

Л. Пензулаева Физическая культура для старшей группы

Оглавление

От автора

Особенности развития детей шестого года жизни.

Методические указания к проведению занятий по физической культуре

Развитие основных видов движений

Примерное содержание физкультурных знаний

I КВАРТАЛ

Сентябрь

Октябрь

Ноябрь

II КВАРТАЛ

декабрь

Январь

Февраль

III КВАРТАЛ

Март

Апрель

Май

IV КВАРТАЛ

Июнь

В пособии даны методические рекомендации по проведению физкультурных занятий с детьми 5—6 лет. Раскрывается структура занятий, подробно описана методика обучения основным видам движений и общеразвивающим упражнениям. Конспекты физкультурных занятий разработаны на весь год в соответствии с программой воспитания и обучения в детском саду.

Пособие будет полезно воспитателям детских садов, заведующим и студентам дошкольных факультетов педагогических институтов.

Издательство «Просвещение», 1988

От автора

Физическая культура занимает одно из ведущих мест в воспитании гармонически развитой личности.

В «Программе воспитания и обучения в детском саду» особое значение придается физическому воспитанию, которое строится на основе знаний о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях дошкольника.

В связи с переходом на обучение детей с шестилетнего возраста повышаются требования к уровню физического развития и физической подготовленности детей старшей группы детского сада.

К моменту поступления в школу дети должны овладеть определенным запасом двигательных навыков и умений, которые позволят им адаптироваться к новым условиям и требованиям, предъявляемым к учебной деятельности, помогут более успешному усвоению школьной программы не только на первых, но и на последующих этапах обучения.

Система оздоровительных мероприятий в детском саду предусматривает охрану и укрепление здоровья детей, полноценное физическое развитие, различную двигательную деятельность и, что не менее важно, привитие стойкого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Благодаря целенаправленным занятиям физической культурой в детском саду, начиная с самого раннего возраста, к моменту перехода в старшую группу дети обладают уже достаточно прочным запасом двигательных навыков и умений.

В данной пособии, как и в двух предыдущих, даются сведения о возрастных особенностях детей шестого года жизни, методические рекомендации к проведению физкультурных занятий в помещении (два занятия) и на свежем воздухе (одно занятие); примерное планирование занятий с подробной методикой, организацией и содержанием игр различной интенсивности — малой, средней и большой; игровые задания и упражнения с элементами спорта баскетбола, хоккея, футбола и т. д. Автор рекомендует материал для повторения и закрепления пройденного на занятиях в свободное время.

Особенности развития детей шестого года жизни.

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

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

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по скамейке, рейке, при прыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

С этой целью на прогулке следует систематически проводить разнообразные варианты игровых упражнений с мячом: «Попади в обруч», «добрись до флажка», «Сбей кеглю» и т. д. Важно также не увеличивать расстояние между детьми больше чем рекомендовано программными требованиями. Использование теннисных мячей в старшей группе возможно лишь при условии, если у детей уже сформирован соответствующий навык.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми

трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

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

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

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

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

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

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

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

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

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет

уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

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

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Например, ребенок отрицательно 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 шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6—0,8 км до 1,2—1,6 км.

Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13—15 мин).

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

Методические указания к проведению занятий по физической культуре

Занятия по физической культуре в старшей группе детского сада проводятся 3 раза в неделю в утренние часы продолжительностью в 30 мин. Каждое третье занятие проводится на площадке детского сада.

Структура физкультурных занятий общепринятая с вводной частью (4—6 мин), основной (18—20 мин) и заключительной (3—4 мин). В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, несложные игровые задания. Воспитателю следует обращать особое внимание на чередование упражнений в ходьбе и беге: их однообразие утомляет детей, снижает качество упражнений, а также может привести к нежелательным последствиям (нарушению осанки, уплощению стопы и т. д.). Во второй час занятия обучают упражнениям общеразвивающего характера, основным видам движений, проводится подвижная игра.

В заключительной части используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания.

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

При обучении упражнениям общеразвивающего характера старшей группе воспитатель применяет мелкий (флажки, кубики, скакалки, косички, палки, кегли и т. д.) и крупный (рейки, обручи большого диаметра, веревка) физкультурный инвентарь. Чередование физкультурного инвентаря в разной последовательности вносит разнообразие; так, например, выполнение упражнений с крупным инвентарем требует от детей осознанности, умения согласовывать свои действия с действиями товарищей

это то новое, что характерно и доступно детям старшего дошкольного возраста.

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

В старшей группе при выполнении общеразвивающих упражнений перед детьми ставятся более сложные задачи: четко принимать различные исходные положения, выполнять упражнения с разной амплитудой (большой, малой), соблюдать направление движения и т. д.

Перед началом занятия воспитатель подготавливает крупный и мелкий физкультурный инвентарь и располагает его в определенном месте. По указанию педагога дети самостоятельно берут флажки, палки, кубики и т. д., а по окончании упражнений кладут их на место. При перестановке и переноске крупного инвентаря воспитатель привлекает детей. При этом необходимо учитывать, что излишняя нагрузка вредна для ребенка-дошкольника и может привести к нежелательным последствиям: образованию пупочных и паховых грыж, нарушению осанки.

Обучение основным видам движений является определяющим. Упражнения подбираются в соответствии с требованиями Программы воспитания и обучения в детском саду». В целях

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

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

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

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

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

В соответствии с требованиями «Программы воспитания и обучения в детском саду» в старшей группе детского сада проводятся три занятия в неделю, одно из которых обязательно на свежем воздухе; поэтому на методике и организации третьего физкультурного занятия следует остановиться подробнее.

Структура каждого третьего занятия является общепринятой и строится по той же схеме (вводная, основная и заключительная части). Однако в проведении физкультурных занятий на прогулке имеются и некоторые специфические особенности.

Первая часть служит той же цели: ввести организм в состояние готовности к основной, второй части — и предлагает несложные задания в ходьбе, беге, комбинации с различными заданиями, которые выполняются по сигналу воспитателя. Вторая часть включает упражнения в игровой занимательной форме с использованием прыжков, бега, метания, лазанья и т. д. Организация детей, при которой они делятся на большее количество групп (команд), позволяет увеличить двигательную активность, обеспечить разнообразие и интерес к выполняемым упражнениям. К тому же в этих упражнениях присутствует элемент соревнования между детьми и группами одновременно.

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

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

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

При проведении занятия на свежем воздухе главное правильно и четко организовать детей, при этом возможны различные варианты, например:

§ дети одновременно выполняют (фронтальный способ) игровые упражнения в шеренге (перебрасывание мячей, прокатывание обручей), затем делятся на пары (в играх с мячом, с элементами спорта бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол);

§ дети делятся на подгруппы. Одна занимается под наблюдением воспитателя, другая самостоятельно выполняет подряд два или три упражнения, затем дети меняются местами;

§ дети делятся на три-четыре подгруппы, каждой предлагается задание, а по условному сигналу происходит смена мест и заданий.

При проведении подвижных игр, эстафет важно меры по предупреждению травматизма: сохранять между детьми во время бега, прыжков; переносить достаточным количеством ребят и т.д.

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

Развитие основных видов движений

Развитие основных видов движений старших дошкольников имеет свои особенности. На этом этапе обучения в связи с увеличением диапазона двигательных навыков и умений, развитием физических качеств (скорости, выносливости, быстроты и т. д.) появляется возможность более успешного овладения как упражнениями в их целостном виде, так и отдельными элементами техники движений.

В возрасте 5—6 лет у детей имеется определенная готовность к осознанности поставленных перед ними задач, умение оценивать ситуацию, управлять своими движениями, поэтому появляется возможность с помощью словесных указаний и объяснений сформировать у дошкольников достаточно прочные знания и умения в их двигательной деятельности.

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

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

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

В старшей группе воспитатель проводит обучение ходьбе и бегу в чередовании, постепенно усложняя задания и предъявляя требования к технике выполняемых упражнений.

Так например, наиболее трудными для освоения можно считать упражнения в ходьбе, высоко поднимая колени. В данном виде ходьбы шаги короткие, движения четкие, нога ставится сначала на переднюю часть, а затем на всю стопу. В беге с высоким подниманием колен согнутая в колене нога поднимается под прямым углом и ставится на землю мягким, но и достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы.

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

Для развития скоростных качеств предлагается бег на скорость (дистанция 20 м), для развития ловкости и координации движений челночный бег. И наконец, для развития выносливости применяется непрерывный бег в течение 1,5—2 мин в медленном и в среднем темпе на 80—120 м.

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

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

Упражнения в метании. Дети шестого года способны анализировать движения, что помогает им осваивать различные задания: точно попасть в цель (вертикальную и горизонтальную), энергично замахиваясь и приняв правильное исходное положение, бросить мяч на дальность. В упражнениях в переброске мяча, бросании и ловле необходима достаточно хорошая ориентировка в пространстве и времени.

Характерным для детей данного возраста является то, что они правильно воспринимают указания воспитателя и выполняют упражнения в соответствии с своими возможностями — подбрасывают мяч невысоко (на 50—60 см), меняют позу, направляют руки в сторону летящего мяча, что свидетельствует о значительном совершенствовании координации движений.

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

Задержка или недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движений, темп, ритм. Улучшение результатов у детей 5—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 среднем или медленном темпе под наблюдением воспитателя, а при необходимости оказывать помощь и страховку отдельным детям.

Упражнения в лазанье. При выполнении упражнений в лазанье в работу вовлекаются различные группы мышц. В старшей группе задания усложняются, к технике их выполнения предъявляются более высокие требования.

Наряду с освоенными ранее упражнениями предлагаются лазанье по гимнастической стенке до 2,5 м с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками и т. д.

Примерное содержание физкультурных знаний

І КВАРТАЛ

Сентябрь

1

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.

Пособия. 2 гимнастические скамейки (высота 30—35 см), 8—10 кубиков (высота 6 см), мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба враспынную, бег враспынную; перестроение в колонну по одному в движении.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе,

1— руки в стороны; 2— руки вверх, подняться на носки; 3— руки в стороны;

4— вернуться в исходное положение (7—8 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1— руки в стороны; 2— наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).

4. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).

5. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны 2— правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону (вправо); 3 — назад; 4 вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой (6 —8 раз).

7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1 -8 повторить 3- 4 раза. Выполняются в среднем темпе под счет воспитателя или музыкальное сопровождение.

Основные виды движений.

1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (3—4 раза).

2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (расстояние 4 м) - 2—3 раза.

3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м), двумя руками снизу (10—12 раз).

При выполнении упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы (кубики) требуется определенная координация движений. Поэтому воспитатель обращает внимание детей не только на сохранение устойчивого равновесия и правильную осанку, но и на ритмичность ходьбы. Упражнение в равновесии выполняется поточно двумя колоннами в среднем темпе, дети идут с небольшим интервалом друг от друга, стараясь не задевать за предметы, спрыгнув со скамейки, обходят ее с внешней стороны и становятся в конец своей колонны.

Затем воспитатель с помощью детей убирает скамейки и обозначает линию старта и финиша для прыжков. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед дети выполняют поточно двумя колоннами до обозначенного места (флажок, кубик, кегля), обходят предмет и шагом возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель обращает внимание на энергичное отталкивание и взмах рук.

По окончании упражнения в прыжках воспитатель предлагает одной колонне детей взять мячи и построиться около обозначенной линии в одну шеренгу, вторая подгруппа детей выстраивается напротив первой. По сигналу воспитателя дети первой шеренги перебрасывают мячи своим партнерам. Воспитатель напоминает, чтобы мячи бросали в руки своим товарищам, а те не готовили заранее руки, т. е. не выставляли вперед.

Подвижная игра «Мышеловка». Играющие делятся на две неравные группы. Маленькая (примерно треть играющих) образует круг — мышеловку. Остальные изображают мышей и находятся вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

«Ах, как мыши надоели,
Развелось их просто страсть.
Все погрызли, все поели,
Всюду лезут — вот напасть.
Берегитесь же, плутовки,
Доберемся мы до вас.
Вот поставим мышеловки,
Переловим всех за раз»

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и

тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя:

«Хлоп!» — дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают - мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, читаются пойманными. Они тоже становятся в круг (и размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется.

В конце игры воспитатель отмечает наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке.

3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?». Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной.

Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6—8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!» — и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить. Игра повторяется 2—3 раза.

2*

Основные виды движений.

1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.

2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) между предметами, положенными на расстоянии 40 см один от другого («змей кой»).

3. Перебрасывание мячей в шеренгах после удара мячом о пол (по сигналу воспитателя дети ударяют мячом о пол, затем ловят двумя руками и перебрасывают партнеру).

3**

Программное содержание. Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках.

Пособия. Мешочки по количеству детей, 3 кубика, 2—3 обруча, 2 шнура, ленточки для игры.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному (в чередовании).

Игровое упражнение «Быстро в колонну». дети выстраиваются в три колонны (можно поставить ориентиры — кубики, кегли, но разного цвета) и по сигналу воспитателя разбегаются в разные стороны (можно использовать бубен), на следующий сигнал (через 25—30 с) — три удара в бубен — каждый должен найти свое место в колонне (звене). Выигрывает та колонна, дети которой быстро нашли свое место. Игра повторяется 2 раза.

2 часть. игровые упражнения.

«Пингвины». Играющие образуют круг. У каждого в руках по одному мешочку. По сигналу воспитателя дети зажимают мешочек между колен и прыгают на двух ногах по кругу (дистанция между детьми должна быть не менее 0,5 м, чтобы они не мешали друг другу). Вначале выполняются прыжки в одну сторону, затем остановка, поворот, и задание повторяется (рис. 1).

«Не промахнись». Дети выстраиваются в два-три круга, у каждого в руках по мешочку. В центре круга на расстоянии 2,5 м от детей - обруч. По сигналу воспитателя дети бросают мешочек обруч, стараясь попасть в него. Воспитатель отмечает тех, кто попал, затем дети бегут за мешочками (можно иметь два-три мешочка). Упражнение повторяется 3—4 раза.

«По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка (ширина 15 см). Воспитатель предлагает детям пройти по ней на носках, руки на поясе, с сохранением устойчивого равновесия и правильной осанкой (2 —3 раза).

Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками). дети строятся в круг; у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три — лови!» — дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три — в круг скорей беги!» — все строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, т. е. проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки Детям, и игра повторяется, с новым водящим.

3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?» (см. с. 15).

4

Программное содержание. Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.

Пособия. Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 стойки, шнур, несколько ленточек.

1 часть. Построение в шеренгу, объяснение задания. По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному и идут по залу за ведущим. Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными В ОДИН Яд (расстояние 40 см). При ходьбе на носках воспитатель обращает внимание детей на то, чтобы ноги были прямые,

шаги короткие, туловище выпрямлено и подтянуто, пятки не касались пола, руки удобно поставлены на поясе. В ходьбе и беге между предметами главное — ловко, не касаясь и не задевая предметов, пройти и пробежать между ними. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании. Бег не менее 40—50 с. Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя.

II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в Правой руке. 1— руки в стороны; 2— руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2— поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).

3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2—наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой 3—4 - выпрямиться, затем из левой в правую руку (6—8 раз).

4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2—присесть, ударить мячом о пол, поймать; 3—4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

5. И.п.: стоя на коленях, сидя на пятках мяч в правой руке
1-4 наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5-8 вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах («достань до предмета»). Выполняются 4—6 прыжков подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3—4 раза каждой подгруппой).

2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. При выполнении бросков воспитатель обращает внимание детей на исходное положение ног: ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Следить за полетом мяча и ловить, стараясь не прижимать его к груди (12—15 раз подряд).

3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).

Воспитатель предлагает детям перестроиться в две шеренги. Одна подгруппа остается с мячами в руках. Ребята свободно располагаются в определенном месте и после показа и объяснения выполняют с ними упражнения. для второй подгруппы воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур с подвешенными на него ленточками (или другими предметами колокольчиками, шариками и т. д.). По сигналу воспитателя дети выполняют прыжки, стараясь достать до предмета. Основное внимание обращается на энергичное отталкивание от пола и взмах рук в правильном сочетании с касанием предмета. После того как дети выполнят определенное количество прыжков, подается команда воспитателя к смене мест. дети меняются местами и по сигналу приступают к заданиям.

Бег в среднем темпе в колонне по одному до 1,5 мин.

Подвижная игра «Сделай фигуру». По сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу (площадке). На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры ему понравились (оказались наиболее удачными). Игра повторяется 2—3 раза (можно назначить, выбрать водящего, который будет определять, чья фигура лучше).

3 часть. Игра «Найди и промолчи». Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к воспитателю и тихонько говорит. Когда

большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самый внимательный. Ходьба в колонне по одному.

5 *

Основные виды движений.

1. Прыжки в высоту с места («достань до предмета») выполняются фронтальным способом (4—5 раз).

2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15—20 раз).

3. Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом (2—3 раза).

6**

Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.

Пособия. 3—4 мяча, 5—6 кеглей.

1 часть. Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение заданий. Ходьба в колонне по одному, по определенному сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Следующий сигнал подается к ходьбе врассыпную, затем к бегу врассыпную (в чередовании). Воспитатель дает указания, чтобы при беге врассыпную за границы площадки не забегать, выполнять задание только в ее пределах.

2 часть. Игровые упражнения.

«Передай мяч». Играющие распределяются на три-четыре команды и выстраиваются в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20—25 см). По сигналу воспитателя начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) стоящим сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передает мяч. Побеждает та команда, дети которой быстро выполнили упражнение и ни разу не уронили мяч. Упражнение проводится 2 раза.

«Не задень». Параллельно в два ряда ставятся кегли на расстоянии 40 см одна от другой (5—6 шт.). Играющие выстраиваются в две шеренги, воспитатель объясняет задание, и его выполняют по два игрока из каждой команды. Затем дети перестраиваются в две колонны и поточно друг за другом, стараясь не задеть за кегли, пробегают «змейкой». Как только игроки всей колонны пробегут, стоящий первым поднимает руку вверх. Повторяется 2—3 раза.

Подвижная игра «Мы, веселые ребята». дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят:

«Мы, веселые ребята,
Любим бегать и скакать,
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три — лови!»

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечет черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается второй ловишка. Игра повторяется 3—4 раза.

3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи» (см. с. 18).

7

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.

Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2 каната (шнура).

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу.

При ходьбе воспитатель обращает особое внимание детей на то, чтобы согнутая в колене нога поднималась вперед-вверх, носок при этом был оттянут, шаги несколько короче, чем при обычной ходьбе. При беге руки согнуты в локтях и туловище наклонено чуть вперед. Воспитатель следит за внешними признаками утомления и при их наступлении предлагает отдельным детям перейти на ходьбу.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 руки за голову, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).

2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— поворот вправо, правую руку вправо; 2— вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1— выпад правой ногой вперед; 2—3— пружинистые покачивания; 4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—6 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 сесть Справа на бедро, руки вперед; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2—--- наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение. То же к правой ноге (6 раз).

6. И. п.: сидя па нону, руки в упоре сзади. 1- поднять вверх-вперед прямые ноги («угол»); 2- вернуться в исходное положение (5—6 раз).

7. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняются под счет воспитателя 1—8, затем пауза и снова прыжки (3—4 раза).

Основные виды движений.

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

2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза), голову и спину держать прямо.

3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком (10—12 раз).

Воспитатель ставит две скамейки параллельно одна другой и в метре от них вдоль зала кладет два каната. Дети перестраиваются в две колонны и поточно выполняют вначале ползание, а затем упражнение в равновесии. По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному, проходя мимо короба, берут по одному мячу (большого диаметра) и приступают к бросанию мяча.

В зависимости от количества пособий упражнения в основных видах движений можно провести организационно, разделив детей на две колонны: одна самостоятельно выполняет

броски мяча, вторая — ползание и равновесие. По сигналу воспитателя дети меняются местами.

