Л. и. Пензулаева

Библиотека программы воспитания и обучения в детском саду

*Физкультурные*

*занятия*

*в детском саду*

*подготовительная к школе группа детского сада*



Библиотека программы воспитзния и обучения в детском саду

Л. И. Пензулаева

*Физкультурные*

*занятия*

*в детском саду*

*подготовительная к школе группа детского сада*

Конспекты занятий

Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2011

Введение

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

В данном пособии представлены методические рекомендации к про­ведению физкультурных занятий, организации игр различной интен­сивности, игр с элементами спорта. В конце каждого месяца изложен материал на повторение и закрепление пройденного, который педа­гог может по своему усмотрению изменять или дополнять.

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

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

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

Проведение физкультурных занятий с детьми 6-7 лет

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

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

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

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

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

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

Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**^ Поточный способ**— один из самых распространенных. Дети поточно, друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя

**1**

заданное упражнение (равновесие — ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позво­ляет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и глав­ное — оказывать страховку в случае необходимости.

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

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

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

Примерное содержание занятий

Сентябрь — октябрь — ноябрь

**Сентябрь**

**Занятие 1**

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

**I часть.**Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м —
ходьба, 20 м — бег); бег врассыпную; бег с нахождением своего места в ко­
лонне по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по три. При чере­
довании ходьбы и бега педагог подает сигнал с помощью ударов в бубен
(либо хлопками в ладоши), или различный темп передвижения определя­
ет музыкальное сопровождение. По сигналу переход к бегу колонной по
одному с нахождением своего места. Перестроение в колонну по три.

II часть. *^ Общеразвивающие упражнения*

1. И. п." — основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль
туловища. 1—2—дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3—4 —
вернуться в исходное положение (6—8 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — поворот ту­
ловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 — исходное положение;
3-4 — то же в другую сторону (6—8 раз).
3. И. п. — основная стойка, руки на пояс; 1-2 — приседая, колени
развести в стороны, руки вперед; 3—4 — исходное положение (5—8 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в сто­
роны; 2 — наклон вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 —
выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—7 раз).
5. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на
месте в чередовании с ходьбой (или с непродолжительной паузой)
(20 прыжков подряд). Повторить 3—4 раза.

*^ Основные виды движений*

I. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку од­ной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балан­сируют, помогая сохранять устойчивое равновесие.

Здесь и далее И, п. — исходная полшия.

**^ Занятие 3\*\*'**

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

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

II часть. *^ Игровые упражнения*

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

«Пингвины». Играющие встают в круг. У каждого ребенка мешочек, который он зажимает между колен. На счет педагога «1-8» дети выпол­няют прыжки на двух ногах по кругу. По сигналу «Хоп!» дети прыгают в круг боком, возвращаются на свое место в кругу. Задание повторяется в другую сторону.

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

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

**Занятие 4**

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

**I часть.**Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением ди­станции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и иерестроение в три колонны.

Здесь и далее занятие, обозначенное двумя звездочками (\*\*), проводится на участке (или в помещении, и зависимости or погодных условии) в форме игровых упражнений.

**10**

II часть. *Общеразвивающие упражнения с флажками*

1. И. п. — основная стойка, флажки в прямых руках внизу. ] — флаж­
ки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное по­
ложение (6-8 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, 1—2 — пово­
рот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3-4 — вернуться в
исходное положение (6 раз).
3. И. п. — основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1—2 —
присесть, вынести флажки вперед, руки прямые; 3—4 — исходное поло­
жение (6—7 раз).
4. И. п. — сидя на полу, ноги в стороны, флажки у груди. 1 — на­
клон вперед, флажки положить у носков ног; 2 — выпрямиться, ру­
ки на пояс; 3 — наклон вперед, взять флажки; 4 — исходное положе­
ние (6 раз).
5. И. п. — лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 —
поднять согнутые в коленях ноги, коснуться палочками флажков ко­
лен; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).
6. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь,
флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется
под счет воспитателя (10—12 раз). Повторить 3 раза. Между сериями
прыжков небольшая пауза.

*^ Основные виды движений*

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

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

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

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

Подвижная игра «Не оставайся на полу». С помощью считалки вы­бирается водящий-ловишка. Ловишка бегает вместе с детьми по залу

11



*Рис. 1*

(площадке). Как только воспитатель произнесет «Лови!» все дети раз­бегаются и стараются забраться на любое возвышение (гимнастичес­кие скамейки, кубы, гимнастическая стенка). Ловишка старается осалить. Ребята, до которых он дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывают количество проигравших и выбирает­ся новый водяший.

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

**Занятие 5\***

*Основные виды движения*

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

**12**

**Занятие 6\*\***

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

**I часть.**Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предмета­
ми, змейкой; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспи­
тателя.

II часть. *^ Игровые упражнения*

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

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

Подвижная игра «Совушка».

**^ III часть.**Игра «Великаны и гномы».



13

*Рис.2*

**Занятие 7**

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

**I часть.**Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах за­
ла (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение
в три колонны.

**^ II часть.***Общеразвивающие упражнения с малым мячом*

1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — поднять руки
через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 2 — ис­
ходное положение (мяч в левой руке); 3—4 — то же левой рукой (5-6 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — руки
с мячом вперед; 2 — правую руку с мячом отвести в сторону; 3 — пра­
вую руку вперед, мяч переложить в левую руку; 4 — исходное положе­
ние. То же левой рукой (4-5 раз).
3. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1—2 —
присесть, руки вперед, мяч переложить в левую руку; 3—4 — вернуться
в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. — стойка на коленях, мяч в правой руке; 1—8 — прокатить
мяч вправо (влево) вокруг туловища, поворачиваясь и перебирая рука­
ми мяч (по 3—4 раза в каждую сторону).
5. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. I —2 — под­
нять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги. 3-4 —
опустить ногу (6 раз).
6. И, п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух но­
гах на месте (20 прыжков). Повторить 3 раза. Небольшие паузы между
сериями прыжков.

*Основные виды движений*

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

Подвижная игра «Удочка\*. Дети стоят в кругу. В центре круга вос­питатель держит в руках веревку, на конце которой привязан мешо­чек с песком. Педагог вращает мешочек на веревке по кругу над са­мой землей (полом), а дети подпрыгивают, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Предварительно воспитатель показывает детям, как

14

следует подпрыгивать: энергично оттолкнуться от пола и подобрать ноги под себя. Воспитатель вращает мешочек в обе стороны попере­менно.

III часть. Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 8\***

*Основные виды движений*

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

**Занятие 9\*\***

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

I часть. Ходьба в колонне по одному; бег — 20 м; ходьба — 10 м.
Ходьба и бег между предметами (5—6 кубиков или набивных мячей,
расстояние между предметами 0,5 м).

II часть. *^ Игровые упражнения*

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

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

Подвижная игра « Совушка».

III часть. Игра «Летает — не летает».

**Занятие 10**

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

15

**I часть.**Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя.
Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.

II часть.

Общеразвивающие упражнения с палками

1. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 —
палку вверх, отставить прямую ногу назад на носок; 2 — исходное поло­
жение; 3—4 — то же левой ногой (6—8 раз).
2. И. п. — то же. 1 — руки вперед; 2 — выпад вправо, палку вправо; 3 —
ногу приставить, палку вперед; 4 — исходное положение. То же влево
(S раз).
3. И. п. — основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1-3 —
палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в сторо­
ны; 4 *—*исходное положение (7 раз).
4. И. л. — лежа на спине, палка за головой. I -2 — поднять ноги впе­
ред-вверх; 3-4 — исходное положение (6-8 раз),
5. И. п. — стойка на коленях, палка внизу. J — палку вперед; 2 — по­
ворот вправо; 3 — палку вперед; 4 — исходное положение. То же влево.
Повторить по 3 раза в каждую сторону.
6. И. п. — основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хва­
том сверху. 1— прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. Серия
из 8 прыжков в чередовании с ходьбой на месте после каждой серии
прыжков. Повторить 3—4 раза.

*^ Основные виды движений*

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

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

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

**^ III часть.**Ходьба в колонне по одному.

16

**Занятие 11\***

*Основные виды движений*

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

**Занятие 12\*\***

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

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

II часть. *^ Игровые упражнения*

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

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

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

**^ III часть.**Игра «Фигуры».

**Материал для повторения**

«Быстро в колонну!» Дети строятся в колонны. Для каждой колонны назначается ведущий, который ведет ее к месту, обозначенному куби-

17



*Рис. 3*

ком (кеглей) (у каждой колонны кубик своего цвета). Лети должны за­помнить цвет кубика и свое место в колонне. На сигнал воспитателя иг­рающие разбегаются по всему залу (площадке), стараясь не задевать и не наталкиваться друг на друга. Через 20—25 секунд подается сигнал, и

18

каждый играющий должен занять свое место в колонне. Воспитатель отмечает команду-победителя. При повторении игры время бега можно сократить.

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

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

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

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

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

**Октябрь**

**Занятие 13**

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

**I часть.**Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, постав­
ленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи —
6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). Главное — не задевать за
предметы и сохранять необходимую дистанцию друг от друга.

II часть. *^ Общеразвивающие упражнения*

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 —руки в сто­роны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).

19

1. И. п. — основная стойка, руки за голову. I — поворот вправо, руки
в стороны; 2 — исходное положение; 3—4 — влево (6 раз).
2. И. п. — основная стойка, руки в стороны. 1 — присесть руки на по­
яс; 2 — исходное положение (6 раз).
3. И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. I — руки в стороны; 2 — на­
клон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться,
руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).
4. И. п. —лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитация езды на ве­
лосипеде (1—8 раз, пауза и повторить) (3-4 раза).
5. И. п. — стойка ноги вместе, руки на пояс. 1-8 — прыжки на пра­
вой ноге; 1 -8 — прыжки на левой, пауза и повторить.

