойчивого равновесия. Разбег по дорожке, приземление в яму с песком.

Подвижная игра «Охотники и зайцы».

1. часть. Ходьба в колонне по одному.

Основные виды движений.

1. Лазанье - пролезание в обруч правым и левым боком (у каждого свой обруч), 5-6 раз.
2. Равновесие - ходьба по бревну прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, свободно балансируя руками, 2-3 раза.
3. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз).

Занятие 36\*\*

Задачи. Повторить бег; игровые упражнения с прыжками и эстафету с мячом.

1. часть. Ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходьба врассыпную.
2. часть. Игровые упражнения.

«Передай мяч». Играющие становятся в 3-4 звена (расстояние между игроками не более одного шага). В руках игроков, стоящих первыми, мячи большого диаметра. По сиг­налу воспитателя (свисток, удар в бубен) первые игроки передают мяч двумя руками снизу между ног. Как только игрок, стоящий в колонне последним, получает мяч, он быстро бежит, встает впереди колонны и передает мяч снова. Побеждает команда детей, выполнившая зада­ние правильно и быстро. Игра повторяется 2-3 раза.

«Не попадись». Играющие стоят в кругу, у каждого перед ногами мешочек с песком. В центре 2-3 водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают через мешочек на двух ногах, а водящие стараются их осалить, прежде чем те успеют вернуться прыжком за линию круга. Через некоторое время игра останавливается и назначаются другие ловишки, но из числа не пойманных ранее.

«Не промахнись». Играющие встают в 4-5 кругов, в центре каждого круга находится обруч (диаметр 50 см). Броски (метание) мешочков с песком в цель разными способами (одной рукой снизу, от плеча); расстояние до цели 2-2,5 м.

Подвижная игра «Фигуры».

1. часть. Ходьба в колонне по одному.