Подвижная игра «Удочка». Играющие стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитывается количество задевших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

8*

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч), стоя в двух шеренгах на расстоянии 2,5 м.
2. Ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени.
3. Равновесие ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.

9**

Программное содержание. Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми».

Пособия. Мячи (диаметр 6—8 см), кубики по количеству детей, 6—8 кеглей.

1 часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, затем на пятках, руки за голову; бег в среднем темпе за воспитателем (до 2 мин); ходьба.

2 часть. Игровые упражнения. «Не попадись». На земле (полу) чертится (обозначается шнуром) круг. В центре круга 2—3 водящих. по сигналу воспитателя дети начинают прыгать на двух ногах в круг и из него по мере приближения водящих.

Если водящий коснулся кого-либо из играющих, тот считается проигравшим, но из игры не выбывает. Через 30—40 с игра останавливается, подсчитывается количество проигравших, выбирается новый водящий из числа тех, кто ни разу не был пойман, и игра повторяется.

«Мяч о стенку». Играющие выстраиваются перед стенкой (это может быть щит из фанеры, досок) на расстоянии 3 м, в руках у каждого по одному малому мячу. По сигналу воспитателя дети бросают мяч о стену и ловят его двумя руками после отскока от земли (8—10 раз).

Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.

Подвижная игра «Быстро возьми». дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки и т. д.), которых должно быть на один или два меньше. На следующий сигнал: «Быстро возьми!» — каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2—3 раза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному между предметами (6—8 шт.), положенными в одну линию.

Программное содержание. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.

Пособия. Гимнастические палки по количеству детей, бруски или кубики (6—8 шт., высота 15 см), 2—4 обруча (дуги), мешочки.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу в медленном темпе. При таком виде ходьбы им приходится выполнять более широкие шаги и ставить ноги перекатом с пятки на носок. На следующий сигнал дети идут обычно, затем на частые удары в бубен (или музыкальное сопровождение) выполняют мелкий, семенящий шаг.

Ходьба в различном темпе проводится в чередовании и непродолжительно; ходьба в колонне по одному и врассыпную — в среднем темпе до 30—40 с. Переход на ходьбу и перестроение в колонну по три, размыкание на вытянутые руки для проведения упражнений общеразвивающего характера.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.

1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— палку вперед, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

2. И. п.: основная стойка, палка вверху, руки прямые. 1— присесть, палку вперед; 2— вернуться в исходное положение (6—7 раз).

3. И. п.: стоя ноги врозь, палка внизу. 1—2— поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).

4. И. п.: сидя ноги врозь, палка на коленях. 1— палку вверх;
2— наклониться к правой ноге, коснуться носка; 3— выпрямиться, палку вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5—6 раз).

5. И. п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой.

1— поднять правую прямую ногу, коснуться палкой голени ноги;

2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—6 раз).

6. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2— прогнуться, палку вынести вперед; 3—4 вернуться в исходное положение (5—6 раз).

7. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— прыжком ноги врозь, палку вверх; 2— вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1—8, затем пауза и снова прыжки (2—3 раза).

Основные виды движений.

1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке (5—6 раз).

2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове (2—3 раза).

3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины» (расстояние 3 м) — 2—3 раза.

Посередине зала ставятся дуги и на расстоянии 1,5—2 м кладется несколько брусков (пособия располагаются параллельно друг другу). Дети выстраиваются в две шеренги перед пособиями; воспитатель на примере двух детей показывает и объясняет упражнения, а затем по его сигналу подходит первая пара (по одному ребенку из каждой шеренги) и приступает к заданию и т. д.

При пролезании основное внимание обращается на то, чтобы дети умели хорошо группироваться, наклоняя голову как можно ближе к коленям. После выполнения пролезания каждый берет по одному мешочку, кладет его на голову, руки ставит на пояс и, перешагивая через бруски, старается пройти, чтобы сохранить правильную осанку (голову и спину держать прямо) и не уронить мешочка.

Затем дети перестраиваются в две колонны. По сигналу воспитателя они с мешочком, зажатым между колен, прыгают до обозначенного места (кубик, флажок), берут мешочек в руки и бегут, чтобы передать следующему игроку своей команды. Побеждает та команда «пингвинов», которая быстро и правильно справилась с заданием.

Подвижная игра «Мы, веселые ребята». (см. с. 19).

3 часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).

11*

Основные виды движения.

1. Пролезание в обруч прямо и боком (в чередовании) в группировке (5—6 раз).
2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза).
3. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние 4 м) — 2—3 раза.

12**

Программное содержание. Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках.

Пособия. Мячи (диаметр 20 см), 8—10 кеглей.

1 часть. Ходьба в колонне по одному и в рассыпную, бег в умеренном темпе до 1 мин (в чередовании).

2 часть. Игровые упражнения.

«Поймай мяч». Играющие распределяются на тройки. Двое встают на расстоянии 2—2,5 м друг от друга и перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться или поймать его. Если водящий дотронется до мяча или поймает его, то меняется местами с проигравшим и игра продолжается. Игра прекращается по сигналу воспитателя.

Воспитатель предлагает распределиться детям так, чтобы по росту и своим двигательным возможностям они были примерно равны.

«Будь ловким». Воспитатель ставит в две линии кегли на расстоянии 40 см одна от другой. Играющие выстраиваются в две колонны и по сигналу воспитателя начинают (по одному) прыгать на двух ногах между кеглями. Достигнув линии финиша, ребенок возвращается в свою колонну шагом. Задание выполняет следующий игрок, оказавшийся вновь первым, поднимает руку над головой (2—3 раза).

«Найди свой цвет». В разных концах площадки воспитатель ставит в небольшие кружки кегли разного цвета. Играющие плотно располагаются вокруг них. На первый условный сигнал воспитателя все разбегаются по площадке в рассыпную. На второй сигнал: «Найди свой цвет!» — каждый должен не только найти свой цвет, но и не уронить кеглю. Побеждают игроки команды, построившие правильный круг, не задевшие за предмет и не перепутавшие место расположения своего круга.

3 часть. Ходьба в колонне по одному и между кеглями, не задевая за них (расстояние между предметами 50 см).

Материал для повторения.

На физкультурных занятиях в старшей группе детского сада дети осваивают различные виды движений, совершенствуя свои умения в ходьбе, беге, равновесии, лазанье, метании, прыжках. Однако для закрепления и совершенствования пройденного материала необходимо повторение физических упражнений, подвижных игр вне занятий, в самостоятельной двигательной деятельности под руководством воспитателя. Воспитатель привлекает и руководит всей группой, небольшими группами детей, а по мере овладения тем или иным программным материалом и индивидуально; причем занимается в том или ином виде движений не только с отстающими детьми, но и с наиболее способными.

Материал по развитию основных видов движений для повторения и закрепления пройденного на физкультурных занятиях разработан в соответствии с программными требованиями для детей старшего дошкольного возраста.

1-я неделя. Повторение программного материала по физической культуре средней группы детского сада.

2-я неделя. Игровые упражнения. Равновесие: ходьба и бег — «Кто скорее по дорожке» (бег между кубиками, расстояние 15 см); бег «змейкой» между кеглями «Пробеги и не задень». Прыжки — «Прыгни точно в круг (в обруч)», «Перепрыгни через «канавку» (шнур, косичку)». С мячом — «Подбрось, и поймай» (бросание мяча вверх и ловля его двумя руками), «Точно в руки» (перебрасывание мяча друг другу, диаметр 20 см, расстояние 1,5 м). Подвижные игры: «Птички и кошка», «Самолеты», «Школа мяча».

3-я неделя. Игровые упражнения. Прыжки «Достань до предмета» (подпрыгивание на месте до колокольчика, ленточки, шарика, мяча); прыжки на двух ногах до предмета (до кегли, до кубика). С мячом «Сбей кеглю», «Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх), «Перебрось через сетку». Лазанье «Проползи — не задень» (подлезание под шнур, веревку).

Подвижные игры: «Пробеги тихо», «Котятка и щенята», «Ловишки».

4-я неделя. Игровые упражнения. С мячом «Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх), «Чей мяч дальше?» (бросание мяча вдаль), «Перебрось через шнур» (бросание мяча через шнур двумя руками из-за головы). Подлезание и проползание — «Проползи по-медвежьи» (по полу, по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях), «Пролезь в обруч» (поочередно и в паре с товарищем). Равновесие — «Пройди по дорожке» (ширина 15 см), по канату — «Канатоходец» (с мешочками на голове, приставным шагом, прямо и боком с различным положением рук). Подвижные игры: «Найди свой цвет», «Найди свою пару».

Октябрь

13

Программное содержание. Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.

Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы детей, 8—10 коротких шнуров (косичек), 2 гимнастические скамейки.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1— шаг вправо, руки через стороны вверх; 2— вернуться в исходное положение. То же влево (3—4 раза).

2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— наклон вправо, левую руку за голову; 2— вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (4—6 раз).

3. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые).

1— поднять вверх-вперед прямые ноги — «угол» (плечи не пронашивать); 2— вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1— поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2— вернуться в исходное положение; 3—4 то же к левой ноге (6 раз).

6. И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1— поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2— вернуться в исходное положение; 3—4— то же другой ногой (6—8 раз).

7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4— прыжки на правой ноге; на счет 5—8— прыжки на левой ноге; 9—12— прыжки на двух ногах, пауза и повторить еще 2-3 раза.

Основные виды движений

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шт.) 2—3 раза.

3. Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м.

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

Пособия убираются, и ребята выстраиваются в две шеренги. Одна подгруппа детей заранее берет мячи.

Воспитатель поясняет, что при передаче (переброске) мяча локти следует опустить вниз, затем, описав мячом небольшую дугу (от себя, вниз, на грудь) и разгибая руки вперед, активным движением кисти послать мяч, одновременно разгибая ноги (предварительно полусогнутые).

Мяч надо послать так, чтобы он оказался на уровне груди партнера. Тем, кто ловит мяч, надо поймать его кистями рук и при этом не прижимать к себе.

После показа и объяснения дети распределяются на пары и начинают переброску (передачу) мяча друг другу. Упражнение проводится в среднем темпе.

Подвижная игра «Перелет птиц». На одном конце зала находятся дети — они птицы. На другом конце зала — пособия, на которые можно «залететь» (гимнастические скамейки, кубы и т.д.) - это деревья. По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» --- дети, махая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на следующий сигнал: «Буря!» — бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произнесет: «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске.

3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи» (см. с. 18).

14*

Основные виды движений.

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии трех (приставных) шагов ребенка (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через шнуры (5—6 шт.) правым и левым боком. Расстояние между шнурами 35—40 см (2—3 раза).

3. Передача мяча двумя руками от груди из исходного положения — ноги на ширине плеч (8—10 раз)

15**

Программное содержание. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках.

Пособия. Большой шнур (веревка), мячи (диаметр 20 см) по количеству детей, 6—8 кеглей.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с высоким подниманием колен; бег враспынную; ходьба между кеглями, поставленными в один ряд; бег до 1,5 мин в умеренном темпе, переход на ходьбу.

2 часть. Игровые упражнения.

Дети разделяются на две группы (мальчики и девочки), каждый берет по одному мячу. Воспитатель дает задание вначале девочкам: отбивать мяч правой и левой рукой на месте, выполнять ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой; при этом ладонь согнута в виде чашечки, пальцы удобно разведены. Ведение начинается мягким движением кисти.

После объяснения девочки выполняют упражнения самостоятельно, а воспитатель занимается с группой мальчиков.

Мальчики распределяются на пары на расстоянии 2—3 м и отбивают мяч друг другу правой и левой ногой. Мяч при передаче не должен посыпаться с большой силой и тем более попадать выше уровня голени.

Затем они располагаются у исходной черты и по сигналу воспитателя начинают передвигаться, отбивая мяч правой и левой ногой, но не отпуская его далеко от себя. Достигнув финишной черты, поворачиваются кругом и таким же образом возвращаются на исходную линию (2—3 раза).

Подвижная игра «Не попадись». Играющие располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре — двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и выпрыгивают по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. Через 40—50 с игра останавливается, подсчитываются проигравшие, и игра повторяется с новыми водящими.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

16

Программное содержание. Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.

Пособия. 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20 см). по количеству детей, маты или резиновая дорожка, 5—6 брусков (высота 10 см).

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу; бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70—80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с большим мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1—2 поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой.

1—4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5—8— влево (6 раз).

3. И. п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой.

1—2— наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой;

3—4— вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

5. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить.

6. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках. 1— присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение (6 раз).

7. И. п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе.

1—8— прыжки вокруг мяча на двух ногах (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз).

2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз).

3. Переползание через препятствия (гимнастическая скамейка).

дети выстраиваются перед гимнастическими скамейками на расстоянии одного шага.

Воспитатель с помощью одного-двух детей показывает выполнение прыжков: встать на скамейку, ноги слегка расставить, руки отвести назад, спрыгнуть, приземляясь на полусогнутые ноги, руки вынести вперед, затем выпрямиться.

Воспитатель предлагает первой шеренге детей встать на гимнастическую скамейку и по его сигналу выполнить прыжок, повернуться кругом и снова встать на скамейку. Упражнение выполняется три-четыре раза подряд; при этом воспитатель дает указания, отмечает наиболее типичные ошибки, например приземление на прямые или чуть согнутые ноги и т. д. Приглашается вторая шеренга детей. Возможен вариант, при котором после показа и объяснения упражнения воспитатель предлагает выполнять его обоим шеренгам детей, но поочередно. Это поможет увидеть недочеты и осуществить страховку.

После прыжков воспитатель ставит гимнастические скамейки для переползания, которое выполняется двумя-тремя колоннами от исходной черты (на расстоянии 3 м от скамеек обозначается линия старта).

Для перебрасывания мячей дети строятся двумя шеренгами на расстоянии 3 м одна от другой. В руках у детей одной из шеренг по одному мячу.

Исходное положение: ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой, ноги слегка согнуты в коленях. По сигналу воспитателя дети первой шеренги перебрасывают мячи своим партнерам; те ловят их, не прижимая к груди, и опять возвращают.

Подвижная игра «Не оставайся на полу». Выбирается ловишка, который вместе с детьми бегают по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» — все убегают от ловишки и собираются на предметы (скамейки, кубы, и т. д.). Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании подсчитывают количество пойманных и выбирают ловишек. Игра возобновляется.

3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?» (см. с 15).

17*

Основные виды движений.

1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз).

2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 3 м) — 8—10 раз.

3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия (2 раза).

18**

Программное содержание. Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя ходьба на носках, руки на поясе, на другой сигнал бег до 1,5 мин, затем ходьба обычная, на пятках и снова бег до 30 с.

2 часть. Игровые упражнения.

«Проведи мяч» (баскетбольный вариант). Все играющие получают по одному мячу большого диаметра. Воспитатель показывает, как следует провести мяч: передвигаться надо на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, а кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя.

Воспитатель объясняет детям, что отбивать мяч (вести его) надо несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно с передвижением вперед.

Вначале воспитатель предлагает детям попробовать ведение мяча на месте, а затем, продвигаясь вперед на расстояние 5—6 м; причем с таким расчетом, чтобы они не мешали друг другу. Можно разделить на две Подгруппы: одна выполняет ведение на месте, вторая — с продвижением вперед, затем они меняются местами. «Не попадись».

«Мяч водящему». Играющие распределяются на две-три команды и выстраиваются в круг, в Центре каждого находится водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно игрокам мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех Игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!». При проведении данного игрового упражнения возможно деление на большее количество команд при повторении на следующих занятиях или на прогулке.

Подвижная игра «Ловишки».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

19

Программное содержание. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.

Пособия. Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 4—6 дуг, 6—8 набивных мячей.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе (на редкие удары в бубен) и в быстром (на частые удары в бубен), в чередовании. Бег враспынную с остановками по сигналу воспитателя: при слове «Аист!» дети должны встать на одну ногу, подогнув вторую, при слове «Зайцы!» — выполнить три прыжка подряд.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5—7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1— руки вперед; 2— поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3— руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).

3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2 - присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1—4— прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5—8— то же влево (6 раз).

5. И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3—4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5—6 раз).

6. И. п.: основная стойка, мяч в левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1—12. Повторить 2—3 раза.

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1— руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение (5—6 раз).

Основные виды движений.

1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4—5 раз).

2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола (3—4 раза).

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не задевать (3—4 раза).

Воспитатель ставит три корзины или кладет три обруча; дети, разделившись на три группы, образуют круг на расстоянии 2 м от цели. Воспитатель показывает и объясняет выполнение упражнения. По сигналу педагога дети метают мячи (мешочки) в цель правой, а затем левой рукой несколько раз. Упражнение выполняется всей подгруппой одновременно или поочередно: пока первая подгруппа, выполнив метание, собирает мешочки и возвращается на исходную позицию, воспитатель подает сигнал для второй подгруппы и т. д.

В две линии, параллельно одна другой, воспитатель ставит по две дуги, напротив каждой кладет набивные мячи (также в две линии 5—6 шт.) на расстоянии 40 см. дети выстраиваются в две шеренги, а после показа и объяснения перестраиваются в две колонны и выполняют упражнения в подлезании и равновесии поточным способом.

Основное внимание воспитатель уделяет тому, чтобы при подлезании дети хорошо группировались и не задевали за верхний край обода, при выполнении упражнения на равновесие выполняли ходьбу переменным шагом, т. е. правой и левой ногой, сохраняя равновесие и удерживая правильную осанку.

Подвижная игра «Удочка» (см. с. 21).

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

20*

Основные виды движений.

1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (4—5 раз).

2. Ползание на четвереньках между предметами (кегли, набивные мячи, кубики, поставленные на расстоянии 1,5 м один от другого) «змейкой» (2—3 раза).

3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. На середине присесть, встать и пройти дальше (2—3 раза).

21**

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.

Пособия. Несколько мячей (диаметр 20—25 см), 5—6 коротких шнуров, 6—8 брусков, ракетки и воланы для игры в бадминтон.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии одного шага ребенка (5—6 шт.); бег (по другой стороне площадки поставлены бруски — высота 10 см) с перешагиванием через предметы (расстояние между предметами 70—80 см); ходьба обычная, переход на непрерывный бег до 2 мин в медленном темпе.

2 часть. Игровые упражнения.

«Пас друг другу». Воспитатель предлагает мальчикам образовать пары, взять по одному мячу, и, передавая его друг другу, выполнять упражнение (пас правой и левой ногой попеременно, расстояние между детьми 3 м).

«Отбей волан». Девочки занимаются под руководством воспитателя. Они также распределяются на пары. В руках у каждой по ракетке, у другой еще и волан. Воспитатель показывает, как надо подбросить волан, ударить по нему ракеткой, направляя в сторону товарища. Тот должен отбить волан ракеткой на партнера. Главное — чтобы волан падал на землю как можно реже. Затем воспитатель подает команду, и дети меняются ролями.

Эстафета «Будь ловким». Играющие выстраиваются в две колонны у исходной черты. Первые игроки, прыгая на двух ногах между предметами (кегли, кубики), достигают линии финиша, затем возвращаются в конец своей колонны. Следующий игрок начинает прыгать после того, как каждый предыдущий пересечет линию старта (расстояние 5 м). Повторить 2—3 раза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

22

Программное содержание. Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.

Пособия. Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 1—2 мата (или поролоновые коврики).

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал воспитателя: «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег в колонне по два, на сигнал воспитателя также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба проводятся в чередовании.

2 часть.. Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1— поднять обруч вперед; 2— вверх, вертикально; 3— вперед; 4— вернуться в исходное положение, (5—6 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1— поворот туловищ вправо, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).

3. И. п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью.

1-поднять обруч вверх; 2-наклон вправо, руки прямые; 3-обруч прямо вперед; 4— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

4. И. п.: основная стойка в обруче, руки на поясе, обруч на полу. 1 — присесть, взять обруч с боков; 2 выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3— присесть, положить обруч; 4— выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью.