*^ Основные виды движений*

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

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

III часть. Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 14\***

*Основные виды движении*

I. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком пристав­ным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза). Упражнение выполняется двумя колоннами в среднем темпе. В конце скамейки взять мешочек в руки и сойти, не прыгая. Стараться удерживать равно-

**20**

весие, не ронять мешочек; голову и спину держать прямо. Страховка воспитателем обязательна.

2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него
справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнура
3-4 м)(3-4 раза).

3. Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу па­
рами, стоя в шеренгах. Один ребенок бросает мяч, другой — ловит его
двумя руками, предварительно хлопнув в ладоши. Расстояние между
детьми 2-2,5 м.

**Занятие 15\*\***

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

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

II часть. *^ Игровые упражнения*

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

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

**^ III часть.**Подвижная игра «Фигуры».

**Занятие 16**

**Задачи.**Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движе­ния по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражне­ниях с мячом.

I часть. Ходьба с изменением направления движения по сигналу вос­питателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием че­рез препятствия (бруски, кубики, набивные мячи).

21

**^ II часть.***Общеразвивающие упражнения с обручем*

1. И. п. — основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1 — от­
ставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; *2*— исходное
положение; 3—4 — то же влево (6-8 раз.).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально, хват с бо­
ков. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3-4 — вернуться в исход­
ное положение (6—8 раз).
3. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. I — вы­
пад правой ногой вправо, обруч в прямой руке; 2 — исходное положение,
быстро переложить обруч в левую руку; 3—4 — то же влево (4-6 раз).
4. И. п. — лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках,
хват с боков. 1-2 — прогнуться, обруч вынести вперед-вверх, ноги при­
поднять; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).
5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, об­
руч на полу I -— повернуться к обручу правым боком; 2-8 — прыжки
вокруг обруча. То же влево (4 раза).

*Основные виды движений*

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

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

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

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

Подвижная игра «Не оставайся на полу».

**Ш часть.**Игра «Эхо».

Занятие 17\*

*^ Основные виды движений*

*I.*Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги.

**22**

1. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание
мяча в корзину двумя руками.
2. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком,
не касаясь руками пола, в группировке.

**Занятие 18\*\***

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

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

II часть. *^ Игровые упражнения*

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

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

«Перепрыгни — не задень». Играющие строятся в две колонны и ста­новятся на расстоянии двух шагов друг от друга. Перед каждой колон­ной становятся двое водящих с натянутой веревкой в руках (длина 1,5—2 метра). Водящие приподнимают веревку на высоту 20 см и по си­гналу воспитателя проводят ее под ногами играющих, а те должны пе­репрыгнуть через веревку. Воспитатель отмечает команду-победителя. При повторении игры назначаются другие водящие.

Подвижная игра «Совушка».

**^ III часть.**Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 19**

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

**I часть.**Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход
на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом
темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксиро­
ванными («как петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до
1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.

II часть. *^ Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках*1. И. п. — сидя на скамейке верхом, руки на пояс. 1 — руки в сторо­
ны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение
(6-8 раз).

**23**

1. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. I — руки в сторо­
ны; 2 — наклон вправо, коснуться правой рукой (пальцами) пола; 3 —
выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево
(6-8 раз).
2. И. п. — сидя верхом, руки за голову. I — поворот вправо, прямую
руку в сторону; 2 — исходное положение; 3—4 — то же влево (6 раз).
3. И. п. — стоя липом к скамейке, руки произвольно. 1 — поставить
правую ногу на скамейку; 2 — поставить левую ногу на скамейку; 3 —
шаг вниз правой ногой; 4 — шаг вниз-вперед левой ногой. Повернуть­
ся кругом и повторить упражнение с левой ноги (4—5 раз).
4. И. п. — лежа на полу перпендикулярно к скамейке, ноги прямые,
хват рук за края скамейки. 1—2 — поднять прямые ноги вверх-вперед;
3—4 — исходное положение (6—7 раз).
5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.
Прыжки на двух ногах, продвигаясь вдоль скамейки (на счет «J— *8»).*Остановка, поворот в другую сторону и продолжение прыжков (по­
вторить 3-4 раза).

*Основные движения*

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

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

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

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

Подвижная игра «Удочка».

**^ III часть.**Игра малой подвижности «Летает — не летает».

**24**



*Рис. 4*

**Занятие 20\***

*Основные виды движений*

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

**Занятие 21\*\***

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

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

II часть. *^ Игровые упражнения*

«Успей выбежать». Играющие встают в круг. В центр круга выходят 5-6 ребят. Стоящие в кругу берутся за руки и начинают бег вправо или влево (или быструю ходьбу), а ребята в центре круга хлопают в ладо­ши. По сигналу воспитателя «Стой!» бегущие по кругу быстро оста-

25

навливаются и поднимают сиепленные руки. Педагог вслух считает до трех. За это время стояшие в центре круга должны быстро выбежать из круга. После счета «три\* дети опускают руки. Тот, кто остался в кругу, считается проигравшим. При повторении игры в центр круга выходят другие дети.

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

Подвижная игра «Не попадись».

**Ш часть.**Ходьба в колонне ло одному.

Занятие 22

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

**I часть.**Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена
темпа движения. На редкие удары в бубен ~ ходьба широким шагом, с
энергичной работой рук, На частые удары в бубен — короткие, семеня­
щие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную, исполь­
зуя все пространство зала, (При ходьбе с изменением темпа движения
можно использовать в качестве сигналов хлопки в ладоши или музы­
кальное сопровождение.)

II часть.

Общеразвивающие упражнения с мячом

1. *И.*п. — основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 — поднять
мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 — вернуться в исходное положе­
ние (6-S раз).
2. И, п. — сидя ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой, ! — под­
нять мяч вверх; *2*— наклон вперед, коснуться мячом пола; 3 — выпря­
миться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6-7 раз).
3. И. п. — стойка на коленях, мяч на полу перед собой. 1—4 — прока­
тить мяч вокруг туловища вправо (влево), поворачиваясь и перебирая
его руками (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках у груди. 1—3 на­
клон вперед-вниз; прокатить мяч от одной ноги к другой и обратно;
взять мяч в руки, выпрямиться; 4 — исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу 1 —
поднять мяч вверх; 2 — наклон туловища вправо (влево); 3 — выпря­
миться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).

**26**

6. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Прыж­ки с поворотом вокруг своей оси в правую и левую сторону. Выполня­ется под счет воспитателя «1—8» (повторить 3-4 раза).

*^ Основные виды движений*

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

Подвижная игра «Удочка».

**^ III часть.**Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 23\***

*Основные виды движений*

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

**Занятие 24\*\***

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

I часть. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспи­
тателя; бег в умеренном темпе (продолжительность до 2 минут); перс-
ход на ходьбу.

II часть. *^ Игровые упражнения*

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

**27**

колонне подхватывает мяч, бросает о стенку, перепрыгивает через мяч после отскока и так далее. Каждый следующий игрок после выполне­ния упражнения встает в конец своей колонны.

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

Подвижная игра «Ловишки с ленточками».

**^ III часть.**Игра «Эхо».

**Материал для повторения**

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

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

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

Подвижная игра «Совушка».

**Ноябрь**

**Занятие 25**

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

28

**I часть.**Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и за­
медлением темпа движения. Ечавное — в ходьбе и беге соблюдать рав­
номерную дистанцию друг от друга.

II часть. *^ Общеразвивающие упражнения*

1. *Рис. 5*

29

И. п. — стойка ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. 1 —
руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 — руки в сторо­
ны; 4— исходное положение (8 раз).
2. И. п. — основная стойка, руки на пояс. I — руки в стороны; *2*—
присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 — встать, руки в стороны;
4 — исходное положение (6-8 раз).
3. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 —
наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться; 4 —
исходное положение. То же влево (6 раз).



1. И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. 1 *—2*— поднять пра­
вую прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3—4 — исходное по­
ложение. То же левой ногой (6—8 раз).
2. И. п. — лежа на животе, руки прямые. 1 *—2*— приподняться и, про­
гнувшись, хлопнуть в ладоши перед собой (руки прямые); 3—4 — исход­
ное положение (6 раз).
3. И. п. — стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. I — прыжком
ноги врозь, с хлопком в ладоши над головой; 2 — вернуться в исходное
положение. Выполняется на счет воспитателя «1—8». Повторить 3 раза.

*^ Основные движения*

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

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

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

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

Подвижная игра «Догони свою пару». Играющие становятся на одной стороне площадки: одна группа детей впереди, вторая — позади (расстоя­ние между ними не менее трех шагов). По сигналу воспитателя первые бы­стро убегают на другую сторону площадки, вторые их ловят (осаливают). Перебежав на другую сторону площадки, дети меняются ролями. Игра по­вторяется 3-4 раза. Заканчивается игра ходьбой в колонне по одному

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

Мы собрались в ровный круг. Повернемся разом вдруг,

**30**

А как скажем; «Скок-скок-с кок», Угадай, чей голоиок.

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

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

**Занятие 26\***

*Основные виды движений*

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

**Занятие 27\*\***

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

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

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

II часть. *^ Игровые упражнения*

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

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

Подвижная игра «Мышеловка».

III часть. Игра малой подвижности «Затейники».

**Занятие 28**

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления дви­жения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу;

31

ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.

**I часть,**Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направле­
ния движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на
носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим ша­
гом, руки на пояс).