1—2—наклониться, коснуться ободом пола между носками ног; 3-4— вернуться в исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м один от другого (2—3 раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет (кубик или набивной мяч) и сойти не спрыгивая (2—3 раза).

3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие (высота 20 см), прыжки с трех шагов на препятствие (5—6 раз).

Вначале выполняются упражнения в пролезании подряд через три обруча, затем дети переходят к выполнению упражнения в равновесии (поточно двумя колоннами после показа и объяснения). После этого пособия убираются; воспитатель кладет два мата (один на другой)

и предлагает выполнить прыжок на препятствие (с места), используя взмах рук, затем прыжок с трех шагов разбега. Выполняется двумя колоннами поточно.

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

Пастух. Гуси, гуси!

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

Пастух. Есть хотите?

Гуси. да, да, да!

Пастух. Так летите!

Гуси. Нам нельзя:

Серый волк под горой

Не пускает нас домой.

Пастух. Так летите, как хотите,

Только крылья берегите!

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

3 часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает». Дети стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает вверх руки. Например, воспитатель говорит: «Птица летает, стул летает, самолет летает» и т. д. дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет.

23***

Основные виды движений.

1. Переползание на четвереньках с преодолением препятствий (2—3 раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше (2—3 раза).

3. Прыжки на препятствие (Высота 20 см) — 2—3 раза.

Программное содержание. Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».

Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, 3 мешочка, 15—20 мелких предметов, 15—20 кружков.

1 часть. Ходьба «змейкой» в колонне по одному между предметами, бег в медленном темпе до 1,5 мин, ходьба врассыпную, бег «змейкой» между предметами (в чередовании).

2 часть. Игровые упражнения.

«Посадка картофеля». Дети выстраиваются в три-четыре колонны перед линией старта. У детей, стоящих в колоннах первыми, в руках по одному мешочку с 5—6 мелкими предметами — картофелинами. Напротив колонн, в 10—12 м от стартовой линии, чертят кружки по количеству картофелин, т. е. 5-6 штук (можно положить кружки из фанеры, картона).

По сигналу воспитателя первые игроки бегут к своим кружкам и раскладывают картофелины по одной в каждый кружок, затем возвращаются обратно с пустыми мешками и передают их следующим игрокам своей колонны. Те бегут к кружкам, собирают картофелины в мешки, возвращаются и передают их дальше. Таким образом, одни сажают картошку,

другие собирают ее. Выигрывает команда, игроки которой быстро и без потерь выполняют задание. Игра начинается по условному сигналу воспитателя; далее игроки приступают к бегу, после того как получают в руки полный или пустой мешочек (3—4 раза).

«Попади в корзину» (баскетбольный вариант). Играющие (с мячами) располагаются полукругом вокруг корзины, и воспитатель показывает, как надо бросать мяч: ноги слегка расставлены и согнуты, мяч в обеих руках у груди — это исходное положение; описав небольшую дугу вниз на себя и выпрямляя руки вверх, — бросить мяч с одновременным разгибанием ног. Пальцы при этом мягким толчком направляют мяч в корзину.

После показа и объяснения дети поочередно, в колонне по одному (6—8 детей), выполняют броски с места в корзину. Вторая подгруппа детей в это время выполняет другое задание — «Проведи мяч» (ведение мяча одной рукой на расстояние 4—5 м). По сигналу воспитателя игроки меняются местами и приступают к выполнению очередного задания.

Подвижная игра «Ловишки-перебежки.».

3 часть. Игра малой подвижности «Затейники». Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят:

«Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте! дружно вместе

Сделаем вот так...»

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

Материал для повторения

1-я неделя. Игровые упражнения. Лазанье — «Пролезь в обруч», «Проползи и не задень» (ползание между кеглями, кубиками на четвереньках). Прыжки — «На одной ножке по дорожке» (прыжки на правой и левой ноге между шнурами), на двух ногах до флажка (кегли). Равновесие — «Пройди по мостику» (Ходьба между линиями, по доске, по скамейке). Подвижные игры: «Мышеловка», «Ловишки», «Пробеги тихо».

2-я неделя. Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по скамейке прямо и боком — «Не упали в ручей». Прыжки: перепрыгивание через бруски — «Подпрыгни — не задень». С мячом — «Прокати и догони» (прокатить мяч, затем догнать его); перебрасывание мяча через сетку друг другу; прыжки с мячом в руках. На сигнал воспитателя: «Стоп!» — остановиться там, где застала команда, и не шевелиться. Подвижные игры:

«Чей мяч дальше?», «Найди себе пару», «Ловишки».

3-я неделя. Игровые упражнения. С мячом: перебрасывание друг другу; бросание о стенку и ловля его после отскока от пола (земли). Лазанье: подлезание под шнур, под дугу, не касаясь руками пола, — «Не задень». Равновесие: ходьба, перешагивая через шнуры, кубики, бруски, набивные мячи (с различным положением рук). Подвижные игры: «Мышеловка», «Пробеги тихо», «Мы, веселые ребята», «Чей мяч дальше?».

4-я неделя. Игровые упражнения. Лазанье: по скамейке на четвереньках; пролезание в обруч прямо и боком — «Ловкие ребята». Равновесие --- «Пройди — не упали» (ходьба по гимнастической скамейке на носках, перешагивая через кубики, набивные мячи). Прыжки --- -- «Перепрыгни не задень»: перепрыгивание на двух ногах через бруски (высота 10 см), из обруча в обруч. Подвижные игры: «Удочка», «Кошка и мышки», «Мы, веселые ребята».

Ноябрь

Программное содержание. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.

Пособия. Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, мячи малые (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 6—8 кеглей.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 40 см); обычная ходьба в колонне по одному.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3—4— опустить руки вниз, вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5—7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2— поднять правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3—4— вернуться в исходное положение. Так же переложить мяч в правую руку (6 раз).

3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1— присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2— вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке.

1—3— прокатить мяч вправо от себя (по прямой); 4—взять мяч, выпрямиться, переложить его в левую руку. То же влево (3—4 раза).

5. И. п.: сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1—2— поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать; 3—4— вернуться в исходное положение. Выполняется в среднем темпе (5—6 раз).

6. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч и поймать (2—3 раза).

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вправо и влево на счет воспитателя 1—8 (3—5 раз).

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, переключивая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной (2—3 раза).

2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой (2—3 раза).

3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии 3 м). Повторить 8—10 раз.

Все три упражнения выполняются отдельно. Вначале — достаточно сложное упражнение в равновесии, требующее точности, собранности и внимания. Дети выполняют данное задание в умеренном темпе двумя колоннами. Затем скамейки убирают, воспитатель ставит в два ряда кегли.

После словесного пояснения дети перестраиваются в две колонны и по сигналу воспитателя приступают к выполнению упражнения.

После того как прыжковое упражнение будет выполнено 2—3 раза, кегли убираются и, перестроившись в две шеренги, дети перебрасывают мячи друг другу (разобравшись предварительно на пары).

Подвижная игра «Пожарные на учении». Дети строятся в тричетыре колонны лицом к гимнастической стенке — это пожарные.

Первые в колоннах стоят перед чертой (исходная линия) на расстоянии 4—5 м от гимнастической стенки. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя (удар в бубен или на слово «Марш!») дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в ее конец. Воспитатель отмечает того, кто быстрее всех выполнил задание.

Потом снова дается сигнал и бежит следующая группа детей и т. д. В конце игры воспитатель отмечает ту колонну, дети которой быстрее справились с заданием, т. е. ловко забрались и позвонили в колокольчик. При лазанье по гимнастической стенке обращается внимание на то, чтобы дети не пропускали реек и не спрыгивали, а сходили с последней рейки гимнастической стенки.

При проведении данной игры воспитатель осуществляет страховку детей.

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

26*

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной (2—3 раза).

2. Прыжки по прямой (расстояние 6 м) — два прыжка на правой ноге, затем два на левой (попеременно) и т. д. до конца дистанции, возвращаться в свою колонну шагом (2 раза).

3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 м (10—12 раз).

27**

Программное содержание. Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.

Пособия. Малые мячи (диаметр 6—8 см) на подгруппы, несколько мячей большого диаметра, 10—12 кеглей, бруски.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться; бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег в рассыпную.

2 часть. Игровые упражнения.

«Мяч о стенку». Одна подгруппа детей выстраивается в шеренгу перед стеной (заборчик, стенка веранды и т. д.) и одновременно бросает мяч о стенку и ловит его после отскока (расстояние от стенки 3 м).

«Поймай мяч». другая подгруппа делится на тройки. двое встают на расстоянии 2 м, а третий — между ними. Игроки перебрасывают мяч друг другу, а третий старается коснуться или поймать его. Если это ему удастся, он меняется местами с проигравшим. По сигналу воспитателя дети заканчивают упражнения и меняются местами.

«Не задень». Воспитатель ставит в два ряда кегли на расстоянии 30 см одна от другой. дети выстраиваются в две колонны и по сигналу выполняют ходьбу на носках между кеглями, стараясь не задеть и не уронить их. Побеждает колонна, наиболее ловко выполнившая задание (2—3 раза). После ходьбы можно предложить легкий бег между кеглями.

Подвижная игра «Мышеловка»..

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

28

Программное содержание. Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.

Пособия. Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20—25 см), 5—6 кеглей.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения (к окну, к двери, к флажку или кегле и т. д.). Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба и бег чередуются.

Перестроение в колонну по два, а затем в колонну по три.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1 обруч вперед; 2— обруч назад; 3— обруч вперед; 4— переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (4—5 раз).

2. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2— присесть, обруч вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение (5—6 раз).

3. И. п.: ноги врозь, обруч внизу. 1— поднять обруч вверх; 2— наклониться вправо, руки прямые; 3— прямо, обруч вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же влево (6—7 раз).

4. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1—2— наклониться, коснуться ободом носка правой ноги;

3—4 - вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (8 раз).

5. И. п.: обруч на полу, основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг обруча на счет 1—8, на счет 9— прыгнуть в обруч (3—4 раза).

6. И. п.: основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками. 1- сделать шаг в обруч (вертикальный) правой ногой; 2 — левой ногой; 3 — шаг назад правой ногой; 4 — шаг назад левой ногой (4—5 раз).

Основные виды движений.

1. Прыжки с продвижением вперед — поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге (расстояние 4 м) — 2—3 раза.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) — 2—3 раза.

3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом (расстояние 5 м) — 2—3 раза.

Дети строятся в две колонны. Воспитатель дает задание: от исходной черты выполнить прыжки попеременно на правой и левой ноге (два на правой и два на левой) до обозначенного предмета (кубика, кегли и т. д.), а затем вернуться в конец своей колонны. Прыжки выполняются по сигналу воспитателя, который следит, чтобы расстояние между детьми обеспечивало безопасность движения, так как одни прыгают быстро, другие медленно.

После прыжков воспитатель ставит две скамейки и с двух сторон, параллельно каждой (расстояние от скамеек 2 м), два короба с мячами. Одна подгруппа детей выполняет ведение мяча до обозначенного места, затем шагом возвращается на исходную позицию. Вторая подгруппа занимается с воспитателем, выполняя переползание по скамейке на животе. После того как дети выполняют упражнение в ползании 2—3 раза, подается сигнал к смене мест.

Подвижная игра «Не оставайся на полу». (см. с. 31).

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

29*

Основные виды движений.

1. Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) до обозначенного места (расстояние 4 м) — 2—3 раза.

2. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении (расстояние 6 м) — 1—2 раза.

3. Отбивание мяча (диаметр 6—8 см) о пол, продвигаясь вперед шагом (2—3 раза).

30**

Программное содержание. Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.

Пособия. Ленточки для игры, 3 мяча (диаметр 20—25 см), 4 шнура, 2 кубика.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

2 часть. Игровые упражнения.

«Мяч водящему». Играющие строятся в три-четыре колонны. На расстоянии 2—2,5 м от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. Воспитатель проводит черту (кладет шнур) для игроков всех колонн и для водящих. По сигналу воспитателя водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны (вся колонна друг за другом постепенно передвигается к исходной линии). Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает вверх руку команда победила. Игра повторяется.

«По мостику». Из шнуров выкладывается дорожка (ширина 15 см), посередине ставится кубик. Воспитатель предлагает пройти «по мостику» на носочках, руки за головой, на середине перешагнуть через препятствие и пройти дальше (2—3 раза).

Подвижная игра «Ловишки». (с ленточками) (см. с. 17). 111 часть. Игра малой подвижности «Затейники» (см. с. 38).

Программное содержание. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.

Пособия. Мячи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2—4 дуги (обруча).

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с большим мячом.

1. И. п.: присед, мяч в руках внизу. 1—2 — встать, мяч поднять вверх, правую ногу отвести назад на носок, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).

2. И. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч вперед;

2 — поворот туловища вправо, руки прямые; 3 — прямо, мяч вперед; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону. При поворотах туловища ноги не сдвигать (6—8 раз).

3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу.

1—3 — наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч поднять вверх; 2 — наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону (6—8 раз).

5. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3—4 — исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой.

1—2 — прогнуться, мяч вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

7. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево. Повторить 3—4 раза.

Основные виды движений.

1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (расстояние 5 м) — 2—3 раза.

2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода (2—4 раза).

3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой (2—3 раза).

Вначале выполняется упражнение в отбивании мяча и пролезании через обруч (дугу) с мячом в руках. Воспитатель показывает и объясняет упражнения: отбивая мяч одной рукой, пройти шагом до черты; затем взять мяч в руки (руки согнуты в локтях перед грудью), подойти к обручу и пролезть, не задевая за верхний край обода, повторить пролезание и шагом вернуться в конец своей колонны. Упражнения выполняются поточным способом двумя колоннами.

После того как дети закончат выполнять упражнения с мячом и в пролезании, они приступают ко второму заданию: ходьбе по гимнастической скамейке на носках. Воспитатель ставит в конце скамейки (на 0,5 м от самого края) кубик, который следует перешагнуть обычным шагом, затем сойти со скамейки не спрыгивая. Выполняется поточным способом двумя-тремя колоннами.

Подвижная игра «Удочка» (см. с. 21).

3 часть.. Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.

32*

Основные виды движений.

1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м (2—3 раза).

2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени (2 раза).

3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами (расстояние 3 м) — 2—3 раза.

33**

Программное содержание. Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.

Пособия. Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, шнур.

1 часть.. Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба в рассыпную.

2 часть. Игровые упражнения.

«Перебрось и поймай». дети выстраиваются в две шеренги на расстоянии 3 м. Между шеренгами на равном расстоянии от каждой проводится «коридор» шириной в 0,5 м. По сигналу воспитателя игроки команды, имеющей мячи, бросают мяч в «коридор» правой рукой, а игроки второй шеренги ловят его двумя руками после отскока. В данном упражнении развиваются глазомер и ловкость, а также координация движений.

«Перепрыгни - не задень». Дети выстраиваются в две-три колонны. Играющие перепрыгивают (продвигаясь вперед) через шнур (длина 4 м) на двух ногах без пауз, стоя боком, то справа, то слева, В конце своей колонны возвращаются шагом.

«Ловишки парами». дети выстраиваются в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой. По сигналу воспитателя: «Беги!» --- дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют каждый свою пару и стараются осалить прежде, чем первые пересекут обозначенную линию финиша (расстояние 12 м). Воспитатель подсчитывает количество проигравших, и игра повторяется. После двух перебежек дети меняются местами.

3 часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».

34

Программное содержание. Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.

Пособия. 3 гимнастические скамейки, 2 стойки и шнур, мешочки на полгруппы.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, врассыпную (по сигналу воспитателя) с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.

2 часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках.

1. И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1— руки в стороны; 2— вверх; 3— руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: сидя верхом, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1 — руки в стороны: 2 — наклон влево (вправо), коснуться пальцами рук пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в Исходное положение (6 раз).

3. И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги прямые, руки за головой. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: стоя перед скамейкой, руки вдоль туловища. 1 — шаг правой ногой на скамейку; 2 шаг левой ногой на скамейку; 3 — опустить правую ногу на пол; 4 — шаг левой ногой со скамейки; повернуться кругом и повторить упражнение (3—5 раз).

5. И. п.: сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки. 1—2—поднять прямые ноги вверх-вперед; 3—4—вернуться в исходное положение (5—6 раз).

6. И. п.: стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1—8 — прыжки вокруг скамейки, затем пауза и снова прыжки 2—3 раза.

Основные виды движений.

1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура (5—6 раз).

2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета (расстояние 5 м) - 2—3 раза.

3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.

Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур (40 см от уровня пола), вдоль зала ставит две гимнастические скамейки. После показа и объяснения дети подлезают под шнур три раза подряд, а затем приступают к заданию в равновесии поточным способом двумя колоннами. Вначале выполняет первая подгруппа детей, а вторая, стоя в шеренге, наблюдает; потом по сигналу воспитателя подходит следующая подгруппа детей.

После того как дети выполняют упражнения в подлезании и равновесии, пособия убираются и воспитатель отмечает исходную линию и линию, до которой следует выполнить прыжки. дети двумя колоннами по сигналу воспитателя выполняют их (рис. 8).

Подвижная игра в «Пожарные на учении» (см. с. 40).

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

35*

Основные виды движений.

1. Подлезание под шнур прямо и боком (2—3 раза).

2. Прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между предметами (кубики, кегли) — 2—3 раза.

3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.

Если на предыдущем занятии для более прочного усвоения все упражнения выполнялись раздельно, в медленном темпе, то на повторном можно соединить несколько видов (или все) упражнений в зависимости от усвоения детьми.

36**

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

Пособия. Малые мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 5—6 кубиков, 5—6 брусков.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в один ряд (на одной стороне площадки), и бег с преодолением препятствий (через бруски, высота 15 см); ходьба и бег в чередовании.

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто быстрее». Дети строятся в три-четыре колонны у исходной черты, на расстоянии 5 м стоят кегли (по количеству команд), затем проводится еще одна черта (линия финиша). У каждого играющего по одному малому мячу. По сигналу воспитателя стоящие первыми выполняют прыжки на двух ногах до предмета; затем, отбивая мяч в ходьбе, идут до второй финишной черты, поворачиваются кругом и становятся лицом к играющим. Прыжки начинает выполнять второй игрок и т. д. Выигрывает колонна, дети которой быстро и правильно выполнили задание (2 раза)

«Мяч о стенку». Одна подгруппа играющих встает на расстоянии 3 м от стенки (заборчика) и выполняет броски о стену и ловлю двумя или одной рукой после отскока от земли. Каждый выполняет задание в произвольном темпе. Вторая подгруппа детей выполняет отбивание мяча в ходьбе или на месте правой или левой рукой.

Подвижная игра «Ловишки-перебежки». Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне площадки также проведена черта. Сбоку стоит ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три — беги!» — дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит (осаливает рукой), прежде чем они успеют пересечь черту. Проводится подсчет пойманных, и перебежка повторяется. После двух-трех перебежек выбирается другой ловишка из числа наиболее ловких и быстрых ребят, которые не были пойманы.

2 часть. Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим.

Игра малой подвижности.

Материал для повторения

1-я неделя. Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине повернуться и пройти дальше; ходьба по скамейке, на каждый шаг перекладывать мяч из одной руки в другую. Прыжки — «Высоко и далеко»: прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, перепрыгивая шнур справа и слева; прыжки из обруча в обруч (3—4 шт.) без пауз. С мячом — «Брось и поймай» (бросание мяча о землю и ловля его двумя руками), «Точно в руки» (бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками, бросание мяча и ловля его после отскока от пола между партнерами). Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Удочка», «Не оставайся на полу», «Ловишки».