II часть. *^ Общеразвшающие упражнения с короткой скакалкой*

1. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, вниз. 1 —
правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; *2 —*исходное по­
ложение. То же левой ногой {6 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 — скакалка
вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, скакалка вверх;
4 — исходное положение (5—6 раз).
3. И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на грудь. 1 — скакалка вверх,
руки прямые; 2 — наклон вперед, коснуться носков ног; 3 — выпря­
миться, скакалка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).
4. И. п. — стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. J-3 — сесть
справа на бедро, скакалка вперед; 4 — вернуться в исходное положение
(6 раз).
5. И. п. — лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой;
1—2 — прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3—4 — исходное по­
ложение (5—6 раз).
6. И. п. — основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка
на полу (стоя правым боком к скакалке). Прыжок с поворотом на 180" че­
рез скакалку несколько раз подряд.

*Основные виды движений*

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

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

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

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

**^ 32**

**Ill часть.**Подвижная игра «Фигуры».

**Занятие 29\***

*Основные виды движений*

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

**Занятие 30\*\***

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

**I часть.**Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя остано­
виться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с пе­
репрыгиванием через предметы (кубики, набивные мячи, бруски; ходь­
ба в колонне по одному.

II часть. *^ Игровые упражнения*

1. Передача мяча по кругу в одну и другую сторону. Дети образуют
3-4 круга и становятся на расстоянии одного шага друг от друга. У одно­
го ребенка в каждом круге мяч (большой диаметр). По сигналу воспитате­
ля дети передают друг другу мяч двумя руками, поворачиваясь к партнеру,
пока мяч не окажется снова у первого. Следующая передача мяча прово­
дится по кругу в другую сторону, и так несколько раз подряд.
2. «Не задень». Прыжки между кубиками, поставленными по двум сто­
ронам зала (6—8 кубиков; расстояние между кубиками 0.5 м). Проводится
двумя колоннами в виде эстафеты. По итогам определяется победитель.

Подвижная игра «Не оставайся на полу».

**^ III часть.**Игра «Затейники».

**Занятие 31**

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

**I часть.**Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.

**33**

II часть. *^ Общеразвивающие упражнения с кубиком*

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке внизу. 1 —
руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 2 — исход­
ное положение (6-8 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. 1 —
кубик вверх; 2 — наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 — выпрямить­
ся; 4 — наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот впра­
во, кубик поставить у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 —
повернуться, взять кубик; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопа­
ми ног. I -2 — стараясь не уронить кубик, поднять прямые ноги вперед-
вверх; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища, кубик на полу пе­
ред ногами. Прыжки вокруг кубика на правой и левой ноге поперемен­
но, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.

*^ Основные виды движений*

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

2. Лазанье под дугу. Воспитатель ставит дуги в две линии (по 3-4 дуги).
Задание — подойти к дуге, присесть, сгруппироваться в «комочек» и
пройти под дугой, не касаясь ее верхнего края (рис. 6), затем подои-



**34**

*Рис*. *6*

ти к следующему пособию. Выполняется двумя колоннами. После вы­полнения задания подойти к обручу, встать в него, потянуться и хлоп­нуть в ладоши над головой (обруч лежит на расстоянии 2 м от послед­ней дуги).

3. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.) (рис. 7). Выполняется двумя колоннами.

Подвижная игра «Перелет птиц».

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

**Занятие 32\***

*Основные виды движений*

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

**Занятие 33\*\***

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

I часть. Ходьба в колонне по одному в обход зала; по сигналу воспи­
тателя переход к ходьбе с высоким подниманием колен, затем к ходьбе
широкими шагами со свободной координацией рук, далее ходьба мел­
ким, семенящим шагом на носочках, и так в чередовании; бег врассып­
ную; переход на обычную ходьбу.

II часть. *^ Игровые упражнения*

Играющие строятся в 3—4 шеренги у исходной черты (шнур, верев­ка). Расстояние между детьми в шеренгах один шаг. Перед каждой ше­ренгой на расстоянии 2—2,5 м стоит водящий (можно увеличить рассто­яние между водящими и игроками в шеренгах, если позволяет физиче­ская подготовленность детей). По сигналу воспитателя водящий броса­ет мяч игроку, стоящему первым в шеренге, тот бросает мяч обратно и садится на пол (ноги скрестно), затем водящий бросает мяч второму иг­року и так далее. Получив мяч от последнего игрока в шеренге водящий поднимает мяч над головой, а все дети быстро встают. При повторении игры назначаются другие водящие.

35



*Рис. 7*

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

**^ III часть.**Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 34**

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

I часть. Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала вы­
полняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй — бег между ку­
биками или мячами (набивными). Ходьба и бег врассыпную; построе­
ние в 3 колонны.

II часть. *^ Общеразвивающие упражнения*

1. И. п. — основная стойка, руки согнуты к плечам. 1-4 — круговые
движения руками вперед; 5-8 — то *же*назад (5—6 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты за головой, i —
поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 2 — исходное
положение (6-8 раз),
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в
стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук пола у правой

**36**

(левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное поло­жение (6 раз).

1. И. л. — основная стойка, руки на пояс. 1 — правую ногу в сторону
на носок, руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопок над головой; 3 — ру­
ки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).
2. И. п. — лежа на спине, ноги прямые вместе, руки за головой. I —
поднять правую (левую) ногу вверх-вперед, хлопнуть в ладоши под ко­
леном; 2 — исходное положение (6-8 раз).
3. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух но­
гах с хлопками перед собой и за спиной (на счет «1—8»), повторить 3 раза.

*Основные движения*

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

Первая группа выполняет лазанье на гимнастическую стенку. Ногу ста­вить на рейку серединой стопы. Хват за рейку: все пальцы вместе, боль­шой палец снизу. (Можно показать на примере гимнастической палки.)

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

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

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

Подвижная игра «Фигуры».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 35\***

. Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на дру­гой пролет и спуск вниз (особое внимание при выполнении упражне­ния уделять положению рук).

**37**

1. Равновесие — ходьба на носках по уменьшенной площади опоры
(ширина 15—20 см), руки на пояс или за голову.
2. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетболь­
ный вариант).

Занятие 36\*\*

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

**I часть.**Ходьба с изменением направления движения по обозначен­
ным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя
выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег врас­
сыпную.

II часть. *^ Игровые упражнения*

«Передай мяч». Играющие строятся в 3-4 колонны. Расстояние между детьми в колонне один шаг. Первый игрок в колонне получает мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя первые игроки переда­ют мяч двумя руками назад между ног и бегут в конец своей колонны. Следующие игроки передают мячи назад и бегут в конец своей колон­ны и так далее. Когда впереди колонны вновь окажется первый игрок, он поднимает мяч высоко над головой. Повторить 2-3 раза. Воспита­тель отмечает команду-победителя.

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

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

**^ III** часть. Игра малой подвижности по выбору летей.

38

**Материал для повторения**

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

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

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

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

Эстафета с мячом (в шеренге, в колонне).

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

Декабрь — январь — февраль

**Декабрь**

**Занятие 1**

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

I часть. *^ Общеразвивающие упражнения в парах*

1. И. п. — основная стойка липом друг к другу, руки сцеплены в замок.
1-2 — медленно поднять руки вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, держась за руки. 1 — поднять
руки вверх; 2 — наклон вправо, правая рука вниз, левая — вверх, выпря­
миться; то же влево (6 раз).
3. И.п. —основная стойка, лицом друг к другу. 1—2— держась за руки,
присесть, развести колени в стороны; 3—4 — исходное положение (6 раз).

39

1. И. п. — основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки.
I *—2*— поднять назад-вверх правую (левую) ногу; 3—4 — исходное поло­
жение — «ласточка».
2. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах:
правая вперед, левая назад — попеременно, в чередовании с неболь­
шой паузой. На счет воспитателя «1—8»; повторить 3 раза.

II часть. *^ Основные движения*

1. Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на го­
лове, перешагивая через набивные мячи (3—4 мяча, расстояние между
мячами три шага ребенка), руки свободно балансируют. Выполняется
двумя колоннами. Дети делают три шага, а на четвертый перешагивают
мяч (повторить 3 раза).
2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики,
набивные мячи). Предметы ставятся по двум сторонам зала. Выполняет­
ся двумя колоннами. Главное — энергично отталкиваться от пола и мягко
приземляться на полусогнутые ноги, стараясь не задевать предметы.
3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя рука­
ми. Дети свободно располагаются по всему залу и в произвольном тем­
пе выполняют задание (по 10-12 бросков подряд), затем небольшая па­
уза и повторение упражнения. Главное — следить за полетом мяча, при
ловле стараться не прижимать его к груди.

**^ III часть.**Подвижная игра «Хитрая лиса».

**Занятие 2\***

*Основные виды движений*

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

**Занятие 3\*\***

**Задачи.**Повторить ходьбу в колонне по одному"с остановкой по

сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (про­должительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равнове­сии, в прыжках, с мячом.

**^ 40**

I **часть.**Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Аист!» ос­
тановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны;
продолжение ходьбы; на сигнал «Лягушки!» присесть, положив руки на
колени; на сигнал «Зайки!» прыжки на двух ногах на месте. Бег в умерен­
ном темпе (продолжительность до 1,5 минуты), без остановки, затем пере­
ход на обычную ходьбу.

II часть. *^ Игровые упражнения*

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

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

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

Подвижная игра «Совушка».

**3 часть.**Ходьба в колонне по одному.

Занятие 4

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

**I часть.**Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медлен­
ные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; пе­
реход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба
мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в ко­
лонне по одному, перестроение в три колонны.

II часть. *^ Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 — правую
ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться; 2 — исходное положение;
3—4 — то же, отставляя левую ногу (6—8 раз).
2. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — наклон вправо, правую но­
гу в сторону на носок; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).
3. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присесть, палка вперед;
2 — исходное положение (6—8 раз).
4. И. п. — стойка ноги врозь, палка вниз. 1 — палка вверх; 2 — наклон
вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное
положение (6 раз).

41

5. И. п. — основная стойка сбоку от палки, лежащей на полу. Прыж­ки вокруг палки (в обе стороны) (3—4 раза). *Основные движения*

1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед
(расстояние 6 м).
2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне\*. Играющие строятся в
3—4 колонны. Перед каждой колонной лежит короткий шнур. Водящие с
мячом в руках (большой диаметр) становятся напротив первых игроков в
колоннах на небольшом расстоянии. По команде воспитателя водящие
бросают мяч первым игрокам колонны, те ловят мяч, бросают его обрат­
но и бегут в конец своей колонны. Второй игрок получает мяч от
водящего, возвращает его обратно и тоже бежит в коней колонны и так да­
лее. Когда первые игроки снова окажутся на своем месте в колоннах, вос­
питатель отмечет команду-победителя. Эстафета повторяется 3-4 раза.

3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза).
Подвижная игра «Салки с ленточкой». Играющие становятся в круг.

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

**Занятие 5\***

*Основные виды движений*

1. Прыжки ногах между предметами: на двух ногах; на правой и левой
поочередно (серия прыжков, пауза и продолжение упражнения).
2. Прокатывание мяча между предметами (5—6 кубиков или набив­
ных мячей; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя
руками, не отпуская далеко от себя. По окончании прокатывания взять
мяч в руки, выпрямиться, подняться на носки, потянуться.
3. Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верх­
него края шнура, группируясь в «комочек» (шнур натянут на высоте
50 см от пола). Выполняется шеренгами попеременно.

**Занятие 6\*\***

**Задачи.**Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнени­ем заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на

равновесие, в прыжках, на внимание.

**42**





*Рис. It*

**I часть.**Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; на сигнал
педагога «Цапля!» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в коле­
не, руки за голову, удерживая равновесие; переход на обычную ходьбу.
На сигнал «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками «как кры­
лышками». Ходьба и бег проводятся в чередовании.

II часть. *^ Игровые упражнения*

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

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

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

**43**

**Занятие 7**

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

I часть. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением
темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными ша­
гами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование
ходьбы и бега.

**^ II часть.***Общеразвивающие упражнения с малым 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 — ис­
ходное положение (6-8 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2 — на­
клон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3—4 — исходное
положение (6 раз).
3. И. п. *—*сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. 1 — про­
катить мяч пол коленом и поймать левой рукой; 2 — прокатить мяч под
коленом и поймать правой рукой (8 раз).
4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Подбрасывать мяч
вверх невысоко поочередно правой и левой рукой, ловить двумя рука­
ми (10 раз подряд).
5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Ударять
мячом о пол у носков ног одной рукой, ловить двумя руками (10 раз).
6. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и
левой ноге вокруг своей оси в одну и лругую сторону (по 3 раза).

*Основные виды движений*

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

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

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

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

**44**

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

**^ III часть.**Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 8\***

*Основные движения*

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

**Занятие 9\*\***

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

**I часть.**Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остано­
виться и принять какую-либо позу; бег врассыпную, ходьба в колонне
по одному с ускорением и замедлением темпа движения.

II часть. *^ Игровые упражнения*

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

45

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

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

Подвижная игра «Лягушки и цапля».

**^ III часть.**Игра малой подвижности по выбору детей.

**Занятие 10**

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

I **часть.**Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Пере­
строение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег
по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом
и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети вы­
полняют поворот без остановки движения.

II часть. *^ Общеразвивающие упражнения*

1. И. п. — основная стойка. 1—2 — шаг вправо, руки в стороны; 3—4—
исходное положение (6—8 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклон впра­
во, левую руку за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз).
3. И. п. — основная стойка, руки на пояс. I — руки в стороны; 2 —
присесть, руки за голову; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное по­
ложение (6-8 раз).
4. И. п. — сидя ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 — поднять правую
(левую) ногу вверх; 2 — опустить ногу, вернуться в исходное положе­
ний (6-8 раз).
5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять прямые
ноги вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3 — скрестить ноги — ноги в
стороны; 4 — вернуться в исходное положение (4—5 раз).
6. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на месте — правая
нога вперед, левая — назад попеременно на счет педагога «1—8», в чере­
довании с небольшим отдыхом. Повторить 3—4 раза.

*Основные движения*

1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.
2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с
мешочком на голове, руки на пояс.

46

3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.

Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи») выполняется поточным способом (2-3 раза).

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

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

Подвижная игра «Хитрая лиса».

**Ш часть.**Игра малой подвижности «Эхо».

**Занятие 11\***

Основные виды движений

1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет,
спуск вниз, не пропуская реек.

1. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи,
поднимая высоко колени, руки за голову (2-3 раза).
2. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистан­
ция Юм). Выполняется шеренгами от исходной черты по команде педагога.

**Занятие 12\*\***

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

I **часть.**Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками
из снега в среднем темпе.

II часть. *^ Игровые упражнения*

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

«Кто дальше бросит?» Дети лепят снежки, строятся в шеренги и кла­дут снежки около ног, встав около исходной черты. Задание: метание снежков на дальность. В качестве ориентиров ставятся несколько цвет­ных предметов (кегли или кубики), на расстоянии 10—!2 м от детей.

**47**

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

**^ Материал для повторения**

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

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

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

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

**Январь**

**Занятие 13**

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

**I часть.**Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, по­ворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег врассыпную с оста­новкой по сигналу воспитателя.

48

II часть. *^ Общеразвивающие упражнения с палкой*

1. И. п. — основная стойка, палка внизу, хватом на ширине плеч. 1 —
палка вверх; 2 — вниз; 3 — палка вверх, полуприсед; 4 — исходное по­
ложение (6-8 раз).
2. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1— шаг пра­
вой ногой вправо, палка вверх; 2—3 — два наклона вперед; 4 — исходное
положение. То же влево (6—8 раз).
3. И. п. — основная стойка, локти согнуты, палка на грудь. 1 — пал­
ка вверх; 2 — присесть, палка вперед; 3 — встать, палка вверх; 4 — ис­
ходное положение (6 раз).
4. И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 — пово­
рот туловища вправо; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).
5. И. п. — основная стойка, палка вертикально, одним концом на по­
лу, хват обеими руками. ] — мах правой ногой вперед, носок оттянут;
2 — приставить ногу; 3-4 — то же левой ногой (8 раз).
6. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1 — прыжком
ноги врозь, палка вверх; 2 — вернуться в исходное положение. Выпол­
няется насчет «1—8» (3—4 раза подряд, с небольшой паузой между сери­
ями прыжков).

*^ Основные виды движений*

1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове,
руки произвольно.
2. Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергич­
ным взмахом рук.

3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание
мяча одной рукой по ходу движения) ло обозначенной линии (дис­
танция 10 м).

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

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

Ведение мяча с отбиванием о пол, с переходом на другую сторону за­ла (дистанция 10 м). Выполняется шеренгами (2 раза).

Подвижная игра «День и ночь». Играющие распределяются на две команды — «День» и «Ночь». Посередине зала (площадки) проводит­ся черта (или кладется шнур). На расстоянии двух шагов от черты спиной друг к другу становятся команды. Воспитатель говорит: «Приготовились!», затем дает одной из команд сигнал к бегу, напри­мер, произносит: «День». Дети убегают за условную черту, а игроки второй команды быстро поворачиваются кругом и догоняют сопер-

49

ников, стараясь запятнать их, прежде чем те пересекут условную ли­нию. Выигрывает команда, которая успеет запятнать большее коли­чество игроков противоположной команды. **III часть.**Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 14\***

*^ Основные виды движений*

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

**Занятие 15\*\***

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

**I часть.**Игровое упражнение «Между санками». По кругу ставят сан­
ки (расстояние между санками 1 м). Ходьба, затем бег в умеренном тем­
пе между санками сначала вправо по кругу, затем влево. Соблюдать ди­
станцию друг от друга и не задевать санки (не сдвигать).

II часть. *^ Игровые упражнения*

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

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

50

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

Подвижная игра «Два Мороза».

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

Мы два брата молодые.

Два мороза удалые,

Я Мороз — красный нос,

Я Мороз — синий нос,

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Все играющие хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

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

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

**Занятие 16**

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

**I часть.**Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выпол­
няя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.

II часть. *^ Общеразвивающие упражнения с кубиком*

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — ру­
ки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 2 — вернуться в
исходное положение (6-8 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. I — ру­
ки в стороны; 2 — наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 — выпря­
миться, руки в стороны; 4 — наклон, взять кубик в другую руку, выпря­
миться. Повторить 4-5 раз,
3. И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот
вправо, поставить кубик у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на по­
яс; 3 — поворот вправо, взять кубик; 4 — исходное положение. То же
влево (6-8 раз).

51









*Рис. 9*

1. И. п, — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик между ступнями
ног. 1-2 — поднять ноги вверх (не уронив кубика); 3—4 — исходное по­
ложение (6 *раз).*
2. И. п. — основная стойка, кубик на полу у ног. Прыжки на правой
ноге в правую сторону (на левой ноге в левую сторону) 3—4 раза.

*Основные виды движений*

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

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

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

III часть. Подвижная игра «Совушка».

**Занятие 17\***

*Основные движения*

I. Прыжки в длину с места (в соответствии с наличием пособий и физической подготовленностью детей).

52

1. Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его
после отскока о пол с хлопком в ладоши (или с другими дополнитель­
ным заданием — приседание, поворот кругом и т.д.).
2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с ме­
шочком на спине.

**Занятие 18\*\***

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

I часть, Игровое упражнение «Снежная королева». Из числа играю­
щих выбирается водящий — Снежная королева. Дети разбегаются по
всей площадке, а Снежная королева старается дотронуться до них. Тот,
кого она коснулась, превращается в льдинку и должен оставаться на ме­
сте. При повторении игры выбирается другой водящий.

II часть. *^ Игровые упражнения*

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

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

Игра «Два Мороза».