2-я неделя. Игровые упражнения. Прыжки: на двух ногах, огибая различные предметы (кегли, кубики, мячи); прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед до флажка (расстояние 3—4 м). С мячом: перебрасывание мяча через сетку; забрасывание в кольцо; бросание мяча вдаль. В ползании: по скамейке на четвереньках; подлезание под шнур. Подвижные игры: «Кто скорее до флажка», «Удочка», «Ловишки», «Не оставайся на полу», «Мяч о стенку».

3-я неделя. Игровые упражнения. С мячом: бросание мяча вверх, после отскока от земли ловля его одной и двумя руками; бросание мяча о пол (в движении) и ловля его двумя руками. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, с поворотом на середине; ходьба по рейке скамейки приставляя пятку одной ноги к носку другой. Подвижные игры:

«Медведи и пчелы», «Ловишки», «Найди свою пару».

4-я неделя. Игровые упражнения. Лазанье: по гимнастической скамейке на четвереньках; между предметами «змейкой» (кубики, кегли). Прыжки: продвигаясь вперед, перепрыгивая через шнур справа налево и слева направо; прыжки на правой и левой ноге между предметами (расстояние 3 м). С мячом: отбивание мяча о пол в ходьбе, продвигаясь между предметами; ловля мяча двумя руками; бросание мяча вверх и ловля его одной и двумя руками. Равновесие: ходьба между шнурами; по гимнастической скамейке на носках с различными положениями рук. Подвижные игры: «Ловишки», «Найди свою пару», «Мышеловка», «Пробеги тихо». Одна-две эстафеты с передачей мяча (в колоннах, через голову, сбоку и т. д.).

II КВАРТАЛ

декабрь

1

Программное содержание. Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.

Пособия. Гимнастические палки по количеству детей, 4 доски, бруски (высота 12—20 см), мячи на Полгруппы (диаметр 20 см).

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами (мячами).

2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.

1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — палка вверх;

2 — опустить за голову; 3 -- палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п.: ноги врозь, палка внизу. 1 --- поднять палку вверх;

2 — наклониться вправо, руки прямые; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).

3. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1—2 — присесть, палку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: основная Стойка, палка внизу за спиной. 1—2 — наклон вперед, палку назад-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: сидя ноги врозь, палка за головой. 1 — палка вверх;

2 — наклониться, коснуться палкой носка правой ноги; 3— выпрямиться палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

6. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. Темп упражнения средний, выполняется под счет воспитателя 1—8 (2—3 раза).

7. И. п.: основная стойка, палка у груди в согнутых руках.

1 — правую ногу в Сторону на носок, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—6 раз).

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны (2—3 раза).

2. Прыжки — перепрыгивание на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см) — 2—3 раза.

3. перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах (способ — стоя на коленях) 10—15 раз.

Воспитатель ставит пособия, после показа и объяснения дети двумя колоннами выполняют упражнение в равновесии в среднем темпе. При выполнении данного задания обязательна страховка.

После того как дети пройдут по доске два-три раза, пособия убираются и воспитатель в две линии раскладывает бруски. Дети также двумя колоннами поточно выполняют упражнения в прыжках. Основное внимание уделяется перепрыгиванию без остановки и мягкому приземлению на полусогнутые ноги.

Для выполнения третьего упражнения дети перестраиваются в две Шеренги, в руках у одной подгруппы мячи. По указанию воспитателя они приступают к их перебрасыванию.

Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Дети распределяются на три колонны с равным количеством играющих в каждой. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги (обручи), можно натянуть шнур (высота 50 см от уровня пола), и затем на расстоянии 3 м ставятся флажки на подставке. дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны. Воспитатель отмечает тех детей в каждой колонне, которые быстро и правильно справились с заданием, а по окончании игры отмечает команду, набравшую большее количество очков.

3 часть.. «Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному (или врассыпную), по сигналу воспитателя: «Стоп!» — дети останавливаются и выполняют какую-либо «фигуру» - позу. Отмечаются «фигуры», выполненные четко, быстро и интересно.

2*

Основные виды движений.

1. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза).

Выполняются в среднем темпе, обязательна страховка.

2. Прыжки — перепрыгивание через шнур, положенный вдоль зала, справа и слева от него, продвигаясь вперед на расстояние 4 м (2—3 раза).

3. Перебрасывание мяча (диаметр 20—25 см), стоя на коленях, двумя руками из-за головы (10 -12 раз).

3**

Программное содержание. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.

Пособия. 8—10 кеглей.

1 часть. Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную.

2 часть.. Игровые упражнения.

«Кто дальше бросит». Дети распределяются по всей площадке и лепят по несколько снежков (4–5 шт.). По сигналу воспитателя на исходную позицию выходит первая группа детей, дается задание: бросить снежки до кеглей, стоящих на расстоянии 3–4 м, вторая линия — 5–6 м и третья — 8–10 м.

Отмечается самый ловкий из играющих, подходит вторая подгруппа ребят, задание повторяется.

«Не задень». Воспитатель вместе с детьми, предварительно объяснив задание, выкладывает в одну линию (в чередовании) горку снежков (из 3–4 шт.), затем ставит кеглю, опять снежки и т. д. на расстоянии 50 см одну от другой (5 горок и 5 кеглей). Играющие распределяются на две команды, дается задание: быстро пройти, не задев предметы. Сначала выполняет одна команда, затем вторая, и подсчитывается количество задетых предметов. Игра повторяется 2–3 раза.

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

«Я — Мороз-Красный нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?»

Играющие хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз».

После произнесения слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их и старается коснуться рукой — «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь.

Воспитатель вместе с «Морозом» подсчитывает количество «замороженных». После каждой перебежки выбирают нового «Мороза». В конце игры сравнивают, какой водящий — «Мороз» — заморозил больше играющих.

3 часть. Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом».

4

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.

Пособия. Флажки по количеству детей, мячи (диаметр 8–10 см) на полгруппы, 8–10 кеглей.

1 часть.. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ведущий по сигналу воспитателя ведет колонну и, приближаясь к ребенку, идущему в колонне последним, образует круг, предлагая детям взяться за руки. Взявшись за руки, дети находятся на таком расстоянии друг от друга, чтобы круг не растягивался и не сужался, т. е. его форма выдерживалась при ходьбе. Подается сигнал к остановке, повороту в другую сторону, и ходьба продолжается; затем дети переходят на бег в обе стороны поочередно. Перестроение в колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.

1. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки вперед;

2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — шаг правой ногой вперед, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).

3. И. п.: сидя на полу, флажки у груди. 1 — наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться палочками носков; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение (8 раз).

5. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1—2 — присесть, флажки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1—8 (3 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки — подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 5 м (2—3 раза).

2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши (10—12 раз).

3. Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них (2—3 раза).

Дети делятся на две подгруппы и строятся у исходной черты шеренгами. По сигналу воспитателя первая подгруппа детей выполняет прыжки: два на правой, два на левой и т. д. Каждый прыгает в собственном темпе, главное — не быстрота, а точность выполнения упражнения, координация движений. Можно предложить счет 1—2 (про себя), чтобы легче выполнять задание. Дети прыгают до обозначенной линии, делают два шага вперед, поворачиваются кругом и наблюдают, как упражнение в прыжках выполняет следующая подгруппа детей. Затем воспитатель предлагает повторить упражнение в прыжках первой подгруппе детей, а вторая в это время отдыхает.

Воспитатель ставит кегли на расстоянии 1 м одну от другой, и первая подгруппа детей выполняет ползание между кеглями, стараясь не задеть их. Детям второй подгруппы предлагается упражнение с мячом: подбросить и поймать его после хлопка в ладоши. Бросание мяча вверх и его ловлю дети выполняют в произвольном темпе, расположившись в рассыпную. По сигналу воспитателя дети меняются местами.

Подвижная игра «Не оставайся на полу» (см. с. 31).

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

5*

Основные виды движений.

1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге (три прыжка на одной и три на другой) до обозначенного места (кубика, кегли) на расстояние 5 м (2—3 раза).

2. Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч (2 раза).

3. Прокатывание набивного мяча (вес 1 кг) в прямом направлении (2 раза).

6**

Программное содержание. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».

1 часть.. Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель (умеренный, до 1,5 мин).

2 часть. Игровые упражнения.

«Метко в цель». Играющие метают снежки в вертикальную цель (щит, забор) с расстояния 3 м правой и левой рукой способом от плеча.

«Кто быстрее до снеговика». Играющие располагаются вокруг снеговика на равном от него расстоянии — 3—4 м, у каждого перед ногами положен снежок. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах до снеговика; затем поворачиваются кругом и прыгают в обратном направлении до снежка, берут его в руки и поднимают над головой. Игровое упражнение повторяется 2—3 раза. Отмечаются те дети, которые быстро и правильно выполнили упражнение.

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

Подвижная игра «Мороз-Красный нос (см. с. 52).

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

7

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.

Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы, 2 гимнастические скамейки, мешочки (8 - 10 шт.).

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя остановиться и «сделать фигуру», затем снова ходьба; бег

врассыпную.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка руки в стороны. 1 — согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу поставить вперед на носок; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

3. И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1 — 2 — наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 2 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вращение попеременно согнутыми ногами («велосипед») на счет 1—8, затем пауза, отдых и снова повторить (5—6 раз).

6. И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

7. И, п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4 — прыжки на правой ноге, на счет 5—8 — на левой ноге, и так попеременно под счет воспитателя, затем пауза и снова прыжки (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (двумя руками снизу) с расстояния 2,5 м.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) — 2—3 раза.

3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе) — 2—3 раза.

Первое упражнение проводится в шеренгах, у одной группы детей в руках мячи. Воспитатель напоминает, что надо следить за полетом мяча, как во время переброски, так и при его ловле, т. е. осуществлять зрительный контроль. Прежде чем дети приступят к перебрасыванию, необходимо проверить исходное положение — ноги на ширине плеч. Упражнение выполняется по команде воспитателя.

Упражнение в ползании и равновесии проводится двумя колоннами поточным способом после краткого объяснения. В начале дети выполняют ползание (желательно по двум скамейкам), основное внимание уделяется правильному хвату с боков скамейки и энергичному подтягиванию. После того как все выполнит упражнение в ползании, переходят к равновесию — ходьбе с мешочком на голове, спина прямая.

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

3 часть.. Игра малой подвижности «Летает — не летает».

8*

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу с расстояния 3 м (двумя руками снизу, с хлопком перед ловлей) — 10—12 раз.

2. Ползание с мешочком на спине на четвереньках, с опорой на ладони и колени (2—3 раза).

3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза).

Основное внимание обращается на сохранение правильной осанки и удержание предмета на голове.

9**

Программное содержание.. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.

Пособия. 10—12 кеглей.

1 часть. Одна подгруппа детей занимается с воспитателем, отрабатывая скользящий шаг в сочетании с энергичной работой рук (дистанция до 50 м).

Вторая подгруппа в это время лепит снежки и выкладывает их горками вдоль обозначенной воспитателем линии (шнуром, веревкой и т. д.) с таким расчетом, чтобы на каждого пришлось по 3—4 снежка. После того как первая подгруппа закончит ходьбу на лыжах, по сигналу воспитателя дети меняются: первая лепит снежки и выкладывает на другой линии, а вторая надевает лыжи и выполняет задание.

2 часть. Игровые упражнения.

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

«Смелые воробышки». Дети строятся в круг, перед каждым лежит по два снежка. В центре находится кошка. Дети изображают воробышков и по сигналу воспитателя впрыгивают через снежки в круг и выпрыгивают обратно по мере приближения кошки. Воробей, до которого коснулась кошка, получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через некоторое время воспитатель останавливает игру, Подсчитывает количество проигравших, и выбирается новый водящий. По окончании игрового упражнения отмечается самая ловкая кошка и смелые, ловкие воробышки, не попавшие к ней в лапы.

3 часть. Ходьба между кеглями, поставленными на расстоянии 50 см одна от другой. Дети идут между кеглями в быстром темпе, стараясь их не задевать и не нарушать цепочку.

10

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге в рассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.

Пособия.. Обручи по количеству детей, скамейка гимнастическая (высота 30 см), кубики (высота 6 см), 6—8 кеглей, мячи.

1 часть. Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Основное внимание обращается на соблюдение дистанции друг от друга и форму круга. Это может быть обеспечено равномерностью и ритмичностью ходьбы и бега. Ходьба и бег в рассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.

2 часть.. Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п.: основная стойка, обруч в правой руке. 1 — обруч маховым движением вперед; 2 — обруч назад; 3— обруч вперед; 4 — переложить в левую руку. То же левой рукой (6—8 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди.

1—2 — наклониться вперед, положить обруч на пол; 3—4 выпрямиться, руки на поясе; 5—6 — наклониться, взять обруч;

7—8 — вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — поднять обруч вверх; 2 — наклониться вправо; 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед, руки прямые; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п.: стоя перед обручем, обруч на полу. Прыжки в обруч и из обруча под счет воспитателя (16—20 раз).

6. И. п.: основная стойка, обруч хватом с боков обеими руками. 1—2 — поднять обруч вверх, отставить правую ногу назад на носок; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

Основные виды движений.

1. Лазанье --- влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек (2 раза).

2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка — 2 раза.

3. Прыжки на Правой и левой ноге между кеглями (расстояние между кеглями 40 см) — 2—3 раза.

4. Бросание мяча о стену.

Лазанье дети выполняют по два-три человека (по количеству пролетов). Воспитатель обращает внимание детей на работу рук и ног при разноименном способе — движения начинают правая рука и левая нога и т. д.

Вторая подгруппа бросает мяч о стену (расстояние до стенки 3 м) и ловит его после отскока от пола. Упражнение дети выполняют самостоятельно, каждый в своем темпе и ритме. По сигналу воспитателя дети меняются местами. Затем выполняются упражнения в равновесии и прыжках двумя колоннами поточным способом.

При выполнении упражнений в равновесии на повышенной опоре обязательна страховка, поэтому воспитатель находится рядом с детьми и в случае потери равновесия осуществляет поддержку.

Подвижная игра «Хитрая лиса». Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим - хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает и отведет к себе в дом 2—3 детей, воспитатель произносит: «В круг!» - и игра возобновляется.

Если лиса долго не может никого поймать, то выбирают другого водящего.

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

11*

Основные виды движений.

1. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2—3 раза).

2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза).

3. Прыжки между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2—3 раза).

12**

Программное содержание. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.

Пособия.. Лыжи на полгруппы, несколько клюшек и шайб.

1 часть.. Ходьба в быстром темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку.

2 часть. Игровые упражнения.

Одна подгруппа детей под руководством воспитателя выполняет ходьбу на лыжах. Предлагается пройти по лыжне, обходя лыжные палки (6—8 шт.), поставленные на расстоянии 3 м одна от другой, стараясь не задеть их, соразмеряя длину лыж до препятствия. Ходьба по лыжне до 80—100 м.

«Забей шайбу». Вторая подгруппа детей (после показа и объяснения) выполняет игровое упражнение с шайбой и клюшкой. Из снега делаются ворота (заранее) шириной 1,5 м и глубиной 0,5 м, и с расстояния 2 м играющие поочередно стараются загнать в них шайбу. для увеличения двигательной активности детей можно сделать несколько ворот (2—3 шт.). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями. Время рассчитывается по упражнению в ходьбе на лыжах.

«По дорожке». На утрамбованной снежной дорожке заливается отрезок длиной в 4—8 м, шириной в 40—50 см. Играющие энергично разбегаются по снегу и скользят по ледяной дорожке, стараясь прокатиться как можно дальше. Сбоку можно поставить ориентиры

(цветные кубики или кегли) с обозначением расстояния чтобы отметить, кто дальше проскользит.

Воспитатель отмечает самых ловких детей.

Подвижная игра Мы, веселые ребята» (см. с. 19).

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

Материал для повторения

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

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

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

В помещении. Прыжки: Подпрыгивание на двух ногах, Продвигаясь вперед, огибая предметы (флажки, кубики, кегли); Прыжки с высоты, С мячом: Перебрасывание друг другу; бросание мячей вдаль. Ползание: по доске, по гимнастической скамейке «по-медвежьи» (на ладонях и ступнях); на четвереньках подталкивая мяч впереди себя головой. Подвижные игры: «Мы, Веселые ребята», «Мышеловка», «Карусель», «Пятнашки»

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

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

4-я неделя. Игровые упражнения на участке: «Метко в цель», «Смелые воробышки» (прыжки на двух ногах), «Пробеги --- не задень» (бег между предметами). Игры с клюшкой и шайбой. Катание на санках друг друга.

Подвижная игра «Мороз-Красный нос».

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

Январь

13

Программное содержание. Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в Кольцо, развивая ловкость и Глазомер.

Пособия. 2 скамейки с прорезями и 4 доски, кубики по количеству детей, несколько мячей (диаметр 25 см).

1 часть. Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке.

2 часть.. Общеразвивающие упражнения с кубиком.

1. И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1 руки в стороны; 2 — вверх, переложить кубик в левую руку; 3- в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться кубиком носка правой ноги; 3 — выпрямиться, переложить кубик в другую руку. То же к левой ноге (6 раз).

3. И. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (6—8 раз).

4. И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1—2 — присесть, кубик вперед; 3—4 выпрямиться (6—7 раз).

5. И. п.: лежа на спине, кубик в обеих руках за головой.

1—2 — поднять прямые ноги вверх-вперед, коснуться кубиком носков ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки свободно, кубик лежит на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в чередовании с кратким отдыхом или ходьбой вокруг кубика в другую сторону.

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см) — 2—3 раза.

2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) — 3—4 раза.

3. Метание — забрасывание мяча в корзину двумя руками (5—6 раз).

Упражнение в равновесии проводится поточно двумя колоннами. Воспитатель объясняет, что бег по наклонной доске следует выполнять от исходной черты (которая проводится на расстоянии 2—3 м, чтобы дети имели возможность небольшого разбега), а затем спокойно спуститься вниз. При этом осуществляет страховку детей.

Для выполнения упражнений в прыжках и забрасывании мяча в корзину (кольцо) дети подразделяются на две подгруппы. Первая самостоятельно выполняет прыжки — два на правой и два на левой между кубиками, затем только на правой и на левой ноге, и так несколько раз. После выполнения прыжков дети возвращаются в конец своей колонны шагом, что и будет являться одновременно кратким отдыхом.

Вторая подгруппа детей занимается под руководством воспитателя: выполняет броски мяча в корзину (высота 2 м) двумя руками от груди. В руках у каждого по одному мячу.

После того как все дети забросят мяч в корзину по 5—6 раз, воспитатель подает команду к смене мест.

Подвижная игра «Медведи и пчелы». Играющие делятся на две равные команды: одна — пчелы, другая — медведи.

На одной стороне зала находится улей, а на противоположной луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя пчелы вылетают из улья (слезают с возвышений гимнастической стенки, гимнастических скамеек и т. д.), жужжат и летят на луг за медом. Как только пчелы улетят, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей (влезают на возвышения) и лакомятся медом. Воспитатель подает сигнал:

«Медведи!», пчелы летят к ульям, стараясь ужалить (дотронуться рукой) медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после повторения дети меняются ролями.

Перед игрой воспитатель напоминает детям, что с возвышений нужно слезать, а не прыгивать, на лестницу залезать не выше 4–5-й рейки. Воспитатель обязательно осуществляет страховку детей; если возникает необходимость, оказывает помощь

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

14*

Основные виды движений.

1. Ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками (2–3 раза).
2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5–6 шт.), положенные в шахматном порядке (расстояние между мячами 50 см) — 2–3 раза.
3. Перебрасывание мяча (двумя руками от груди) в шеренгах друг другу (расстояние между детьми 3 м) — 10–12 раз.

15**

Программное содержание. Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.

1 часть.. Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками.

2 часть.. Игровые упражнения.