III часть. Ходьба в умеренном темпе между постройками.

**Занятие 19**

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

I часть. Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу воспи­тателя ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы (6-8 шнуров; расстояние между шнурами один шаг ребенка). На одной стороне зала кладутся шнуры, на другой — на­бивные мячи (расстояние между мячами 70—80 см, чтобы дети выпол­нили 2—3 шага в беге, а затем перепрыгнули через предмет). Задание

**53**

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

**^ III часть.**Подвижная игра «Удочка».

**Занятие 20\***

*Основные движения*

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

**Занятие 21\*\***

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

**I часть.**Из снежков (их лепят дети и воспитатель) выкладывается до­
рожка длиной 3—5 метров (расстояние между снежками 1,5 м). Ходьба
и бег между снежками (бег в умеренном темпе); упражнения в ходьбе и
беге чередуются.

II часть. *^ Игровые упражнения*

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

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

Игра «Два Мороза».

**^ III часть.**Ходьба в колонне по одному между снежкам (умеренный темп).

55

**Занятие 22**

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

I **часть.**Ходьба в колонне по одному с изменением направления дви­
жения по указанию воспитателя: ходьба и бег врассыпную по всему за­
лу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.

II часть. *^ Общеразвивающие упражнения со скакалкой*

1. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 —2 —
выпад правой ногой вперед, руки вперед; 3—4 — исходное положение.
То же левой ногой (8 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу. 1 — скакалка
вверх; 2 — наклон вправо, скакалка вправо; 3 — скакалка прямо; 4 —
исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).
3. И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на коленях. 1 — скакалка вверх;
2 — наклон вперед, коснуться скакалкой пола между ногами; 3— вы­
прямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).
4. И. п. — лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках.
1 —2 — прогнуться, скакалка вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).
5. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 —
отставить правую (левую) ногу назад на носок, скакалка вверх; 2 — ис­
ходное положение (6-8 раз).

*Основные виды движений*

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

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

Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами. Двое детей становятся каждый на свою гимнастическую скамейку (рассто­яние между скамейками такое, чтобы дети свободно держались за ру­ки), берутся за руки и проходят, сохраняя устойчивое равновесие. В кон­це скамейки руки отпустить и сойти со скамейки. Страховка воспита­телем обязательна.

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

Подвижная игра «Паук и мухи», В одном углу зала обозначается кружком (или шнуром) паутина, где живет водяший-паук. Остальные

56

дети — мухи. По сигналу воспитателя все мухи разбегаются по залу, «ле­тают», жужжат. Паук находится в паутине.

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

**^ III часть.**Игра малой подвижности по выбору детей.

**Занятие 23\***

*Основные виды движений*

*[.*Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала (6-8 кубиков, набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колоннами. После ползания, встать, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой.

1. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за
голову. Выполняется двумя колоннами в умеренном темпе (2 раза).
2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6—8 обручей лежат плот­
но друг к другу) без паузы. Выполняется двумя колоннами.

**Занятие 24\*\***

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

**I часть.**Ходьба в колонне по одному между постройками из снега;
ходьба и бег врассыпную.

II часть. *^ Игровые упражнения*

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

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

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

**57**

**Февраль**

**Занятие 25**

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

I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания Б фор­
ме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал
воспитателя «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыга­
ют вперед. Тот, кто прыгнул

*в*другую сторону, считается упавшим в
реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне по
одному до следующего сигнала.

**^ II часть.***Общеразвивающие упражнения с обручем*

1. И. п. —основная стойка, обруч в правой руке. 1—3 —обруч вперед,
назад, вперед, передать обруч в левую руку; 4 — опустить обруч. То же с
передачей обруча в правую руку (6 раз).
2. И. п. —стоя в обруче, руки вдоль туловища. I — присесть, взять об­
руч обеими руками, хват сбоку; 2 — встать; 3 — присесть, положить об­
руч на пол; 4 — исходное положение (6-8 раз).
3. И. п. — основная стойка, обруч вертикально над головой, хватом
сбоку. 1—2 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо;
3—4 — исходное положение. То же влево (6 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спи­
ной. 1 — поворот туловища влево; 2 — исходное положение. То же
влево (6-8 раз).
5. И. п. — лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой.
1—2 — прогнуться, поднять обруч вперед-вверх; 3—4 — исходное по­
ложение (5-6 раз).
6. И. п. — стоя в обруче, руки на пояс. На счет *«*1 —7» прыжки на двух
ногах в обруче; на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повто­
рить (3-4 раза).

*Основные движения*

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая че­
рез набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка).
2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля дву­
мя руками.

3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы).
Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами: ходьба

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

58

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

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

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

**^ III часть.**Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 26\***

*Основные движения*

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

**Занятие 27\*\***

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

**I часть.**«Быстро по местам». По кругу ставят санки (на один меньше количества играющих). Дети выполняют ходьбу между санками «змей­кой», затем бег в умеренном темпе, а на сигнал «По местам!» быстро са-

59

дятся на любые санки. Кто не успел сесть, тот проиграл. Игровое зада­ние повторяется.

II часть. *^ Игровые упражнения*

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

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

**^ III часть.**Подвижная игра «Два Мороза».

**Занятие 28**

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

1. **часть.**Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя
ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем
ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и
бег врассыпную.
2. часть. *^ Общеразвивающие упражнения с палкой*

1. И. п. — основная стойка, палка на грудь, хватом сверху. 1— палка
вверх; 2 — палка за голову, на плечи; 3 — палка вверх; 4 — исходное по­
ложение (6 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 —- палка вверх;
2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исход­
ное положение (6—8 раз).
3. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присесть, палка вперед;
2 — исходное положение (6 раз).
4. И. п. — сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1 — палка вверх; 2 —
наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — ис­
ходное положение (6 раз).
5. И. п. —лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2 —
прогнуться, палка вверх-вперед; 3-4 — исходное положение (6 раз).
6. И. п. — основная стойка, палка на полу. Прыжки вокруг палки в
обе стороны (2-3 раза).

*Основные виды движений*

1, Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, про­двигаясь вперед.

60

1. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от
груди (баскетбольный вариант).
2. Лазанье пол дугу (шнур) прямо и боком.

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

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

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

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

Подвижная игра «Не оставайся на земле».

**^ III часть.**Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 29\***

*Основные виды движений*

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

**Занятие 30\*\***

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

**I часть.**Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке, на сигнал «Фигуры!» остановиться и по-

**61**

казать какую-либо «фигуру»: птичку, зайчика, спортсмена и др. Игра повторяется, затем переход на ходьбу колонной по одному.

II часть. *^ Игровые упражнения*

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

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

**^ III** часть. Игра «Затейники».

**Занятие 31**

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

**I часть.**Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частые
удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную
ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шага­
ми. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении
по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) — две
трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестро­
ение в колонну по три.

II часть. *^ Общеразвивающие упражнения*

1. И. п. — основная стойка, руки за голову. I — руки в стороны; 2 —
исходное положение (6—8 раз).
2. И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью, согнуты в локтях. 1 —
поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).
3. И. п. —сидя, руки в упоре сзади, колени согнуты. Поднять прямую
правую (левую) ногу, носок оттянут (6-8 раз).
4. И. п. —лежа на спине, руки прямые за голову. 1—2 — поворот на жи­
вот; 3—4 — вернуться в исходное положение (3—4 раза в каждую сторону).
5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в сторо­
ны; 2 — поднимаясь на носки, руки за голову; 3 — опуститься на всю
стопу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз).

**62**

6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. I — прыжком но­ги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе, руки вдоль туло-виша. Выполняется на счет «1—8» (3 раза).

*Основные виды движений*

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

Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками). III часть. Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 32\***

*Основные виды движений*

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

**Занятие 33\*\***

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

I часть. «Снежинки». Дети образуют круг. Ходьба по кругу; на сигнал воспитателя «Ветер!» дети-снежинки ускоряют шаг и переходят на бег в

**^ 63**

умеренном темпе. На сигнал «Ветер стих!» постепенно замедляют дви­жение и останавливаются.

**II часть.**«Гонка санок». Дети распределяются на две группы. Ре­
бята первой группы ставят санки на исходную линию и ложатся на
живот. По сигналу педагога «Марш!» дети передвигаются до линии
финиша, отталкиваясь от снега энергичными движениями рук (дис­
танция 5-6 м). Воспитатель отмечает самых быстрых и ловких ребят.
К выполнению задания приступает вторая группа. Эстафета прово­
дится 2 раза.

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

**^ III часть.**Игра «Карусель».

**Занятие 34**

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

**I часть.**Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходь­
ба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться,
выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врас­
сыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).

II часть. *^ Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)*

1. И. п. — основная стойка, мяч внизу. I — мяч на грудь, согнув лок­
ти; 2 — мяч вверх, поднимаясь на носки, руки прямые; 3 — мяч на
грудь; 4 — исходное положение (6—7 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. I — мяч вверх; *2 —*наклон вперед, коснуться правого (левого носка); 3 — выпрямиться,
мяч вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).
3. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой в обе­
их руках. 1—4 — поворот туловища вправо (влево), перебирая мяч рука­
ми и прокатывая его вокруг туловища (3 раза в каждую сторону).
4. И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1 —2 — присед, мяч вперед; 3—4 —
вернуться в исходное положение (6—8 раз).

1. И.п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1—2 — наклон
вправо (влево) медленным движением; 3—4 — исходное положение.
2. И. п. — основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча впра­
во и влево (3—4 раза).

*Основные виды движений*

1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.

64

2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за
спиной на каждый шаг.

3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.
Вдоль стен по двум сторонам зада лежат предметы (5-6 набивных мя­
чей; расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колоннами.

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

Подвижная игра «Жмурки».