Первая подгруппа детей, разбившись на пары, примерно равные по своим физическим возможностям, катают друг друга на санках. Дети второй подгруппы под руководством воспитателя упражняются в ходьбе на лыжах: переступание на лыжах вправо влево; ходьба по лыжне, держа руки за спиной; ходьба между флажками; ходьба по лыжне до 80 м. По сигналу воспитателя дети меняются.

«Сбей кеглю». Дети лепят снежки и встают на исходную линию шеренгу. На расстоянии 2–2,5 м от исходной черты ставятся в

ряд (в одну линию) несколько цветных кеглей. По сигналу воспитателя: «Бросили!» — дети метают снежки, стараясь сбить их. Отмечаются те дети, которым удалось попасть по мишени. Затем метание выполняет вторая шеренга (каждый бросает по 2 раза).

Подвижная игра «Ловишки парами». Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3–4 шагов одна от другой, и каждый отмечает для себя пару. По сигналу воспитателя: «Беги!» дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют их, пятнают. При повторении игры дети меняются местами.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

16

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.

Пособия. длинный шнур (веревка), 4–6 дуг, несколько набивных мячей, мячи (диаметр 10–12 см) на полгруппы.

1 часть.. Построение в шеренгу. Воспитатель обращает внимание детей на круг, сделанный из шнура. Перестроение в колонну по одному; ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Воспитатель предлагает детям присесть и взять веревку в левую руку, повернуться вполборота и приготовиться к ходьбе по кругу в правую сторону. Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с веревкой.

1. И. п.: основная стойка лицом в круг, веревка внизу хватом сверху обеими руками. 1 — веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).

2. И. п.: ноги врозь, веревка в обеих руках внизу. 1 — поднять веревку вверх; 2 — наклониться вниз, коснуться пола; 3 — выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

3. И. п.: основная стойка, веревка хватом обеими руками у груди. 1—2 — присесть, веревку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

4. И. п.: стойка на коленях, веревка внизу хватом сверху.

1 — поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).

5. И. п.: лежа на животе, руки с веревкой согнуты в локтях.

1 — вынести веревку вперед-вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

6. И. п.: основная стойка, веревка внизу. 1 — согнуть правую ногу, положить веревку на колено; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).

7. И. п.: стоя боком к веревке, веревка на полу. Прыжки через веревку справа и слева, в чередовании с ходьбой на месте или по кругу (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) — 6—8 раз.

2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой.

3. Бросание мяча вверх.

Дети выстраиваются в две шеренги одна против другой, перед каждой воспитатель выкладывает из двух шнуров «ручеек». Предварительно дается показ (посредине шеренг) упражнения, где основное внимание уделяется энергичному взмаху рук и приземлению на полусогнутые ноги. По команде воспитателя упражнение выполняет сначала первая шеренга детей, затем вторая. Перед выполнением прыжка воспитатель должен убедиться в правильном исходном положении.

После того как дети выполняют несколько прыжков, шнуры убираются; воспитатель ставит в два ряда дуги и предлагает одной подгруппе детей выполнить ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой. Вторая подгруппа в это время самостоятельно выполняет подбрасывание мяча (диаметр 10—12 см) одной рукой (с одной руки на другую), т. е. бросание вверх правой, ловля левой, и так поочередно. По команде воспитателя дети меняются местами и выполняют упражнения в соответствии с заданием.

Подвижная игра «Совушка». На одной стороне зала обозначается гнездо совы. В гнезде помещается водящий — совушка. Остальные играющие изображают птиц, бабочек, жуков и т. д.; они разлетаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!» Играющие останавливаются на месте в той позе, в какой их застала ночь. Совушка вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Того, кто пошевелился, уводит в свое гнездо, а воспитатель произносит: «день!» Бабочки, жуки, птицы оживают и опять

начинают кружиться, летать. После двух вылетов на охоту подсчитывается количество пойманных. Выбирается другая совушка.

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

17*

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) — 8—10 раз.

2. Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола (2—3 раза).

3. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние между детьми 3 м).

18**

Программное содержание. Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.

1 часть.. Одна подгруппа детей (парами) катается со склона на санках. При этом воспитатель напоминает, что садиться на санки надо вплотную друг к другу, ноги ставить на полозья. Сидящий первым держится за шнур, натягивая его на себя, а сидящий сзади держится руками за переднего примерно на уровне пояса. При повторном спуске дети меняются местами.

Вторая подгруппа детей под руководством воспитателя выполняет подъем на склон ступающим шагом и спуск со склона в основной стойке. При этом воспитатель объясняет, что лыжи должны быть расставлены на ширину ступни, ноги в полуприседе, туловище наклонено немного вперед, руки свободно согнуты в локтях, опущены вниз и прижаты к туловищу. Вначале воспитатель предлагает всем детям поупражняться на месте: занять необходимую стойку, которая поможет выполнить спуск со склона, а затем они выполняют подъем и спуск. Через некоторое время дети меняются местами.

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто быстрее». Вокруг снежной бабы (елки) воспитатель вместе с детьми кладет на расстоянии 1 м снежки по числу играющих. Затем дети отходят от нее на расстояние 5 м и образуют круг. По сигналу воспитателя дети на двух ногах прыгают до снежков, поднимают их вверх, затем возвращаются прыжками назад и также поднимают над головой снежок. Воспитатель отмечает победителей. Игра повторяется 2—3 раза.

«Пробеги — не задень». Из кеглей (кубиков) воспитатель делает дорожку (расстояние между предметами 50 см). детям предлагается пробежать «змейкой» между предметами первого ряда и в обратном направлении между предметами второго, не задев за них. Игровое упражнение выполняет сначала первая подгруппа, затем вторая (2—3 раза).

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

19

Программное содержание. Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.

Пособия. Мячи по количеству детей, 4 набивных мяча, 4 обруча.

1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, не задевая их; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; бег в рассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч внизу в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — поднять вверх, переложить мяч в другую руку; 3 — в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2 - отвести руку вправо, поворот туловища вправо, посмотреть на мяч; 3—4 — вернуться в исходное положение, переложить мяч в левую руку. То же влево (6 раз).

3. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, мяч в правой руке. 1 — поднять согнутую левую ногу, переложить мяч под ней в левую руку; 2 - опустить ногу, вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз).

4. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках. 1 — уронить мяч; 2 — присесть, поймать; 3 — выпрямиться; 4 вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1—2 — прокатить мяч от себя вправо; 3—4 — к себе. То же влево (6 раз, темп медленный).

6. И. п.: сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2— наклониться, коснуться мячом носка левой ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение, переложить мяч в другую руку. То же к правой ноге (6 раз).

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—4 — прыжки на двух ногах вправо, пауза и снова прыжки на двух ногах влево.

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м (8—10 раз).

2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке (3—4 раза).

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (3—4 раза).

По окончании выполнения общеразвивающих упражнений воспитатель предлагает одной подгруппе детей оставить мячи, другой положить их в указанное место. Первая подгруппа строится в шеренги на расстоянии 3 м друг от друга. По сигналу воспитателя дети первой шеренги перебрасывают мячи детям второй. Необходимо проверить исходное положение ног и рук с мячом и только потом дать команду для выполнения упражнения.

Вторая подгруппа выполняет упражнения в пролезании в обруч и равновесии (двумя колоннами). Воспитатель обращает внимание детей на плотную группировку при пролезании в обруч и сохранение правильной осанки (спину и голову держать прямо) при перешагивании через набивные мячи. По сигналу воспитателя дети меняются местами.

Подвижная игра «Не оставайся на полу» (см. с. 31).

3 часть. Игра малой подвижности.

20*

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мяча (диаметр 10—12 см) друг другу и ловля его после отскока от пола (10—12 раз).

2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола (3—4 раза).

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны (3—4 раза).

21**

Программное содержание. Закреплять навык скользящего шага; продолжать обучение спуску с пологого склона и подъему лесенкой> повторять игровые упражнения с бегом и прыжками; метание снежков на дальность.

1 часть. Дети делятся на две подгруппы: одна катается с горки на санках парами, вторая обучается подъему на склон «лесенкой». Воспитатель показывает, каким образом выполняется этот подъем. Надо встать боком к склону, лыжи расположить параллельно одна другой, затем сделать шаг в сторону подъема и резким движением поставить лыжу на

внешнее ребро; следующим движением приставить к ней другую лыжу, опираясь на ее внутреннее ребро. В таком же порядке повторяются все остальные движения.

С горки дети спускаются в основной стойке, ноги полусогнуты. Ходьба на лыжах на дистанцию до 50 м. После того как дети первой подгруппы выполняют упражнения на лыжах — спуск, подъем и прохождение определенной дистанции, воспитатель подает команду к смене упражнений.

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто дальше бросит». Дети лепят снежки и выстраиваются на исходной позиции (обозначается черта или кладется шнур веревка). По сигналу воспитателя дети бросают снежки — кто дальше. Для ориентира на разном расстоянии ставятся флажки на подставке или цветные кегли. После броска воспитатель сообщает, кто бросил дальше. Затем подходит вторая подгруппа детей и также выполняет метание снежков на дальность. По окончании упражнения в метании воспитатель отмечает тех детей, которые достигли наилучших результатов.

Подвижная игра «Мороз-Красный нос».

3 часть. Ходьба «змейкой» между постройками за воспитателем.

22

Программное содержание. Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.

Пособия. Шнур, 2 гимнастические скамейки, мячи на полгруппы.

1 часть. Ходьба и бег по кругу вправо и влево, держась за шнур, меняя направление движения (по сигналу воспитателя), не останавливаясь. Воспитатель выполняет данное упражнение вместе с детьми. Ходьба и бег чередуются.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с веревкой, стоя в кругу.

1. И. п.: основная стойка, веревка в обеих руках внизу. 1—2 правую ногу назад на носок, веревку вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).

2. И. п.: основная стойка, веревка в обеих руках внизу. 1—2 присесть, веревку вынести вперед, руки прямые; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

С горки дети спускаются в основной стойке, ноги полусогнуты. Ходьба на лыжах на дистанцию до 50 м. После того как дети первой подгруппы выполняют упражнения на лыжах — спуск, подъем и прохождение определенной дистанции, воспитатель подает команду к смене упражнений.

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто дальше бросит». Дети лепят снежки и выстраиваются на исходной позиции (обозначается черта или кладется шнур веревка). По сигналу воспитателя дети бросают снежки — кто дальше. Для ориентира на разном расстоянии ставятся флажки на подставке или цветные кегли. После броска воспитатель сообщает, кто бросил дальше. Затем подходит вторая подгруппа детей и также выполняет метание снежков на дальность. По окончании упражнения в метании воспитатель отмечает тех детей, которые достигли наилучших результатов.

Подвижная игра «Мороз-Красный нос».

3 часть. Ходьба «змейкой» между постройками за воспитателем.

Программное содержание. Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.

Пособия. Шнур, 2 гимнастические скамейки, мячи на полгруппы.

1 часть. Ходьба и бег по кругу вправо и влево, держась за шнур, меняя направление движения (по сигналу воспитателя), не останавливаясь. Воспитатель выполняет данное упражнение вместе с детьми. Ходьба и бег чередуются.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с веревкой, стоя в кругу.

1. И. п.: основная стойка, веревка в обеих руках внизу. 1—2 правую ногу назад на носок, веревку вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).

2. И. п.: основная стойка, веревка в обеих руках внизу. 1—2 присесть, веревку вынести вперед, руки прямые; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

Подвижная игра Хитрая лиса (см. с. 59).

3 часть. Эстафета с большим мячом «Мяч водящему» (см. с. 43).

23***

Основные виды движений.

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

Программное содержание. Закреплять у детей навык ходьбы на лыжах, спуска и подъема, Поворотов; повторить игровые упражнения на санках, с бегом и прыжками.

1 часть. Одна подгруппа детей занимается с воспитателем ходьбой и упражнениями на лыжах: ходьба по лыжне «змейкой», обходя 6—8 палок, стоящих на расстоянии 2 м друг от друга (огибание проводится поочередно справа и слева); спуск со склона в основной стойке; ходьба скользящим шагом на расстояние до 100 м.

Вторая подгруппа в это время катается с пологой горки на санках парами.

По сигналу воспитателя дети меняются местами.

2 часть. Игровые упражнения.

«По местам». На противоположных сторонах площадки в две шеренги ставятся санки. Одна шеренга от другой располагается на расстоянии 12—15 м. Около санок встают по паре детей. По сигналу воспитателя все играющие разбегаются по площадке, кружатся в разные стороны. На другой сигнал: «По местам!» — все должны занять свое место на санках, не перепутав при этом шеренги и своей пары. Игра повторяется 2—3 раза.

3 часть.. Ходьба в колонне по одному «змейкой» между кеглями (6—8 шт., расстояние между ними 50 см), поставленными в один ряд.

Материал для повторения

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

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

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

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

3-я неделя. Игровые упражнения на участке: «Кто дальше бросит», «По местам», «Кто быстрее до флажка» (эстафета с предметом). Катание на санках друг друга; ходьба на лыжах. Подвижные игры: «Карусель», «Мышеловка».

В помещении. С мячом: перебрасывание мяча друг другу; бросание мяча (мешочка) на дальность; бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. Ползание: по скамейке на четвереньках; подлезание под шнур (дугу). Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках; с мешочком на голове, перешагивая через предметы. Подвижные игры: «Успей выбежать», «Удочка», «Не оставайся на полу».

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

В помещении. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; пролезание в обруч прямо и боком. Равновесие: ходьба по скамейке, перешагивая через предметы; ходьба на носках. Прыжки: перепрыгивание через бруски, шнуры; прыжки в длину с места. Подвижные игры: «Ловишки», «Мышеловка».

Февраль

25

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.

Пособия. Обручи по количеству детей, 6—8 брусков, 2—4 доски, несколько больших мячей (диаметр 20—25 см).

1 часть. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя ходьба в рассыпную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п.: основная Стойка, обруч внизу (хват с боков обеими руками). 1-обруч вперед; 2-обруч вверх; 3 обруч вперед; 4 вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1 — обруч вверх;

2 — наклон вправо, руки прямые; 3 — обруч вверх; 4 — вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).

3. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1-2 - присесть, обруч вынести вперед; 3 - вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п.: сидя на полу, обруч в согнутых руках у груди.

1 — наклон вперед к правой ноге; 2 вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

5. И. п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой (хват за середину). 1—2-согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

6. И. п.: стоя в обруче. Прыжки из обруча и обратно в обруч на двух ногах под счет воспитателя 1—8 в чередовании с ходьбой в обруче (3-4 раза).

7. И. п.: обруч в обеих руках внизу (хват с боков). 1 — обруч вперед, правую ногу назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение То же левой ногой (6 раз).

Основные виды движений.

1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 30 см), руки в стороны (2—3 раза).

2. Прыжки - перепрыгивание через бруски (6-8 шт. высотой до 10 см) без паузы (2-3 раза).

3. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз).

Воспитатель ставит пособия для выполнения упражнений в равновесии, проверяет их устойчивость. Дети перестраиваются в две колонны и поточным способом выполняют ходьбу вверх и вниз по доске, свободно балансируя руками.

Затем дети делятся на две подгруппы. Одна выполняет прыжки на двух ногах через бруски, а вторая друг за другом поточным способом забрасывает мяч в корзину. По сигналу воспитателя дети меняются местами и, после того как воспитатель убедится, что все готовы, приступают к упражнениям.

Подвижная игра «Охотники и зайцы» (см. с. 56).

3 часть. Игра малой подвижности

26*

Основные виды движений.

1. Равновесие — бег по наклонной доске, спуск шагом (2—3 раза).

2. Прыжки через бруски правым и левым боком (3—4 раза).

3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (6—8 раз).

27**

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.

Пособия. Лыжи и санки на полгруппы, несколько клюшек и шайб.

1 часть. Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах, Дети первой подгруппы катают друг друга поочередно на санках и съезжают с горки парами.

Предварительно им напоминаются правила: во избежание травм подниматься на горку в том месте, где ребята не спускаются на санках.

Вторая подгруппа выстраивается в одну шеренгу и выполняет шаги на лыжах вправо и влево — упражнение «пружинка» (сгибание разгибание колен, как бы приседая); подъем на пологий склон «лесенкой» и спуск в основной стойке. Ходьба по лыжне до 100 м.

По сигналу воспитателя дети меняются местами.

2 часть. Игровые упражнения.

«Точный пас». Играющие распределяются на пары, в руках у каждого по клюшке и у одного шайба. Дети встают на расстояние 2—2,5 м один от другого и перебрасывают шайбу плавными, несильными движениями, чтобы она точно попадала на клюшку партнеру.

«По дорожке». Вторая подгруппа детей под наблюдением воспитателя выполняет скольжение по ледяной дорожке (двум-трем дорожкам), разбежавшись по снегу. Пока один ребенок не сойдет с дорожки, второй не начинает разбега; каждый, выполнивший задание, должен быстро отойти в сторону.

Подвижная игра «Мороз-Красный нос».

3 часть. Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.

28

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.

Пособия. Палки по количеству детей, 4-6 дуг, мячи (диаметр 10-12 см).

1 часть. Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег в рассыпную с остановкой на Сигнал Воспитателя. «Сделай фигуру!»

2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.

1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — поднять палку до груди; 2 — вверх; 3 - к груди; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: Основная стойка, палка внизу. 1 - палку вверх;

2 - наклон к правой ноге; 3 - выпрямить палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение То же к левой ноге (6 раз).

3. И. п.: основная стойка, палка на плечах. 1 - присесть, спину и голову держать прямо; 2 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 - палку вверх;

2 — наклон вправо (влево); 3 - выпрямить палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение (6—8 раз).

5. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2 - прогнуться палку вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: стоя перед палкой, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг палки вправо (Влево) с поворотами в движении (3—4 раза).

Основные виды движений

1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) — 8—10 раз.

2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м) — 2—3 раза.

3. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см) 2—3 раза.

Подвижная игра «Не оставайся на полу».

3 часть.. Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.

29*

Основные виды движений

1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см) — 8—10 раз.

2. Ползание на четвереньках между кеглями (2—3 раза).

3. Перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя руками (10—12 раз).

30**

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

1 часть.. Построение в шеренгу (вся группа) на лыжах. выполнение приставных шагов на лыжах вправо и влево; повороты вправо и влево; ходьба по лыжне скользящим шагом за воспитателем (дистанция до 150—200 м), затем самостоятельно под его наблюдением.

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто дальше». На расстоянии 8—9 м от исходной черты воспитатель ставит в одну линию кегли (8—10 шт.). Приглашается первая подгруппа детей (у каждого по три снежка); по сигналу воспитателя они бросают снежки, стараясь метнуть как можно дальше. Воспитатель отмечает детей, у которых бросок получился самый дальний. Затем приглашается вторая подгруппа.

«Кто быстрее». Играющие (полгруппы) выстраиваются на исходной черте в шеренгу. По сигналу воспитателя они должны быстро добежать до кубика, повернуться кругом, сделать два прыжка на одной ноге и бегом вернуться на исходную линию. Воспитатель отмечает, кто быстрее всех выполнил задание. Затем приглашается вторая подгруппа детей.

3 часть. Игра малой подвижности «Найдем следы зайца». Воспитатель заранее в каком-то месте на участке отмечает следы «зайца» и постепенно подводит к ним детей. Увидевший следы первым считается победителем.

31

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.

Пособия. 3—4 гимнастические скамейки, мешочки по количеству детей, несколько палок или резинок для подлезания и перешагивания.

1 часть.. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.

2 часть.. Общеразвивающие упражнения на скамейках.

1. И. п.: сидя верхом, руки на поясе. 1 — руки в Стороны;

2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п.: сидя верхом, руки на поясе. 1 — руки в стороны;

2— наклон вправо (влево); 3— выпрямиться; 4—вернуться в исходное положение — 6 раз.

3. И. п.: сидя верхом, руки за голову. 1 — поворот вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п.: стоя лицом к скамейке. 1 — шаг правой ногой на скамейку; 2—шаг левой ногой на скамейку; 3—шаг правой со скамейки; 4 — то же левой. Поворот кругом, повторить упражнение (4—5 раз).

5. И. п.: лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки. 1—2 — поднять прямые ноги вверх; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1—8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторить прыжки (3 раза).

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой (от плеча) е расстояния 3 м (5 - 6 раз).

2. Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см (2 - 3 раза).

3. Перешагивание через шнур (высота 40 см) — 2—3 раза. Воспитатель делит детей на 3—4 подгруппы (по количеству мишеней), и после показа и объяснения они приступают к метанию

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

Затем воспитатель подготавливает пособия для выполнения подлезания и перешагивания. Можно поставить стулья и положить рейки. Через одну ребенок перешагивает, под другую подлезает, и так в чередовании по количеству пособий. Удобно использовать резинки, прикрепляя их за крючки. Предварительно необходимо проверить, чтобы закрепление было прочным.

Подлезание выполняется в группировке, не касаясь верхнего края шнура (рейки), а перешагивание — попеременно правой и левой ногой, также не задевая за шнур.

Подвижная игра «Мышеловка». (см. с. 14).

3 часть. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.

32*

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (5—6 раз).

2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине — «Проползи - не урони» (2—3 раза).

3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между ними 30 см) - 2—3 раза.

4. Прыжки на двух ногах через шнуры.

33**

Программное содержание. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.

Пособия. 3 обруча.

3 часть. Построение в колонну по одному, перестроение в круг, вокруг снеговика, взявшись за руки. По сигналу воспитателя дети идут сначала медленно, а затем убыстряют движение и переходят на бег. Через 2—3 круга воспитатель останавливает детей и предлагает им изменить направление движения. Ходьба и бег выполняются в другую сторону (можно придумать сюжет — двигаются конькобежцы, лыжники или просто кружатся снежинки).

2 часть. Игровые упражнения.

«Точно в круг». Воспитатель кладет три обруча и предлагает детям встать на расстоянии 2—3 м от них, положив снежки у ног (предварительно каждый лепит по три снежка). По сигналу воспитателя они бросают снежки в круг одной рукой снизу. Количество снежков можно увеличить.

«Кто дальше». Дети выстраиваются в две шеренги. По сигналу воспитателя дети первой шеренги метают по три снежка на дальность. В качестве ориентира можно положить те же обручи на разное расстояние — на 6, 8 и 10 м. Воспитатель отмечает самые дальние три броска. Подходит вторая подгруппа и также выполняет задание.

Подвижная игра «Ловишки-перебежки» (см. с. 48).

3 часть. Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.

34

Программное содержание. Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.

Пособия. 2 гимнастические скамейки, 2—4 кегли для ориентира, мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег за воспитателем между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба врассыпную; построение в колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг лево ногой в сторону, руки в стороны; 2 вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз).

2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1- 3 — пружинисты приседания, руки вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

3. И. п.: Ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 руки согнуть перед грудью 2 - поворот вправо, руки в стороны; 3 - руки перед грудью; 4 - вернуться в исходное положение То же влево (6—8 раз).

4. И. п.: Ноги параллельно, руки на поясе. 1 — поднять прямую правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 сесть справа на правое бедро, руки вперед прямые; 3 - 4 — вернуться в исходное положение то же влево (6—8 раз)

6. И. п.: сидя Ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны;

2 — наклон вперед, коснуться правой (левой) ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (6—7 раз).

7. И. п.: Основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на правой и левой ноге под счет Воспитателя 1—8 (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Лазанье влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).

2. Ходьба по гимнастической Скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—3 раза).

3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (расстояние 6 м) — 2—3 раза.

4. Отбивания мяча в ходьбе (баскетбольный вариант мяч большого диаметра) на расстояние 8 м.

Дети делятся на две подгруппы. Первая под наблюдением воспитателя выполняет лазанье по гимнастической стенке. Вторая в это время упражняется в ведении мяча одной рукой от исходной линии до обозначенного места. Упражнение выполняется в колонне поточно, но с таким интервалом между детьми, чтобы они не мешали друг другу (ведение мяча по правой стороне, а возвращение с мячом в руках по левой).

После того как дети выполняют лазанье два раза, воспитатель подает сигнал к смене мест. По окончании выполнения заданий в лазанье второй подгруппой воспитатель предлагает детям положить мячи в короб и построиться две шеренги у гимнастических скамеек. Ребята выполняют упражнение в равновесии, затем прыжки (двумя колоннами поточно)

Подвижная игра «Гуси-лебеди». (см. с. 36).

3 часть. Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.

35***

Основные виды движения

1. Лазанье — влезание на гимнастическую стенку одноименным Способом и спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2—3 раза).

3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.

4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.

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

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному: ходьба с выполнением различных заданий по сигналу воспитателя (попрыгать на двух ногах, как зайцы; помахать крыльями, как птицы; постоять на одной ноге, как аист; покружиться).

2 часть. Игровые упражнения.

«Гонки санок». Играющие (первая шеренга) ставят санки на одну линию и садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу воспитателя: «Марш!» — играющие передвигаются на санках до обозначенного места (расстояние 8—10 м), отталкиваясь ногами. Воспитатель отмечает тех, кто быстрее всех достиг линии финиша. Затем соревнуются дети второй шеренги. Игра повторяется 2—3 раза.

«Не попадись». Из снежков выкладывается круг, играющие — стоят за кругом, в центре — ловишки (два-три). Дети впрыгивают на двух ногах в круг и выпрыгивают из него по мере приближения ловишек, а те стараются «заморозить» играющих. Через несколько секунд (как только будут осалены 5—6 детей) игра останавливается, и выбираются новые ловишки из числа ни разу не пойманных.

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

Подвижная игра «Ловишки парами»

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Материал для повторения

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

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

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

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

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

В помещении. С мячом: бросание мяча (мешочка) в горизонтальную цель; отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед; перебрасывание мяча друг другу в ходьбе; прокатывание между предметами. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; ползание на четвереньках, толкая впереди себя головой набивной мяч (вес 1 кг). Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий для рук; ходьба и бег по дорожке (ширина 15 см). Подвижные игры: «С кочки на кочку», «Сделай фигуру», «Охотники и зайцы», «Кто скорее до флажка».

4-я неделя. Игровые упражнения на участке: «Точно в цель» (сбивание предметов). Катание на санках, эстафеты на санках; игры с клюшкой и шайбой; скольжение по ледяным дорожкам; катание с гор на санках.

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

III КВАРТАЛ

Март

1

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.

Пособия. Мячи и мешочки с песком по количеству детей, 8—10 обручей, канат.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке внизу. 1 — наклон к правой ноге; 2—3 — прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

3. И. п.: стойка на коленях, мяч в обеих руках. 1—2 — садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).

4. И. п.: сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять прямые ноги вверх, стараясь не уронить мяч; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—7 раз).

5. И. п.: лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1—2 — поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).

6. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1 — ударить мячом о пол и поймать двумя руками (8—10 раз подряд).

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Подбрасывание мяча вверх и ловля его (5—6 раз подряд).

8. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (на счет 1—8), поворот кругом и снова прыжки (повторить 3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза).

2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6—8 обручей) — 2—3 раза.

3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя (10-12 раз).

Одна подгруппа детей под наблюдением воспитателя выполняет упражнение в равновесии; основное внимание уделяется правильной осанке: голову и спину держать прямо, удерживая мешочек на голове, чтобы он не упал. Вторая подгруппа выполняет прыжки из обруча в обруч; при этом воспитатель указывает на темп упражнения, способ выполнения и на организационные моменты.

После выполнения упражнений в равновесии и прыжках дети перестраиваются в две шеренги и встают на расстоянии 3 м одна от другой. Следует показ упражнения воспитателем в паре с ребенком (так, чтобы всем было видно) и даются указания: бросать мяч согнутой в локте рукой от плеча точно в середину между шеренгами ловить после отскока от пола двумя руками, не прижимая его к груди; следить за полетом мяча.

По сигналу воспитателя: «Бросили!» — дети перебрасывают мяч, а ловят произвольно. Прежде чем подать команду, воспитатель проверяет правильность исходного положения ног стойка ноги врозь.

Подвижная игра «Пожарные на учении».

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

2*

Основные виды движений.

1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в один ряд (3—4 раза).

3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля их двумя руками с хлопком в ладоши (10—12 раз).

3**

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

Пособия. Ключки и шайбы по количеству детей.

1 часть. Построение в колонну по одному; непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу.

2 часть. Игровые упражнения.

«Пас точно на клюшку». Дети разбиваются на пары, в руках у каждого по клюшке и у одного шайба. Играющий несильным движением подает шайбу партнеру на клюшку, а он, поймав ее, тем же движением возвращает обратно. Воспитатель следит, чтобы дети не подбрасывали шайбу, как мяч, а передавали ее скользящим движением друг другу, свободно расположившись по всей площадке.

«Проведи — не задень». Играющие выстраиваются в три-четыре колонны, в руках у каждого клюшка и шайба. Воспитатель дает задание: провести шайбу между кеглями,

поставленными в один ряд (расстояние между ними 1 м). По сигналу воспитателя начинают игроки, стоящие в колоннах первыми. Как только они пересекут условную линию и встанут лицом к играющим, в игру вступает следующий игрок. Таким образом надо провести шайбу с одной стороны площадки на другую и встать в свою колонну. Побеждает команда (колонна), правильно и быстро выполнившая задание.

Подвижная игра «Горелки, Играющие встают в две колонны, взявшись за руки, впереди — водящий. Дети хором произносят

«Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Глянь на небо:
Птички летят,
Колокольчики звенят!
Раз, два, три — беги!»

С последним словом стоящие в последней паре опускают руки и бегут в начало колонны — один справа, другой слева от нее. Водящий пытается поймать одного из детей, прежде чем он успеет опять взяться за руки со своим партнером. Если водящему удастся это сделать, то он берется за руки с пойманным и они становятся впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигательной активности детей можно построить парами в две-три колонны.

3 часть. Ходьба в колонне по одному, построение в круг, игра малой подвижности «Летает — не летает».

4

Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и в рассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.

Пособия. 2 стойки, шнур, 8 10 кеглей (кубиков), мешочки для метания.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег во кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег в рассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу. 1—3 — три рырка руками в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: ноги врозь, руки вверху. 1 наклон вправо; 2 — наклон влево; 3 — наклон вправо; 4 — вернуться в исходное положение (3—4 раза).

3. И. п.: лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять таз, прогнуться; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, одна нога поднята вверх-вперед. Менять положение ног на счет 1 - 4. Затем сделать паузу и повторить еще раз (пятками о пол не ударять, ноги прямые) — 2—3 раза.

5. И. п.: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой ноге, коснуться руками носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на носках сначала в одну сторону, затем в другую под счет воспитателя (по 3—4 раза в каждую сторону).

7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).

Основные виды движений

1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз.
2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча) — 5—6 раз.
3. Ползание на четвереньках между кеглями (2—3 раза).

Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур (на концах Шнура мешочки с весом). Высота шнура от уровня пола 30 см. Воспитатель на примере одного, наиболее подготовленного ребенка показывает и поясняет упражнение, обращая внимание на разбег и отталкивание от линии, обозначенной шнуром (мелом), нужно оттолкнуться одной ногой, перепрыгнуть через шнур с взмахом рук, подтянуть ноги к груди и приземлиться на обе ноги, сохранив равновесие руки вперед. Воспитатель объясняет также детям, что разбег не должен быть большим (3—4 м), а отталкиваться можно правой или левой ногой, кому как удобно.

Дети выстраиваются в шеренгу и друг за другом выполняют прыжки. Воспитатель в это время корректирует неточности или допущенные ошибки, помогая исправлять их при повторном выполнении прыжка.

После того как каждый прыгнет не менее 5—6 раз, пособия убираются и дети переходят к метанию мешочков в цель с расстояния 3 м. Цель расположена на высоте 2 м. Дети выстраиваются в звенья по количеству мишеней у каждого в руках по два мешочка. После того как все выполнят по два броска, мешочки подбираются, и упражнение повторяется еще 2 раза. Если после выполнения двух упражнений останется резерв времени, воспитатель предлагает ползание на четвереньках между кеглями.

Подвижная игра «Медведи и пчелы». (см. с. 63).

3 часть. Эстафета с мячом (большого диаметра)

5*

Основные виды движений

1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз.
2. Метание мешочков в цель с расстояния 3,5 м (5—6 раз).
3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).

6**

Программное содержание. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.

Пособия. Шнур длинный (или веревка), мячи (диаметр 20—25 см) на треть группы.

1 часть. Построение в Шеренгу, проверка осанки и равнения, объяснение задания.

Воспитатель встает впереди колонны и идет вместе с детьми, затем переходит на бег. Через некоторое время (15—20 с) отходит в сторону, предлагая детям продолжать бег (до 2 мин), и внимательно следит за внешними признаками утомления. Для некоторых он делает знак рукой к остановке, остальные продолжают. После бега и ходьбы в рассыпную перестроение в колонну по одному.

2 часть. Игровые упражнения.

«Поймай мяч». Дети распределяются на тройки и свободно располагаются по всей площадке. Двое детей встают на расстоянии 2—2,5 м один от другого; в руках у одного мяч, третий играющий находится между ними. В тот момент, когда один ребенок перебрасывает мяч другому, находящийся между ними должен коснуться мяча рукой.

Если это удастся, то он становится на место бросившего мяч, а тот занимает место водящего. Когда ребенок долго не может поймать мяч, он поднимает вверх правую руку, и дети с помощью короткой считалки определяют нового водящего.

«Кто быстрее». Играющие выстраиваются в две (три-четыре) колонны у исходной черты. По сигналу воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, выполняют прыжки на правой (левой) ноге до кегли (флажка), расположенной на расстоянии 4 м. Обогнув предмет, они бегут к своей команде, и, как только пересекут черту, упражнение начинает выполнять следующий игрок в колонне. Побеждает команда, быстро выполнившая задание.

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

«Еле, еле, еле, еле
Закружились карусели,
А потом кругом, кругом,
Все бегом, бегом, бегом!»

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

«Тише, тише, не спешите!
Карусель остановите!
Раз-два, раз-два.
Вот и кончилась игра!»

Движение карусели постепенно замедляется. При словах «Вот и кончилась игра!» дети останавливаются, кладут шнур на землю и расходятся по всей площадке. Игра проводится 2 раза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

7

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге враспынную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.

Пособия. Обручи по количеству детей, 2 скамейки, кубики, шнуры.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения: на частые удары бубна (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары широкие шаги; ходьба и бег враспынную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.

2 часть.. Общеразвивающие упражнения с обручем

1. И. п.: основная стойка внутри обруча, руки вдоль туловищ

1 присесть; 2 взять обруч с боков и выпрямиться обруч на линии пояса; 3 - присесть, положить обруч; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной.

1 —2 поворот туловища вправо; 3 - 4 вернуться в исходное положение то же влево (6 раз).

3. И. п.: основная стойка обруч вертикально на полу, хват обеими руками сверху. 1—2 опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

4. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно обруч в согнутых руках перед собой. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3—4- вернуться в исходное положение (6—7 раз).

5. И. п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. согнуть правую ногу в колене, коснуться ободом обруча; 2 - вернуться в исходное положение то же левой ногой (6 раз). 6. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки из обруча и в обруч под счет воспитателя (до 20 раз).

Основные виды движений

1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи» (2 раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой (2—3 раза).

3. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры, положенные на расстоянии 40 см один от другого (2—3 раза).

После пока и объяснения дети перестраиваются из шеренги в колонну по одному и выполняют ползание по скамейке, а затем упражнения в равновесии (со скамейки не спрыгивать, а спокойно сходить). Если пособия позволяют, то можно выполнять двумя колоннами.

Вдоль зала с двух сторон воспитатель выкладывает короткие шнуры, и дети двумя колоннами поточным способом выполняют прыжки через шнуры.

Подвижная игра «Ловишки».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

8*

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи» (2 раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше (страховка обязательна) 2—3 раза.

3. Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах — 2—3 раза.

9**

Программное содержание. Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.

Пособия. Мешочки с песком (3 шт.), длинный шнур, 2—3 мяча (диаметр 20—25 см).

1 часть.. Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м, и так повторить 4 раза.

2 часть. Игровые упражнения.

«Канатоходец». Играющие выстраиваются у исходной черты в три колонны. На расстоянии 3 м напротив каждой колонны ставится по одному предмету (кубик, кегля, флажок на подставке). В руках у игроков, стоящих первыми, по одному мешочку с песком. По сигналу воспитателя ребята кладут мешочки на голову, руки в стороны и начинают быстро передвигаться до обозначенного места. Дойдя до линии финиша, берут мешочек в руки и быстро возвращаются к своей команде, передают его следующему игроку и встают в конец своей колонны. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.

«Удочка». Дети становятся по кругу на расстоянии одного-двух шагов. В центре воспитатель, он вращает по кругу шнур, на конце которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка к каждому играющему следует подпрыгнуть на месте, не задев за него. Тот, кто задел за мешочек, делает шаг назад. Воспитатель делает паузу, и выбывшие из игры возвращают в круг. Упражнение повторяется 3-4 раза.

3 часть. Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге».

10

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.

Пособия. По два мешочка на каждого ребенка, 3 обруча, 2 стойки и шнур, 5—6 набивных мячей.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе; Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1—2 - отставить правую ногу назад на носок с одновременным подниманием рук через стороны вверх; 3—4 приставить ногу, опустить руки, вернуться в исходное положение то же другой ногой (5—6 раз).

2. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 присесть, спину и голову держать прямо; — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

3. И. п.: ноги врозь, руки внизу. 1 — наклон влево, левая рука скользит вниз по ноге; правая, сгибаясь, скользит по телу вверх; 2 - вернуться в исходное положение то же в другую сторону (6—8 раз).

4. И. п.: Сидя глубоко на пятках с наклоном вперед, руки впереди, ладони на полу. 1-3 — «скользя» грудью над полом, вначале сгибая, а затем выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах; 4 - сгибая ноги, быстро вернуться в исходное положение (4—5 раз).

5. И. п.: лежа на спине, руки за головой прямые. 1 — 2 — поднять прямые ноги вперед-вверх, коснуться руками голеней; 3 - 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — мах правой ногой вперед; 2 — мах назад; 3 — мах вперед; 4 — вернуться в исходное положение то же другой ногой (по 4 раза каждой ногой).

7. И. п.: основная стойка, руки внизу. На счет 1 — 8 прыжки на двух ногах вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте (3—4 раза).

Основные виды движений

1. Метание мешочков горизонтальную цель с расстояния 3 м одной рукой снизу (5—6 раз).

2. Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева (6 раз).

3. Ходьба на носках между набивными мячами 2—3 раза.

Воспитатель ставит три корзины (кладет обручи), дети рас7 полагаются на расстоянии 3 м от мишени, в руках у каждого по два мешочка. Один мешочек в руках, второй лежит на полу у ног. По сигналу воспитателя (предварительно дается показ упражнения, когда дети стоят в шеренге и всем хорошо видно) дети метают мешочки в горизонтальную цель. После того как все бросят, дети подходят, берут мешочки, и упражнение повторяется еще 2 раза.

Вдоль зала ставятся две стойки и натягивается шнур на расстоянии 40 см от уровня пола. Первая подгруппа детей подлезает правым и левым боком 3—4 раза подряд, а затем выполняет упражнение в равновесии колонной по одному. Затем подходит вторая подгруппа детей, а первая наблюдает за выполнением и слушает указания воспитателя.

Подвижная игра «Не оставайся на полу».

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

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м правой и левой рукой способом от плеча (6 раз).

2. Подлезание под дугу (подряд 4—5 шт.), не касаясь руками пола (2—3 раза).

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой (2—3 раза).

Программное содержание. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.