**^ III**часть. Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».

**Занятие 35\***

*Основные виды движений*

1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет
(главное — правильный хват рук и постановка стопы серединой на рейку).
2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на
голове, руки на пояс.
3. Эстафета с мячом «Передал — садись».

**Занятие 36\*\***

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

**I часть.**Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». Иг­
рающие строятся в 3-4 круга, в центре каждого круга кубик своего цве­
та. Дети должны запомнить цвет кубика. По сигналу педагога «Беги!»
все разбегаются по площадке. На сигнал «Найди свой цвет!» встают в
круг около своего кубика. Отмечается команда-победитель.

II часть. *^ Игровые упражнения*

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

**^ III часть.**Игра «Белые медведи» («Карусель», «Затейники»).

**Лыжная подготовка**

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

65

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

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

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

Занятие 1

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

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

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

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

Занятие 2

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

66

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

Передвижение по лыжне (дистанция 300 м).

Занятие 3

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

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

Занятие 4

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

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

Занятие 5

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

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

Занятие 6

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

Передвижение по лыжне в колонне по одному скользящим шагом (ноги согнуты в коленях, в момент толчка нога выпрямляется), согласо-

67

вывая движения рук и ног. На обозначенном отрезке (длина 10 м) ходь­ба с меньшим количеством шагов.

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

Занятие 7

Построение в две шеренги.

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

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

Занятие 8

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

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

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

Занятие 9

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

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

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

Занятие 10

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

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

68

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

**^ Занятия на коньках**

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

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

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

Подготовительные упражнения на хорошо утрамбованном снегу

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

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

Упражнения на ледяной площадке

1. Разбег с 3—4 шагов, отталкиваясь поочередно то одним, то другим коньком, и скольжение по прямой на обеих сомкнутых ногах (дистан­ция 5—6 м).

69

2. Движение на коньках по прямой — отталкивание одним коньком,

скольжение на другой ноге (дистанция 5—6 м).

1. Попеременно скольжение на правой и левой ноге с уменьшением
количества шагов; более длительное скольжение на одном коньке (ди­
станция 5—6 м).
2. Разбег с 3—4 шагов и во время скольжения приседание с наклоном
туловища вперед, опуская руки вниз.
3. Разбег и скольжение с попеременным отталкиванием правой и ле­
вой ногой, переносом тяжести тела с одной ноги на другую.

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

Игровые упражнения на коньках

1. «Не упади». После разбега от линии старта скольжение с опорой
на оба конька с выполнением 2—3 пружинистых неглубоких приседа­
ний в ходе движения.
2. «Кто дальше». Играющие становятся на линии старта в шеренгу.
По сигналу педагога разбег с 3—5 шагов и скольжение на коньках — но­
ги слегка расставлены, туловище наклонено вперед. Побеждает тот, кто
проскользит дальше всех. Длина дистанции зависит от подготовленно­
сти детей.
3. «Фонарики». На льду по прямой выкладывают снежки (4—5 шт.;
расстояние между снежками 0,5 м). Построение в колонну по одному
(задание также может выполняться шеренгами). По сигналу педагога
разбег, скольжение с опорой на оба конька. Около каждого снежка сна­
чала развести ноги врозь, а затем свести их вместе и так проскользить.
4. «Кто быстрее возьмет предмет». Играющие становятся в шеренгу
на одной стороне катка. На противоположной стороне разложены ку­
бики (кегли). По сигналу педагога скольжение попеременно на правой
и левой ноге до линии финиша. Задание: как можно быстрее взять
предмет в руки. Педагог отмечает первых трех участников.
5. «Воротца». На середине площадки из снежков делают «воротца»
шириной 40—50 см. По сигналу педагога разбег от исходной линии и
скольжение на двух ногах через «воротца». Если группа малочисленная,
воротца строят по числу играющих.
6. «Наперегонки». Играющие становятся в одну шеренгу у исходной
черты. По сигналу педагога быстрое передвижение на коньках до обоз­
наченной линии (дистанция 6—8 м). Побеждает тот, кто быстрее достиг
линии финиша.
7. «Найди пару». Играющие заранее договариваются, кто с кем обра­
зует пару (можно предварительно взяться за руки). По сигналу педагога
дети катаются на коньках по всей площадке. На сигнал «Раз-два-три —

70

свою пару найди!» соединяются в пары (главное, чтобы дети не сталки­вались при выполнении этого задания).

1. «Салки». После того как дети достаточно хорошо освоили катание
на коньках и держатся на льду уверенно, можно играть в догонялки. Вы­
бирается водящий. Дети катаются на коньках по всей площадке (пло­
щадка ограничена). Водящий старается догнать их и осалить. Тот, кто
был осален, поднимает руку — он считается проигравшим, но из игры не
выбывает. По окончании игры подсчитьтваются проигравшие. При по­
вторении игры выбирается другой водящий, не из числа пойманных.
2. «Фигуры». Играющие катаются по всей площадке. На сигнал пе­
дагога «Фигуры!» остановиться и выполнить фигуру — сделать «ушки\*
(зайчик), изобразить медведя (ноги чуть согнуты, руки подняты вверх,
пальцы расставлены) или принять какую-либо позу — присесть, отста­
вить ногу и т. д.

Март — апрель — май

**Март**

**Занятие 1**

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

I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и
кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — куби­
ки; расстояние между предметами 40 см); главное — сохранять дистан­
цию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег врассыпную.

II часть. *^ Общеразвивающие упражнения с малым мячом*

1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки вперед, пере­
ложить мяч в левую руку; 2 — переложить мяч в правую руку за спиной;
3 — руки вперед; 4 — исходное положение, мяч в правой руке (6-8 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — на­
клон вперед; 2—3 — прокатить мяч вокруг левой ноги; 4 — выпрямить­
ся, вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же вокруг
правой ноги (6 раз).

З.И.п. —стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—2 — наклониться вправо и прокатить мяч как можно дальше от себя; 3—4 — исходное положение. То же влево (3 раза в каждую сторону).

4. И. п. — лежа на спине, руки за голову, мяч в правой руке. 1 — под­нять левую ногу вперед-вверх, коснуться мячом левого носка; 2 — ис­ходное положение, мяч в левой руке. То же к правой ноге {8 раз).

71

5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух но­гах кругом с поворотом в правую и левую сторону попеременно (2—3 ра­за *в*каждую сторону).

*^ Основные виды движений*

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

Подвижная игра «Ключи».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 2\***

*Основные виды движений*

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

**Занятие 3\*\***

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

I часть. «Бегуны». Дети становятся на линии старта в шеренгу. По ко­манде «Марш» бег на скорость (дистанция 10 м) (расстояние между

**72**

детьми не менее двух шагов), повернуться кругом и от линии фини­ша повторить задание. Педагог определяет двух победителей. Повто­рить 3-4 раза, с обязательной паузой между забегами.

II часть. *^ Игровые упражнения*

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

Вот с насиженной гнилушки В волу шлепнулись лягушки. Киа-ке-ке. ква-ке-ке, Будет дождик на реке.

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

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

Игра «Совушка».

III часть. Игра малой подвижности.

**Занятие 4**

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

I часть. Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров»
(с прыжками); ходьба и бег врассыпную.

II часть. *^ Общеразвивающие упражнения с флажками*

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

**73**

1. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1— мах флажками вперед;
2 — мах флажками назад; *3 —*мах флажками вперед; 4 — исходное по­
ложение (6-7 раз).
2. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь,
флажки в стороны; 2 — прыжком в исходное положение. Насчет «1—8»,
затем небольшая пауза и повторить 2 раза.

*Основные виды движений*

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

Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и продвигаясь до обозначенной линии; прыжки с ноги на ногу с продвижением впе­ред. Выполняется шеренгами, дети располагаются так, чтобы не ме­шать друг другу во избежание травм.

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

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

Подвижная игра «Затейники».

**^ III часть.**Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 5\***

*Основные виды движений*

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

**Занятие 6\*\***

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

**^ 74**

I **часть.**Игра с бегом «Мы — веселые ребята». Дети стоят за чертой на
одной стороне площадки (зала). В процессе игры им надо добежать до
длинной черты (дистанция 10—15 м). В центре площадки находятся
двое водящих. Дети хором произносят:

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

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а водящие догоняют их. Тот, кого водящий осалил, отходит в сторону. Как только дети пересекут финишную черту, подсчитывается количес­тво проигравших. Игра повторяется с другими водящими.

II **часть.**Игра «Охотники и утки». Дети делятся на две равные коман­
ды — охотники и утки. Утки становятся в середину большого круга.
Охотники бросают мяч (большой диаметр), стараясь осалить им уток.
Утка, которой коснулся мяч, выбывает из игры. Когда большинство
(примерно треть) уток будет осалено, команды меняются ролями.

**^ III часть.**Игра «Тихо — громко». С помощью считалки выбирает­
ся водящий, он становится в центр круга и закрывает глаза. Воспи­
татель дает одному из играющих какой-либо предмет, который мож­
но спрятать (шнурок, ленточка). Все дети кроме водящего знают, у
кого предмет. Когда водящий приближается к этому ребенку, дети
начинают громко хлопать в ладоши, когда отдаляется — хлопки ста­
новятся тише. Игра продолжается до тех пор, пока водящий не най­
дет предмет. Если ему долго это не удается, то выбирается другой во­
дящий.

**Занятие 7**

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

I **часть.**Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба
на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полу­
приседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.

II часть. *^ Общеразвивающие упражнения с палкой*

1. И. п. — основная стойка, скакалка внизу хватом сверху. 1 — выпад
правой ногой вперед, палку вверх; 2 — исходное положение. То же ле­
вой ногой (6 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — палка вверх;
2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исход­
ное положение (8 раз).