Пособия. Кегли и мячина полгруппы детей.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги по сигналу воспитателя дети первой шеренги бегут в быстром темпе до обозначенной линии (расстояние 20 м), обратно возвращаются шагом. На исходную линию выходит вторая группа детей и по сигналу выполняет такое же задание. Упражнение в беге на скорость повторяется 2—3 раза.

II часть. Игровые упражнения

«Прокати и сбей». На расстоянии 5 м от исходной линии воспитатель ставит кегли по количеству играющих дети делятся на две подгруппы. Выстраивается первая подгруппа, в руках у детей по одному большому мячу. По сигналу воспитателя ребята прокатывают его в прямом направлении, стараясь сбить кеглю. Дети, стоящие на противоположной стороне, подхватывают мячи и переходят на место тех, кто выполнил упражнение, т. е. меняются местами. Упражнение повторяется 2—3 раза.

«Пробеги - не задень». Воспитатель ставит кегли в одну линию на расстоянии 40 см одну от другой. Дети строятся в колонну по одному и пробегают между кеглями, стараясь не задеть их. Упражнение повторяется 2—3 раза. Ведущих колонны можно заменят при каждом повторении.

Подвижная игра Удочка

III часть. Эстафета с мячом.

Материал для повторения

1-я неделя. Игровые упражнения Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, выпрямиться и пройти дальше; ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч; в длину с места; перепрыгивание через бруски. С мячом: бросание мяча вдаль; перебрасывание мяча друг другу; прокатывание мяча между предметами Подвижные игры: «Не оставайся на полу», «Ловишки» «Сделай фигуру».

2 -неделя. Игровые упражнения Прыжки: с высоты; в высоту с разбега; в длину с места. С мячом: бросание мяча о стену; забрасывание в кольцо; перебрасывание друг другу. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; ползание по скамейке на животе. Подвижные Игры: «Караси и Щука», «Пастух и стадо», «Школа мяча».

3-я неделя. Игровые упражнения: С мячом: бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола; метание мяча в горизонтальную цель; перебрасывание друг другу с дополнительными движениями (присесть, хлопнуть в ладоши). Лазанье — «Проползи - не задень»; подлезание под шнур, палку; пролезание в обруч прямо и боком. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, мячи; с мешочком на голове; на носках с различным положением рук. Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Кто быстрее до флажка», «Удочка».

4-я неделя. Игровые упражнения. Лазанье: ползание по скамейке на четвереньках; подлезание под дугу, палку. Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе; на носках, с поворотом на середине. Прыжки: в высоту с разбега; продвигаясь вперед; с ноги на ногу. Подвижные игры: «Карусель», «Горелки», «Пожарные на учении».

Апрель

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.

Пособия. 2 гимнастические скамейки, 6—8 обручей, мешочки на полгруппы.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии 30—40 см один от другого).

II часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, руки вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1—2 — глубоко присесть, колени обхватить руками, голову опустить; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

4. И. п.: стоя на колёнях, руки на поясе. 1 — поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).

5. И. п.: стоя в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 — выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (4—5 раз).

6. И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1 - 2 — прогнуться, руки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине (2—3 раза).

2. Прыжки из обруча в обруч (6—8 шт.) на правой и левой ноге (2—3 раза).

3. Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой (5—6 раз).

Вначале дети метают в вертикальную цель правой и левой рукой способом от плеча. Упражнения в равновесии и прыжках выполняются поточным способом двумя-тремя колоннами (в зависимости от количества пособий).

Подвижная игра «Медведи и пчелы».

III часть. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!»

Основные виды движений.

1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах правым боком (3 прыжка), затем поворот в прыжке на 180° и продолжение прыжков левым боком. Повторить 2 раза, показ обязателен.

3. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками (8—10 раз).

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.

По со б и я. Один малый мяч (диаметр 6—8 см), 3 мяча большого диаметра.

1 часть. Построение в колонну. Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании: 10 м—ходьба и 20 м—бег (2 раза).

II часть. Игровые Упражнения.

«Ловишки-перебежки» (см. с. 48).

«Стой». Играющие образуют круг, в центре которого стоит Водящий, в руках у него малый мяч. Он подбрасывает мяч вверх и произносит имя кого-либо из детей. Ребенок, которого назвали, бежит за мячом, а остальные разбегаются в разные стороны. Как только названный ребенок поймает мяч, он громко произносит:

«Стой!» Все играющие должны остановиться на том месте, где их застала команда. Водящий старается попасть в игрока, находящегося ближе к нему. Если водящий промахнется, то он снова бежит за мячом, а все играющие разбегаются взяв мяч, водящий опять подает команду: «Стой!» — и старается попасть в кого-либо. Осаленный становится новым водящим, и игра продолжается.

«Передача мяча в колонне». Играющие выстраиваются в три колонны, в руках у первых игроков по одному большому мячу. По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч назад двумя руками над головой. Как только последний игрок в колонне получает мяч, он бежит вперед колонны и также передает мяч, и так до тех пор, пока впереди не окажется ведущий колонны. Побеждает колонна, дети которой быстро и правильно выполнили задание.

Ш ч а с т ь. Ходьба в колонне по одному за командой победителей.

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.

Пособия. Скакалки по количеству детей, 8—10 кубиков, обручи с широким ободом на полгруппы.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании).

II часть. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.

1. Н. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу.

1 — правую ногу на носок, скакалку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

2. Н. п.: ноги врозь, скакалка внизу. 1 — скакалку вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п.: сидя ноги врозь, скакалка сверху. 1—2 — наклониться, положить скакалку на носки ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, скакалка внизу. 1—2 — сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).

5. И. п.: лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, выпрямить руки вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на Полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом (8—10 раз).

Основные виды движений.

1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд (3—4 раза).

2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах (4—5 раз).

3. Пролезание в обруч (4—5 раз).

дети расходятся по всему залу на такое расстояние, чтобы не мешать друг другу и не нанести травму. Воспитатель на примере наиболее подготовленного ребенка показывает, как следует вращать скакалку вперед и перепрыгивать через нее в тот момент, когда она находится внизу и касается пола. Прыжки выполняются на двух ногах (фронтальным

способом). Через некоторое время воспитатель останавливает детей, делает паузу. Прыжки показывают только те дети, у которых они наиболее удачно получаются.

После выполнения прыжков через скакалку воспитатель предлагает перестроиться в две шеренги, одной подгруппе детей взять по обручу. Дети встают на расстоянии 3 м и прокатывают обручи друг другу. Воспитатель напоминает, что обруч следует поставить вертикально и, придерживая его сверху левой рукой, оттолкнуть правой, послан вперед по прямой навстречу своему товарищу. Прокатывание выполняется по сигналу воспитателя после того, как он убедится, что все приготовились и занимают правильное исходное положение.

После этого дети выполняют пролезание в обруч. Одна шеренга детей держит обручи, другая пролезает в них три раза подряд, стараясь не задеть за верхний край обода; затем они меняются местами.

Подвижная игра Ловишки-перебежки.

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Основные виды движений.

1. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 6—8 м (3—4 раза).

2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 4 м (8—10 раз).

3. Пролезание в обруч (6 раз).

Программное содержание. Упражнять детей в прерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.

Пособия. Обручи по количеству детей, мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы, 2—3 флажка (или кубика).

I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами.

II часть. Игровые упражнения.

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

«Догони обруч». Дети выстраиваются на исходную линию в две шеренги, в руках у каждого по одному обручу. По сигналу воспитателя дети первой шеренги, подталкивая обруч одной рукой, перебегают на другую сторону площадки, берут обруч в руки и становятся лицом ко второй шеренге. Задание выполняет следующая подгруппа. Воспитатель отмечает тех детей, кто не уронил обруч и быстро достиг линии финиша.

«Перебрось и поймай». Дети распределяются на пары, в руках у одного из играющих мяч (диаметр 20 см). Свободно расположившись, дети перебрасывают его друг другу двумя руками от груди и ловят, не прижимая к туловищу (баскетбольный вариант).

Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».

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

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.

Пособия. Мячи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, по два мешочка на каждого ребенка, 10—12 кубиков.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с

перепрыгиванием через кубики (по одной стороне кубики положены на расстоянии 40 см один от другого, по другой—на 70—80 см).

II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1— руки в стороны;
2 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—7 раз).
2. К. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед, положить мяч на пол между ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс;
3 — наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой (7—8 раз).
- 3.. И. п.: стойка на коленях, мяч в правой руке. 1—3 прокатить мяч вокруг туловища; 4 — взять мяч левой рукой. То же другой рукой (по 4 раза в каждую сторону).
4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке внизу.
1 — присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — встать, вернуться в исходное положение (6—7 раз)..
5. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны;
2 — руки за спину, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же другой рукой (6—8 раз).
6. И. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. Подбрасывание мяча вверх (подряд 3—4 раза), пауза и вновь броски (3—4 раза).
7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки под счет воспитателя 1—8: ноги врозь, ноги скрестно, пауза и снова прыжки (повторить 3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м одной рукой (правой и левой) способом от плеча (5—6 раз).
2. Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку (2—3 раза).
3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову (2 - 3 раза).

Дети целятся на звенья по количеству мишеней и встают в колонны друг за другом, у каждого в руках по два мешочка. Воспитатель показывает упражнение, обращает внимание на энергичный замах, точность попадания в цель при правильном исходном положении ног и туловища. После того как все дети выполнят по два броска, подается сигнал к сбору мешочков первым звеном, затем вторым и третьим.

Воспитатель ставит поперек зала две гимнастические скамейки на расстоянии 4 м одну от другой. Дети шеренгами выполняют ползание на четвереньках по прямой до скамейки, затем переползание через нее, снова ползание до следующей скамейки и опять переползание. После того как обе шеренги детей выполнят упражнение 2 раза, подается команда к построению в две колонны и выполнению упражнения в равновесии.

Подвижная игра «Удочка»

3 часть. Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 4 м (правой и левой рукой) — 6 раз.
2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—3 раза).
3. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой (2—3 раза).

Программное содержание. Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками в с бегом.

Пособия. 3—6 мячей (диаметр 20—25 см), 3 обруча.

1 часть. Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в две (три) шеренги. Воспитатель дает указание: как можно быстрее перебежать с одной стороны площадки на другую до обозначенной линии. Ориентиры (кубики, кегли или просто шнур) ставятся на два-три метра дальше линии, до которой следует добежать, чтобы дети не замедляли движения раньше пересечения линии финиша. Расстояние для перебежки составляет 20 м.

После двух-трех перебежек ходьба в колонне.

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто быстрее». Играющие строятся в три колонны. По сигналу воспитателя игроки, стоящие первыми, выполняют прыжки на двух ногах до своего обруча, в котором находится мяч, берут его и возвращаются бегом к своей команде. Второй игрок с мячом в руках прыгает на двух ногах до обруча, кладет его и возвращается бегом назад. Как только он пересечет обозначенную линию, прыжки начинает следующий игрок и т. д. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание. Воспитатель заранее в зависимости от количества играющих просчитывает и объявляет, где должен оказаться мяч: в руках у играющих или в обруче.

«Мяч в кругу». Играющие разбиваются на несколько групп по 5—6 человек и строятся в круги. В центре круга водящий, у него перед ногами большой мяч (диаметр 25 см). Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (вас ногой); каждый на несколько секунд задерживает его, принимая ногой, и снова посылает водящему.

Подвижная игра «Горелки» (см. с. 84).

III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.

Пособия. Большой шнур, скакалки на полгруппы.

I часть. Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).

II часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1—2 — сжать кисти в кулаки, руки согнуть к плечам; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — подняться на носки, руки вверх, потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

3. И. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — поворот туловища вправо; 3 — прямо; 4 — вернуться в исходное положение (по 3—4 раза в каждую сторону).

4. И. п.: пятки и носки вместе, руки вверху. 1—2 — глубоко присесть, руки за голову, локти свести вперед, голову наклонить; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: стоя на коленях, руки опущены. 1 — правую ногу в сторону на носок, руки на пояс; 2—3 — наклон вправо; 4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой, наклон влево (6—8 раз).

6. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять обе прямые ноги вверх-вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

7. И. п.: основная стойка, руки внизу. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте со свободным взмахом рук. Выполняются под счет воспитателя (4—5 раз).

Основные виды движений.

1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза).

2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8—10 м) — 3—4 раза.

3. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе — 2-3 раза.

Дети делятся на две подгруппы. Первая под наблюдением воспитателя выполняет взлезание на гимнастическую стенку одноименным способом, при котором движение совершается правой рукой и правой ногой, затем аналогично левой ногой и левой рукой и т. д. до верха, не пропуская реек. Затем передвижение вправо по четвертой рейке и спуск вниз. После этого дети выполняют упражнение в равновесии — ходьбе по шнуру в медленном темпе.

Вторая подгруппа упражняется в прыжках через короткую скакалку. Предварительно воспитатель дает указание, по какой стороне выполнять прыжки, а с какой стороны возвращаться шагом на исходную линию. По сигналу воспитателя дети меняются местами.

Подвижная игра «Карусель».(см. с. 87).

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

Основные виды движений.

1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом, ходьба по рейке гимнастической стенки приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (расстояние 3 м) — 3—4 раза.

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, носки оттянуты (2—3 раза).

Программное содержание. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.

Пособия. Мячи и кегли на полгруппы, 12—16 обручей.

1 часть. Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места (повторит 2—3 раза).

2 часть. Игровые упражнения.

«Сбей кеглю». Играющие становятся в одну шеренгу на исходную линию, на расстоянии 4 м ставятся кегли по числу детей. дается задание: сбить кеглю, прокатывая мяч вперед энергичным движением обеих рук. Воспитатель отмечает детей, которые справились с заданием. На исходную линию выходит рая подгруппа и повторяет то же упражнение (2—3 раза).

«Пробеги — не задень». Воспитатель ставит кегли в один ряд на расстоянии 30 см одну от другой. дается задание: пробежать не задев за них. Выполняется в колонне по одному двумя командами 2—3 раза.

Подвижная игра «С кочки на кочку.>. Воспитатель выкладывает в шахматном порядке плоские обручи (6—8 шт. в две линии).

Играющие выстраиваются в две колонны. По сигналу воспитателя первые игроки начинают перепрыгивать на двух ногах из обруча в обруч. Как только первый игрок прыгнет

из последнего обруча, прыжки начинает второй игрок колонны и т. д. Побеждает команда быстро и правильно (не оступившись ни разу) перебравшаяся на другой берег. Игра повторяется 2—3 раза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».

Материал для повторения

1-я неделя. Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине; ходьба на носках; ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч, продвигаясь вперед; перепрыгивание через шнуры, канат, справа и слева от него. С мячом: бросание мяча вдаль; отбивание мяча о пол во время ходьбы и ловля его двумя руками. Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Совушка», «Мышеловка».

2-я неделя. Игровые упражнения. Равновесие: ходьба и бег, перешагивая и перепрыгивая через бруски, шнуры; ходьба по скамейке прямо и боком приставным шагом. Прыжки: из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой; в длину с места. С мячом: перебрасывание мяча друг другу; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками и с хлопком. Подвижные игры: «Удочка», «Не оставайся на полу», «Хитрая лиса», «Мы, веселые ребята».

3-я неделя. Игровые упражнения. Прыжки: в длину с места, с разбега; перепрыгивание через шнуры. С мячом: отбивание мяча одной рукой в ходьбе; перебрасывание друг другу, через сетку. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; подлезание под палку, шнур; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Подвижные игры: «Караси и щука», «Пятнашки», «Кошка и мышки».

4-я неделя. Игровые упражнения. Лазанье: влезание на наклонную лесенку; ползание по наклонной доске на четвереньках; ползание по скамейке на животе. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; с передачей мяча из одной руки в другую перед собой и за спиной. Прыжки: на двух ногах, продвигаясь вперед; из обруча в обруч; перепрыгивание через шнуры. Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Удочка», «Пожарные на учении».

Май

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.

Пособия. 2 гимнастические скамейки, 4—5 набивных мячей, малые мячи ва полгруппы.

1 часть. Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1—2 — глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

3. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 - наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4—вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

4. И. п.: упор стоя на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — поднять левую прямую ногу вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. Так же под правой ногой (8 раз).

6. И. п.: стойка с сомкнутыми ногами, руки на поясе. На счет 1—8 прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова прыжки под счет воспитателя (повторить 3-4 раза).

7. И. п.: основная стойка, руки за головой. 1 — отставить правую ногу назад на носок, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (2-3 раза).

2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза).

3. Бросание мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками (8—10 раз).

Дети делятся на две подгруппы. Одна выполняет упражнение в равновесии, где основное внимание воспитатель уделяет сохранению устойчивого равновесия, высокому подниманию колен; носок оттянут, голову и спину держать прямо. Вторая подгруппа детей выполняет упражнения с мячом, бросая о стену. После того как первая подгруппа выполнит задание в равновесии 2—3 раза, дети меняются местами.

Прыжки на двух ногах дети выполняют поточным способом в две колонны. Возвращаются в свою колонну с внешней стороны шагом.

Подвижная игра Мышеловка.

3 часть. Игра «Что изменилось?».

Основные виды движений.

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, руки за головой (2—3 раза).

2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м (2—3 раза).

3. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, и ловля его двумя руками после отскока от пола (8—10 раз).

Программное содержание. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.

Пособия. 10—12 кеглей, мячи на полгруппы, ракетки и воланы для игры в бадминтон.

I часть. Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).

II часть. Игровые упражнения.

«Проведи мяч». Воспитатель ставит в два ряда кегли (5—6 шт.), расстояние между ними 1,5 м. дается задание: провести мяч ногами с таким расчетом, чтобы не отпускать его от себя далеко. Дети распределяются на две команды и выполняют упражнение в среднем темпе.

«Пас друг другу». Одна подгруппа детей распределяется на пары и перекачивает мяч друг другу, отбивая его поочередно то правой, то левой ногой (расстояние между играющими 1,5—2 м).

«Отбей волан». Вторая подгруппа также распределяется на пары, в руках у каждого по одной ракетке и один волан на двоих. дети отбивают волан друг другу, стараясь, чтобы он как можно дольше находился в воздухе.

Подвижная игра «Гуси-лебеди». (см. с. 36).

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.

Пособия. По два флажка на каждого ребенка, шнуры, мячи на пол группы детей.

I часть. Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег в рассыпную.

II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.

1. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — правую руку вверх, левую в сторону; 2 — вернуться в исходное положение.

То же другой рукой (5—6 раз).

2. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны шаг правой ногой вперед; 2 — вернуться в исходное положение То же левой ногой (5—6 раз).

3. И. п.: ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1—2 — присесть флажки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положени (6 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, флажки у плеч. 1 — поворот вправо рука прямая с флажком вправо; 2— вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).

5. И. п.: сидя ноги врозь, флажки у плеч. 1 — наклониться, коснуться палочками носков ног; 2 — вернуться в исходное положении (5—6 раз).

6. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять правую (левую) прямую ногу, флажки назад, руки прямые; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

7. И. п.: основная стойка, флажки внизу — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком вернуться в исходное положение (8 прыжков), повторить 2—3 раза. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе. Перед детьми можно поставить наиболее подготовленного ребенка.

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с разбега (5—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» (расстояние 5 м) — 2 раза.

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

После выполнения прыжков в длину с разбега по сигналу воспитателя дети перестраивают в две шеренги и начинают переброску мячей двумя руками от груди, а затем переходят к выполнению задания в ползании на четвереньках.

Подвижная игра «Не оставайся на полу»

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

Основные виды движений

1. Прыжки в длину с разбега (5—6 раз).

2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 2 м (5—6 раз).

3. Подлезание под дугу (обруч) — 5—6 раз.

Программное содержание упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.

Пособия. Обручи на полгруппы детей, большие мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей.

I часть. Построение в колонну; бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой).

II часть. Игровые упражнения.