**75**

1. И. п. — сидя, ноги врозь, палка в согнутых руках. 1 — палка вверх;
2 — наклон вперед, коснуться палкой носков ног; 3 — выпрямиться,
палка вверх; 4 — исходное положение (8 раз).
2. И. п. — лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1-2—
прогнуться, палка вперед-вверх; 3—4 — исходное положение (6-7 раз).
3. И. п. — лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1—2 —
поднять вверх правую (левую) ногу, коснуться носка ноги; 3—4 — исход­
ное положение (8 раз).
4. И. п. — основная стойка. 1 — прыжком ноги врозь, палка вверх;
2 — прыжком в исходное положение. На счет «! — 8»; повторить 3 раза.

*Основные движения*

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

Упражнение в метании выполняется группами. Первая группа встает на исходную линию и кладет мешочки у носков ног. На расстоянии 3 м от детей лежат обручи (лиаметр 50 см). При метании правой рукой ле­вую ногу поставить чуть вперед, а правую — назад и согнутой рукой, с энергичным замахом постараться попасть в цель — обруч. При метании левой рукой — правая нога вперед, левая — назад параллельно. Мета­ние мешочков выполняется по команде. Дети метают правой и левой рукой попеременно.

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

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

Подвижная игра «Волк во рву».

Посередине зала (площадки) проводят две параллельные черты (или кладут веревки) на расстоянии 80—90 см одна от другой — это ров. С од­ной стороны площадки за чертой находится дом коз. Выбирают водящего — волка. Все козы располагаются в доме (за чертой). Волк ста­новится в ров. По сигналу педагога «Волк во рву» козы бегут на противо­положную сторону зала, перепрыгивая через ров, а волк старается их поймать (коснуться рукой). Пойманных коз волк отводит в сторону

76

Вновь подается сигнал. После двух перебежек все пойманные козы воз­вращаются в свой дом, и выбирается новый водящий.

**III часть.**Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз.

**Занятие 8\***

*Основные движения*

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

**Занятие 9**

**\*\***

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

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

II часть. *^ Игровые упражнения*

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

«Ловкие зайчата». Педагог кладет на пол два шнура (длина 3 м) парал­лельно, расстояние между шнурами 2 м. На расстоянии 1 м от шнуров лежит обруч, в котором находится мяч. Задание: встать боком к шнуру и на двух ногах перепрыгивать через него справа и слева, и так ло конца шнура, затем подойти к обручу, встать в него и поднять мяч нал головой. Выполняется двумя колоннами, победитель определяется в каждой паре. Повторить 2—3 раза.

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

Гори, гори ясно, Чтобы не погасло.

**77**

Глянь на небо: Птички летят, Колокольчики звенят! Раз-два-три — беги!

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

**^ III часть.**Игра «Эхо».

**Занятие 10**

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

**I часть.**Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»;
ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.

II часть.

Общеразвивающие упражнения

1. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — ру­
ки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).
2. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1—2 — поворот туловища
вправо, коснуться пятки левой ноги; 3—4 — исходное положение. То же
с поворотом влево (по 3 раза).
3. И. п. —сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 —на­
клон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 — выпрямиться, ру­
ки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).
4. И. п. — лежа на спине, руки прямые за головой. 1 — поднять пра­
вую (левую) ногу вверх, коснуться носка; 2 — вернуться в исходное по­
ложение (6 раз).
5. И. п. — основная стойка, руки за голову. 1 — поднимаясь на носки,
руки вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).
6. И. п. — основная стойка, прыжки с поворотом на 180° (6 прыж­
ков). После паузы повторить 3 раза.

*Основные движения*

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

78

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

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

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

Подвижная игра «Совушка».

**^ III часть.**Игра малой подвижности по выбору детей.

**Занятие 11\***

*Основные виды движений*

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

**Занятие 12\*\***

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

**I часть.**Игровое упражнение «Салки — перебежки».

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

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

II часть. *^ Игровые упражнения*

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

79

Игра «Удочка» (с прыжками). **^ Ill часть.**Игра «Горелки».

**Апрель**

**Занятие 13**

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

**I часть.**Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба
вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход
на ходьбу. Воспитатель говорит: «Быстро возьми!» Каждый ребенок
должен быстро взять кубик. Тот, кто остался без кубика, считается про­
игравшим. Повторить 3—4 раза.

**^ II часть.***Общеразвивающие упражнения с малым мячом*

1. И. п. — мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — согнуть руки в
локтях и передать мяч за головой в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 —
исходное положение. То же левой рукой (6 раз).
2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в сторо­
ны; 2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 —
выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке; 4 — исходное поло­
жение (6 раз).
3. Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1 *—2 —*про­
катить мяч вправо, наклонив туловише вправо; 3—4 — вернуться в ис­
ходное положение. То же влево (6 раз).
4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны;
2 — присесть, руки прямые, передать мяч в левую руку; 3 — встать, руки
в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз).
5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки поперемен­
но на правой и левой ноге на счет «1—8» (по 2 прыжка на одной ноге и
2 — на другой); после серии прыжков пауза и повторение упражнения.

*Основные виды движений*

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

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

Вдоль зала кладут два шнура (длина 4—5 м, расстояние между шнура­ми 2—3 м). Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах

80

вдоль шнура, перепрыгивая его то справа, то слева попеременно, и так до конца дистанции (2 раза).

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

Подвижная игра «Хитрая лиса».

IJI часть. Ходьба в колонне по одному

Занятие 14\*

*^ Основные виды движений*

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

**Занятие 15\*\***

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

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

II часть. *^ Игровые упражнения*

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

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

Игровое задание повторяется.

Подвижная и фа «Охотники и утки».

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

**81**

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

**Занятие 16**

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

**I часть.**Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кру- ]
гу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!\*; з
ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

**^ II часть.***Общеразвивающие упражнения с обручем.*

1. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. I — мах обручем
вперед; 2 — мах обручем назад; 3 — мах обручем вперед с передачей
обруча в левую руку. То же левой рукой (6 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз хватом с боков. J —
обруч вверх, руки прямые; 2 — наклон туловища вправо (влево), обруч
вправо; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).
3. И. п. — основная стойка, обруч в обеих руках вниз. 1-2 — приседая,
колени развести, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).
4. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1 —
обруч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться обручем пола между носка­
ми ног; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).
5. И. п. — основная стойка в обруче. На счет «1 —7» прыжки на двух
ногах в обруче, на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повто­
рение прыжков (2-3 раза).

*Основные виды движений*

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

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

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

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

Подвижная игра «Мышеловка».

**^ III часть.**Ходьба в колонне по одному.

82

**Занятие 17\***

*Основные виды движений*

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

**Занятие 18\*\***

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

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

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

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

Подвижная игра «Горелки».

**^ III часть.**Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 19**

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

**I часть.**Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.

**83**

II часть. *^ Общеразвивающие упражнения*

1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, ру­
ки за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в сто­
роны; 2 — наклон вперед, к правой (левой) ноге; 3 — выпрямиться; 4 —
исходное положение (5 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — руки в
стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую —
вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение.
4. И. п. — основная стойка, руки на пояс, 1—2 — присед, колени разве­
сти в стороны, удерживая равновесие; 3—4 — исходное положение (5 раз).
5. *И.*п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжком ноги врозь,
руки в стороны; прыжком в исходное положение. Выполняется на счет
«1-8». Повторить 3-4 раза, с небольшой паузой между сериями прыжков.

*Основные виды движений*

1. Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит».
2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешоч­
ком на спине.
3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, переша­
гивая через предметы.
4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до пред­
мета»).

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

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

Вдоль зала в две линии кладут набивные мячи (кубики) на расстоя­нии двух шагов ребенка меджу мячами (расстояние между линиями 2—2,5 м). Дети двумя колоннами лицом друг к другу выполняют ходьбу приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс — два пристав­ных шага, подняв согнутую ногу, перешагнуть через предмет и приста­вить вторую ногу, и так до конца дистанции. Главное — сохранять ус­тойчивое равновесие и не уронить мешочек.

Задание в прыжках выполняется двумя шеренгами. На исходную ли­нию выходит первая группа. Задание: прыжки ноги врозь, ноги вместе и так далее, продвигаясь вперед до линии, на которой стоит кубик (дистан-

84

ция 6—8 м). Тот, кто быстрее выполнит задание и поднимет кубик над головой, считается победителем.

Подвижная игра «Затейники».

**III часть.**Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 20\***

*Основные движения*

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

**Занятие 21 \*\***

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

**I часть.**Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному.
«Перебежки». На исходную линию становится первая группа детей в

одну шеренгу. Задание: быстро добежать до линии финиша (дистанция 10—15 м). Определяется победитель, и приглашается вторая группа де­тей. Повторить 2-3 раза.

II часть. *^ Игровые упражнения*

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

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

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

«Поймай мяч». Играющие распределяются на тройки. Двое ребят становятся на расстоянии 2 м друг от друга, в руках у одного из них мяч (большой диаметр); между ними находится третий игрок. Дети пере-

85

брасывают мяч друг другу, а игрок, который находится между ними, старается коснуться мяча. Если ему это удается, он меняется местами с тем игроком, от которого направлялся мяч.

Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 22**

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

I часть. Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3—4 ко­
манды (по 5—6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга куби-
к (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На
первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок
должен найти свое место в кругу. Педагог отмечает команду, которая бы­
стро и правильно справилась с заданием. Игра повторяется 2—3 раза.

II часть. *^ Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках*

1. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны;
2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5—6 раз).
2. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 — руки в сторо­
ны; 2 — наклон вправо (влево), коснуться пальцами пола; 3 — выпря­
миться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).
3. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в сторо­
ны; 2 — поворот, руки за голову; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 —
исходное положение (6 раз).
4. И. п. — стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 — шаг на
скамейку правой ногой; 2 — шаг на скамейку левой ногой; 3 — шаг со
скамейки правой ногой; 4 — шаг со скамейки левой ногой. Поворот
кругом и повторение задания (3-4 раза).
5. И. п. — стоя правым боком к скамейке, руки вдоль туловища.
Прыжки на двух ногах вдоль скамейки на счет «1—8»; поврот кругом и
повторить прыжки (3-4 раза).