«Прокати — не урони». Играющие распределяются на две подгруппы: первая выходит на линию старта и по сигналу воспитателя, подталкивая обруч рукой, перебегает на другую сторону площадки за обозначенную линию. Воспитатель отмечает самых быстрых и ловких игроков, затем упражнение выполняет вторая подгруппа детей. Упражнение повторяется 2—3 раза.

«Кто быстрее». Играющие встают в две колонны парами. дается задание: прыжками преодолеть дистанцию в 4 м, держась за руки (парами). По сигналу воспитателя упражнение начинают игроки, стоящие первыми в колонне. Отмечается пара, быстрее выполнившая задание. Затем подается сигнал вторым парам в колоннах и т. д.

«Забрось в кольцо». Дети располагаются двумя колоннами на расстоянии 1,5 м от кольца и по сигналу воспитателя забрасывают в него мяч двумя руками от груди, а затем встают в конец своей колонны.

Подвижная игра «Совушка». (см. с. 66).

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.

Пособия. Малые мячи по количеству детей, 2 скамейки, кубики или кегли (8—10 шт.), обручи.

I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег враспынную.

II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — прогнуться, подняться на носки, руки через стороны вверх; 3—4 — переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки вверх; 2 — наклониться, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; 3 — выпрямиться, руки вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (6—8 раз).

3. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — поворот туловища вправо, ударить мячом о пол около правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же с поворотом в левую сторону (4—6 раз).

4. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу. 1 — подбросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши; 2 — вставая, поймать мяч двумя руками (4—5 раз).

5. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — наклон туловища вперед, переложить мяч в левую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же в правую руку (6 раз).

6. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на счет 1—3, на счет 4 подпрыгнуть повыше в чередовании с ходьбой на месте (повторить 4—5 раз под счет воспитателя).

Основные виды движений.

1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя (8---10 раз).
2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком (5—6 раз).
3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.

Упражнение в бросании мяча о пол и его ловле проводится после выполнения общеразвивающих упражнений в том же построении. Затем по сигналу воспитателя дети кладут мячи в определенное место и перестраиваются в две колонны. После показа и объяснения они выполняют пролезание в обруч в плотной группировке не касаясь верхнего края обода, а затем упражнение в равновесии

Подвижная игра «Пожарные на учении (см. с. 40)

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Основные виды движений

1. Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (8—10 раз).

2. Пролезание в обруч правым (левым) боком 3—4 раза подряд, Одни дети держат обруч, другие выполняют подлезание, затем они меняются местами.

3. Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловя его двумя руками.

Программное содержание. Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

Пособия. Мячи на полгруппы детей, 6—8 брусков, 6—8 обручей.

1 часть. Построение в колонну; ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через бруски (высота 10 см); перестроение в две шеренги; ходьба и бег на скорость (дистанция 20 м). По сигналу воспитателя перебегают первая подгруппа детей, обратно возвращается шагом, для выполнения бегового упражнения приглашается вторая подгруппа (2—3 раза).

2 часть. Игровые упражнения

Дети распределяются на две подгруппы. Первая выполняет бросание мяча о землю в ходьбе ловлю его одной рукой (расстояние 8 м); вторая под наблюдением воспитателя прыгает из обруча в обруч, положенные в шахматном порядке (прыжок без паузы вправо и влево). По сигналу воспитателя дети меняются местами.

Подвижная игра «Мышеловка».

3 часть. Игра малой подвижности или эстафета с мячом.

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.

Пособия. 2 гимнастические скамейки, кегли и набивные мячи (по 12 шт.), по одному кольцу на каждого ребенка.

I часть. Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».

II часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом.

1. И. п.: основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи. 1—2 — повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом; 3—4 — вернуться в исходное положение — 5—6 раз.

2. И. п.: основная стойка, кольцо в обеих руках внизу хватом двумя руками за середину снаружи. 1 — присесть, кольцо вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

3. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить кольцо в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (6—8 раз).

4. И. п.: ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу. 1 — поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; 2 опустить ногу, вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз).

5. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи. 1 — прямые руки вперед; 2 — наклониться, коснуться кольцом пола; 3 — выпрямиться, кольцо вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

6. И. п.: основная стойка, Рис. кольцо на голове, руки на поясе. 1 — правую ногу В Сторону; 2 — приставить левую ногу; 3 — левую ногу в сторону; 4 - приставить правую ногу (6—7 раз).

7. И. п.: кольцо на полу, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг кольца вправо (на счет 1—4) и влево (на счет 5—8) — 3—4 раза.

Основные виды движений

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) 2—3 раза.

2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (2—3 раза).

3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).

Воспитатель ставит параллельно одна другой две скамейки, вдоль них (в две линии) кладет набивные мячи. Вначале дети выполняют упражнение в ползании по гимнастической скамейке, затем упражнение в равновесии в медленном темпе, обходят пособия с внешней стороны и встают в конец своей колонны.

После того как ребята выполняют оба задания, пособия убираются и ставятся в две линии кегли на расстоянии 50 см одна от другой. Двумя колоннами поточно дети прыгают на двух ногах между кеглями, возвращаются с внешней стороны и встают в конец своей колонны.

Подвижная игра «Караси и щука». Один ребенок выбирается Щукой, остальные играющие делятся на две группы. Одна из них образует круг - это камешки, другая - караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга.

По сигналу воспитателя: «Щука!» — она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой Щукой.

По окончании игры, которая повторяется 3—4 раза, воспитатель отмечает водящего, поймавшего больше всего карасей.

3 часть. Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой.

Основные виды движений.

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

2. Ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени (2—3 раза).

3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (2—3 раза).

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.

Пособия. 3—4 мяча (диаметр 20—25 см), 3—4 обруча и мелкие предметы по количеству детей.

I часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя замедлять или ускорять темп движения; ходьба с остановкой на сигнал воспитателя: «Сделай фигуру!»

II часть. Игровые упражнения.

«Мяч водящему». Играющие строятся в три-четыре круга, в центре каждого находится водящий, который поочередно перебрасывает мяч игрокам. Как только все выполняют упражнение, водящий поднимает мяч высоко над головой.

«Кто быстрее». Играющие выстраиваются в три-четыре колонны у исходной черты. Перед каждой колонной лежит большой обруч (корзина), в котором находятся различные предметы — кубики, кегли, мячи и т. д. По сигналу воспитателя игроки, стоящие первыми бегут к нему, берут по одному предмету и возвращаются в конец своей колонны. Как только они пересекут обозначенную линию, в игру вступают следующие игроки и т. д. Выигрывает та команда, которая быстрее перенесет все предметы.

Подвижная игра «Не оставайся на земле».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Материал для повторения

1-я неделя. Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, на носках, с передачей мяча из одной руки в другую. Прыжки: на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; на двух ногах, огибая различные предметы; в длину с места. С мячом: метание мяча на дальность; бросание мяча о стену; перебрасывание мяча друг другу. Подвижные игры: «Пожарные на учении», «Удочка», «Мышеловка».

2-я неделя. Игровые упражнения. Прыжки: в длину с места; с разбега; на правой и левой ноге попеременно (два прыжка на правой, два на левой и т. д.). С мячом: перебрасывание мяча друг другу с дополнительными движениями; отбивание мяча о пол в ходьбе. Лазанье: подлезание под шнур, палку прямо и боком. Подвижные игры: «Карусель», «Караси и щука», «Сделай фигуру».

3-я неделя. Игровые упражнения. С мячом: метание мяча вдаль; забрасывание мяча в кольцо (корзину); перебрасывание мяча друг другу. Лазанье: пролезание в обруч прямо и боком; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; ползание по скамейке на четвереньках. Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом; по шнуру, перешагивая через набивные мячи. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пожарные на учении», «Мышеловка».

4-я неделя. Игровые упражнения. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; подлезание под шнур (дугу); ползание по скамейке на животе. Равновесие: ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см); ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега; перепрыгивание через шнуры.

Подвижные игры: «Мышеловка», «Не оставайся на полу», «Хитрая лиса».

IV КВАРТАЛ

Июнь

Программное содержание. Упражнять детей в непрерывном беге до 2 мин, ходьбе с перешагиванием через скакалки, высоко поднимая колени; упражнять в ходьбе на повышенной опоре, сохраняя равновесие; в прыжках через короткую скакалку и метании мешочков в цель.

Пособия. По две кегли на каждого ребенка, мешочки на полгруппы, 7—8 обручей, наличие бревна (или скамеек), скакалки на полгруппы.

1 часть. Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне, перешагивая через скакалки, положенные на расстоянии 40 см одна от другой. Воспитатель напоминает, что перешагивать надо попеременно правой и левой ногой,

сохраняя координацию движений в ходьбе. Бег в колонне по одному в среднем темпе; перестроение в три колонны (по ходу движения взять кегли).

2 часть. Общеразвивающие упражнения с кеглями.

1. И. п.: основная стойка, кегли в опущенных руках. 1 — кегли в стороны; 2 — кегли вверх; 3 — кегли в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: ноги врозь, кегли в обеих руках внизу. 1 — кегли в стороны; 2 — наклониться к правой ноге, поставить кегли;

3 — выпрямиться, руки на пояс; 4 — наклониться, взять кегли, вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

3. И. п.: стоя на коленях, кегли у плеч. 1 — поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; 2 — поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги; 3 поворот вправо, взять кеглю; 4 поворот влево, взять кеглю (6 раз).

4. И. п.: основная стойка, кегли внизу. 1—2 — присесть, кегли вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

5. И. п.: сидя ноги врозь, кегли у груди. 1—2 — наклониться, коснуться кеглями пола между носков ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, кегли на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кеглей в правую и левую сторону (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Ходьба по бревну, руки свободно балансируют (2—3 раза).

2. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 8—10 м (2—3 раза).

3. Метание мешочков в корзину (обруч) с расстояния 3 м (5—6 раз).

Упражнение в равновесии дети выполняют в колонне по одному; воспитатель осуществляет страховку, поддерживая тех, у кого движения неуверенные. После того как все дети выполняют упражнение два-три раза, они подразделяются на две подгруппы. Одна под наблюдением воспитателя выполняет метание мешочков в корзины одной рукой снизу; вторая прыгает через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. Заранее обозначается место и направление движения. Воспитатель располагается таким образом, чтобы, занимаясь с одной подгруппой детей, не упускать из поля зрения и вторую, давая необходимые указания.

После того как дети первой подгруппы выполняют задание по два-три раза, подается команда к перемене мест.

Подвижная игра «Пятнашки». Выбирается водящий, который получает цветную повязку и становится в центр площадки. После сигнала: «Лови!» — все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-либо из играющих и осалить. Тот, кого коснулся водящий, отходит в сторону. Через некоторое время воспитатель подает команду: «Стой!» и игра останавливается, подсчитывают количество пойманных и выбирается новый водящий.

3 часть. Игра малой подвижности «Затейники».

Основные виды движений.

1. Ходьба по бревну, руки на поясе (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (расстояние 5 м) — 2—3 раза.

3. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении (3—4 раза).

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

Пособия. 2 мяча, 6 - 8 кеглей, 3 цветных кубика.

I часть. Ходьба в колонне по одному между предметами; игровое упражнение «По местам»: дети выстраиваются в три колонны, каждая у кубика определенного цвета. На первый сигнал все дети разбегаются по площадке, не мешая друг другу. На второй сигнал воспитателя «По местам!» — каждый должен занять свое место в колонне. Воспитатель отмечает команду победителя.

II часть. Игровые упражнения.

«Гонка мячей в шеренге». Дети строятся в две шеренги. У первых игроков каждой шеренги по мячу. По сигналу воспитателя они начинают передавать его рядом стоящим детям. Как только мяч получает последний ребенок, он поднимает его над головой.

Подвижная игра «Бездомный заяц». Выбирается охотник и бездомный заяц, остальные играющие — зайцы, они чертят себе кружочки, и каждый встает в свой домик.

Бездомный заяц убегает, а охотник догоняет его. Спасаясь от охотника, заяц может забежать в любой кружок; стоявший в нем ребенок должен убежать, потому что теперь он становится бездомным и охотник будет ловить его. Как только охотнику удастся поймать (запятнать) зайца, они меняются ролями. Для увеличения двигательной активности детей в одном домике может находиться два-три зайца.

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

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

Пособия. Малые мячи по количеству детей, шнур и 2 стойки, мешочки на полгруппы, кегли (5—6 шт.).

I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба на носках, пятках в чередовании с обычной ходьбой; бег на скорость (на 20 м), затем переход на бег без ускорения, и так несколько раз.

II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 — вверх, переложить мяч в другую руку; 3 - руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6— 7 раз),

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 - наклониться, переложить мяч в левую руку за коленом левой ноги; 2 — выпрямиться; 3 — переложить мяч в правую руку за коленом правой ноги; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках. 1 — присесть, ударить мячом о пол; 2 — встать, поймать мяч (6—7 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках. 1—4 — прокатить мяч по прямой вправо от себя; 5—8 — вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза).

5. И. п.: сидя ноги вместе, мяч положить на стопы ног, руки в упоре сзади. 1—2 — подтянув ноги вверх-вперед, скатить мяч на живот, поймать его руками; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

6. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1 шаг правой ногой назад, мяч вперед, переложить в левую руку; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжком ноги врозь и вместе. Выполняется под счет воспитателя 1—8 в чередовании с ходьбой (повторить 3 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжок в высоту с разбега, способом согнув ноги (5—6 раз).

2. Метание мячей (мешочков) на дальность (5—6 раз).

3. Подлезание под шнур в группировке.

В прыжках в высоту с разбега воспитатель обращает внимание детей на сочетание разбега с правильным отталкиванием правой или левой ногой, одновременно с подтягиванием ног и выносом рук вперед в момент приземления. Упражнение выполняется в среднем темпе, чтобы воспитатель мог корректировать действия детей и оказывать помощь в случае необходимости.

После того как дети выполняют упражнение в прыжках, они подлезают под шнур подряд 4—5 раз; выпрямляясь, поднимают руки вверх и потягиваются; сначала выполняет первая шеренга, потом подходит вторая подгруппа детей и также упражняется в подлезании по сигналу воспитателя.

На расстоянии 8—9 м воспитатель кубиками (кеглями, флажками) обозначает линию, до которой дети будут метать мешочки (мячи). На исходную черту выходит первая шеренга детей и по сигналу воспитателя выполняет задание несколько раз подряд (у каждого в руках по два-три мешочка), затем дети собирают мешочки, и к упражнению в метании приступает вторая подгруппа.

Подвижная игра Мы, веселые ребята (см. с. 19).

III часть. Ходьба в колонне по одному, с хлопками в ладоши на счет 1—4, на счет 5—8 — обычная ходьба.

Основные виды движений.

1. Прыжок в высоту с разбега способом согнув ноги (5—6 раз).
2. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении (до предмета), развивая ловкость и силовые качества (3—4 раза).
3. Подлезание под 3—4 дуги (2—3 раза).

Программное содержание. Повторить игру «По местам», развивая ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу воспитателя; упражнять в ходьбе по бревну; повторить игровые упражнения с мячом.

Посо б и я. 3 кубика разного цвета, 7 - 8 мячей большого диаметра, ракетки и воланы для игры в бадминтон.

1 часть. Построение в три колонны. Перед первыми игроками каждой колонны воспитатель ставит по одному цветному кубику и предлагает детям разбежаться по всей площадке. На сигнал воспитателя дети должны быстро построиться и найти свое место в колонне. Воспитатель отмечает команду-победителя.

2 часть. Игровые упражнения.

«Быстро передай». Играющие строятся в две-три колонны на расстоянии одного шага друг от друга, в руках у первых игроков по одному мячу большого диаметра. По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч следующему игроку своей команды двумя руками снизу между ног, наклоняясь вниз-вперед, не сходя с места. Как только мяч получает последний игрок, он обегает свою колонну и встает впереди. Выигрывает та команда, игроки которой быстро и правильно справились с заданием.

«Отбей волан». Первая подгруппа детей распределяется на пары и перебрасывает друг другу волан ракетками, стараясь, чтобы он дольше не упал на землю (расстояние между детьми произвольное).

«Пас ногой». Вторая подгруппа детей также распределяется на пары и передает мяч одной ногой друг другу, не давая ему откатиться (расстояние между детьми 2—2,5 м). По сигналу воспитателя дети меняются местами.

Подвижная игра «Не оставайся на земле».

3 часть. Игра малой подвижности.

Программное содержание. Упражнять детей в беге в колонне по одному с перестроением в пары и обратно в колонну по одному; повторить бег на скорость шеренгами; закреплять умение влезать на гимнастическую стенку произвольным способом; упражнять в перебрасывании мяча и равновесии.

Пособия. Мячи на полгруппы, 2 длинных шнура, длинные рейки или планки для общеразвивающих упражнений.

I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя перестроение в колонну по два в движении. Предварительно воспитатель предлагает рассчитаться на первый и второй; вторые номера подходят к первым и идут парами, в колонне по два. На следующий сигнал перестроение в колонну по одному также в движении. Бег шеренгами на скорость — отрезок в 20 м. Сначала по сигналу воспитателя бежит первая шеренга, дети второй наблюдают; затем приглашается вторая подгруппа детей, и так в чередовании с отдыхом несколько раз.

II часть. Общеразвивающие упражнения с рейкой или планкой (по 4—6 человек).

1. И. п.: основная стойка, рейка в опущенных руках внизу.

1 — рейку к груди; 2 рейку вверх, правую ногу отставить назад на носок; 3 — рейку к груди, правую ногу приставить; 4 вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

2. И. п.: стоя в затылок друг другу, на расстоянии двух шагов рейка хватом правой рукой внизу. 1 — рейку в сторону; 2 — вверх и переложить в другую руку; 3 — рейку в сторону; 4 — опустить вниз (3—4 раза).

3. И. п.: основная стойка, рейка в опущенных руках внизу. 1—2 — присесть, рейку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п.: основная стойка, рейка у груди в согнутых руках. 1 — поднять согнутую в колене правую ногу, коснуться колена рейкой; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).

5. И. п.: ноги на ширине плеч, рейка внизу. 1—2 — наклоняясь, опустить рейку вниз; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п.: лежа на спине, рейка в согнутых руках на груди. 1 — поднять рейку в прямых руках вверх; 2 — рейку за голову, руки прямые; 3 — рейку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

7. И. п.: ноги на ширине ступни, рейка на полу, руки свободны. Прыжки через рейку с поворотом на 180°. Выполняются под счет воспитателя (10—12 раз).

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мячей друг другу одной рукой из-за головы и ловля их двумя руками (8—10 раз).

2. Ходьба на носках между шнурами (ширина 15 см), руки за головой (2—3 раза).

3. Лазанье по гимнастической стенке изученными способами (каждый ребенок выбирает удобный для себя способ лазанья) — 2—3 раза.

После выполнения общеразвивающих упражнений перестроение в две шеренги. Расстояние между шеренгами 3 м. По сигналу воспитателя дети перебрасывают мячи одной рукой, а ловят двумя.

После перебрасывания мячей одна шеренга детей выполняет упражнения в лазанье по гимнастической стенке и равновесии, а вторая упражняется с мячом — «Мяч о стенку», «Подбрось и поймай». По сигналу воспитателя дети меняются местами.

Подвижная игра «Удочка»

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

Основные виды движений.

1. Прокатывание набивных мячей друг другу двумя руками снизу (рис. 25) сильным отталкиванием вперед в руки партнеру (расстояние между детьми 4 м) — 5—6 раз.
2. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на поясе (2—3 раза).
3. Лазанье по гимнастической стенке, ходьба по четвертой рейке и спуск вниз (2—3 раза).

Программное содержание. Упражнять детей в медленном непрерывном беге; повторить игровые упражнения с прыжками, мячом.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729972

Владелец Хазова Маргарита Юрьевна

Действителен с 06.06.2024 по 06.06.2025