*Основные виды движений*

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

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

В руках у одной группы играющих мячи (малый или средний диа­метр). Задание: бросить мяч в середину свободного пространства между шеренгами одной рукой от плеча. Вторая группа ловит мяч после отско­ка двумя руками. Дети попеременно по сигналу педагога перебрасывают

86

мяч друг другу (10-12 раз). При проведении упражнений в прыжках де­ти делятся на две группы: одна группа прыгает, вторая — играет с мячом (игра с элементами футбола). Затем дети меняются заданиями.

Подвижная игра «Салки с ленточкой».

**^ III часть.**Ходьба в колонне по одному.

**Занятие S3\***

*Основные виды движений*

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

**Занятие 24\*\***

**Задачи.**Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые

задания в прыжках, с мячом.

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

II часть. *^ Игровые упражнения*

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

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

Подвижная игра «Горелки».

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

**Май**

**Занятие 25**

Задачи. Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при

ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.

87

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

**II часть.**

Общеразвивающие упражнения с обручем

1. И. п. — основная стойка, обруч вниз, хват руками с боков. 1 — обруч
вверх; 2 — обруч вперед; 3 — обруч вверх; 4 — исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. — стойка, ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 — обруч вверх;
2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исход­
ное положение (6 раз).
3. И. п. — основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2 —
присед, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (6 раз).
4. И. п. —сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2 —
наклон к правой (левой) ноге, потянуться; 3-4 — исходное положение
(6-8 раз).
5. И. л. — основная стойка, обруч вниз. 1 — правую ногу назад на но­
сок, обруч вверх: 2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

6. И. п. — стоя в обруче. Прыжки на двух ногах на счет «1-7», на
счет «8» прыжок из обруча. После серии прыжков пауза и повторе­
ние прыжков.

*Основные движения*

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч
перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не
прыгая.
2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).
3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополни­
тельным заданием.

Одна группа выполняет броски мяча о стену (расстояние до стенки 2 м) одной рукой и ловлю мяча после отскока с дополнительным заданием (хлопнуть в ладоши, присесть, повернуться кругом и т.д.).

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

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

Подвижная игра «Совушка».

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

**Занятие 26\***

*Основные виды движений.*

1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на сере­дине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу

по скамейке, сойти с нее в конце, не прыгая. Страховка воспитателем обязательна.

2. Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками, стараясь
не прижимать мяч к груди, следить за его полетом. Выполняется в про­
извольном порядке.

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

3. Прыжки на двух ногах между предметами; выполняется двумя ше­
ренгами («Кто быстрее»).

**Занятие 27\*\***

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

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

II часть. *^ Игровые упражнения*

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

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

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

**^ III часть.**Игра по выбору детей.

**Занятие 28**

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

**I часть.**Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движе­ния по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.

**89**

II часть. *^ Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)*

1. И. п. — основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты в локтях. 1 — мяч
вверх; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 — мяч вверх; 2 — на­
клон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (8 раз).
3. И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1-2 — присесть, мяч вперед;
3—4 — исходное положение (6 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч на грудь, руки согнуты.
1 — мяч вверх; 2 — наклон вниз, прокатить мяч от одной ноги кдругой;
3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—7 раз).
5. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу перед ре­
бенком. 1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), переби­
рая его руками (3 раза в каждую сторону).

6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища, мяч на полу.
Прыжки вокруг мяча вправо, затем влево.

*Основные виды движений*

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

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

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

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

Подвижная игра «Горелки».

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

**Занятие 29\***

*Основные виды движений*

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

90

**Занятие 30\*\***

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

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

II часть. *^ Игровые упражнения*

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

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

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

Игра «Мышеловка».

**^ III часть.**Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 31**

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

I **часть.**Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба
по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без ос­
тановки); ходьба и бег врассыпную.

II часть. *^ Общеразвивающие упражнения*

1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки за голову,
правую ногу назад на носок; *1 —*исходное положение; 3—4 — то же ле­
вой ногой (6 раз).
2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в сторо­
ны; 2 — присед, руки за голову; 3 — подняться, руки в стороны; 4 — ис­
ходное положение (6 раз).
3. И. п. — ноги слегка расставлены, руки напояс. 1 — руки в стороны;
2 — поднять правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 —
опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот
вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).

91

5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной. На счет «1—8». Повторить 3—4 раза; после каждой серии прыжков небольшая пауза.

*Основные движения*

1. Метание мешочков на дальность.
2. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, при­
ставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.

3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза).
Метание мешочков на дальность выполняется поочередно двумя

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

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

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

**^ III часть.**Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 32\***

*Основные виды движений*

*1.* Метание мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто
дальше бросит».

1. Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в груп­
пировке — сложившись в «комочек».
2. Равновесие — ходьба между предметами на носках с мешочком на
голове.

**Занятие 33\*\***

**Задачи.**Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе

и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками. |

**I часть.**Ходьба в колонне по одному. По одной стороне зала ходьба |

между кеглями (расстояние между кеглями 40 см); по другой стороне — |

92

***Л-***

бег между кубиками (расстояние между кубиками 50 см) — в чередова­нии (2-3 раза). Ходьба и бег врассыпную.

II часть. *^ Игровые упражнения*

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

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

Индивидуальные игры с мячом.



93

*Рис, 10*

Подвижная игра «Горелки».

**^ III часть.**Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 34**

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

**I часть.**Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановить­
ся, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в
стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба;
на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба;
на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс.
Ходьба и бег врассыпную.

II часть. *^ Общеразвивающие упражнения с палками*

1. И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом на ширине плеч. 1 —
палка вверх; 2 — палка вниз; 3 — полуприсед, палка вверх; 4 — исход­
ное положение (5 раз).
2. И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 — шаг пра­
вой ногой вправо, палка вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться,
палка вверх; 4— исходное положение. То же влево (6 раз).
3. И. п. — основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1 — пал­
ка вверх; 2 — присесть, палка вперед; 3 — встать, палка вверх; 4 — ис­
ходное положение (8 раз).
4. И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 — пово­
рот туловища вправо (влево); 2 — исходное положение (8 раз).
5. И. п. — основная стойка, палка вертикально одним концом на полу,
хват обеими руками. I — мах правой ногой вправо, носок оттянут; 2 —
исходное положение. То же левой ногой (8 раз).
6. И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху на ширине
плеч. Прыжком ноги врозь, палка вверх; прыжком ноги вместе, палка
вниз. Выполняется на счет «1-8». Повторить 3-4 раза.

*^ Основные виды движений*

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

**^ 94**

Подвижная игра «Охотники и утки».

**III часть.**Игра малой подвижности «Летает — не летает».

**Занятие 35\***

*Основные виды движений*

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

**Занятие 36\*\***

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

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

II часть. *^ Игровые упражнения*

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

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

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

Подвижная игра «Не оставайся на земле».

**^ III часть.**Игра малой подвижности по выбору детей.

Июнь — июль — август

В летний период физкультурные занятия проводятся чаше всего на площадке детского сада. Летом появляются большие возможности для

95

игровых упражнений с мячом, скакалками, игровых заданий с бегом. На площадке меньше пространственных ограничений, что обеспечива­ет большую свободу в действиях детей, позволяет значительно улуч­шить технику выполняемых упражнений и в целом повысить физичес­кую подготовленность дошкольников.

Немалую роль играет и оздоровительный эффект, обеспечиваемый при проведении игровых упражнений и подвижных игр на свежем воз­духе.

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

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

**^ Игровые упражнения с мячом**

**(с элементами футбола)**

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

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

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

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

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

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

**96**

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

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

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

*«Лас по кругу».*Играющие стоят по кругу (небольшая группа детей) и, прокатывая, отбивают мяч, посылают его друг другу несильным, но точным движением правой или левой ноги.

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

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

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

Игровые упражнения с воланом и ракеткой (бадминтон)

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

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

Прием волана на ракетку осваивается детьми несколько легче, чем подача. Исходное положение для подачи: ноги слегка расставлены, ле­вая нога ставится примерно на шаг вперед, волан держать за оперение левой рукой, а правую руку с ракеткой отвести немного назад и вниз. Далее следует замах и удар по волану.

Следует объяснить детям, что для точности удара волан надо отби­вать не серединой ракетки, а ее верхним краем, тогда промахов будет меньше.

В процессе разучивания игровых упражнений с ракеткой и воланом индивидуально, в парах и группах педагог следит за техникой и прави-

97

лами выполнения, уточняет, как нужно держать ракетку и ударять по волану, чтобы он летел в нужном направлении.

Игры с ракеткой и воланом лучше проводить в безветренную погоду.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Игровые упражнения в лесу и на лужайке**

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

*«Прыжки через шишки».*Из шишек выкладывают несколько поло­сок, последовательно увеличивая расстояние между ними, например,

98

от первой до второй 40 см, до третьей — 50 см, до четвертой — 60 см. Место должно быть ровным, без коряг и впадин. Дети по очереди прыгают через шишки.

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

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

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

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

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

**^ Плавание, игровые упражнения и забавы на воде**

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

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

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

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

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

**99**

научить детей (лучше на берегу) плотно закрывать рот и задерживать дыхание на вдохе.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Содержание

Введение 3

Проведение физкультурных занятий с детьми 6-7 лет 4

Примерное содержание занятий S

Сентябрь-октябрь-ноябрь 8

Сентябрь 8

Октябрь 19

Ноябрь 28

Декабрь-январь-февраль 39

Декабрь 39

Январь 48

Февраль 58

Март-ап рель-май 71

Март 71

Апрель 80

Май 87

Июнь-июль-август 95