

Образовательная область ФГОС дошкольного образования «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

К.К. Утробина

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ

КОНСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ
И СЦЕНАРИИ РАЗВЛЕЧЕНИЙ В ДОО



0+

Образовательная область ФГОС дошкольного образования
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

К.К. Утробина

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ДЕТЬМИ 5–7 ЛЕТ

Конспекты физкультурных занятий
и сценарии развлечений в ДОО

Москва
ИЗДАТЕЛЬСТВО ГНОМ
2017



УДК 373.24:796.2
ББК 74.100.5
У86

Возрастное ограничение: 0+

У86 Утробина, К.К.
Подвижные игры с детьми 5–7 лет. Конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО / К.К. Утробина. — М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО ГНОМ, 2017. — 152 с. : ил.

ISBN 978-5-906903-68-6

В настоящем пособии представлена развивающая система сценариев физического и всестороннего развития дошкольников старшей и подготовительной к школе групп, составленная с учетом всех положительных качеств существующих форм деятельности с дошкольниками. Также в книге предлагается перспективный план занятий на весь учебный год, систематизированы ежемесячные физкультурные развлечения, даются рифмованные слова для проведения занимательной разминки и упражнений. Книга дополнена сценариями занятий с пластмассовыми ведёрками, крышками от ведёрок, массажными мячами, подвижными играми, в то числе новыми авторскими, игровыми заданиями в разминке, описанием упражнений с большим мячом.

Книга адресована специалистам дошкольных образовательных учреждений: воспитателям и инструкторам по физическому воспитанию. Ранее книга выходила под названием «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5–7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги».

УДК 373.24:796.2
ББК 74.100.5

ISBN 978-5-906903-68-6 © Утробина К.К., 2002
© Утробина К.К., 2015, с изменениями
© Оформление. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО ГНОМ», 2017

Издание развивающего обучения

Утробина Клавдия Кузьминична

Подвижные игры с детьми 5–7 лет
конспекты физкультурных занятий
и сценарии развлечений в ДОО

Работа печатается в авторской редакции

Иллюстрации *Д. Кудряков, Б. Алексеев*
Обложка *Д. Кудряков*
Оригинал-макет *Е. Капнулина*
Корректоры *О. Янишевская,*
В. Шапошникова

Подписано в печать 31.03.2017.

Формат 60×90 ¹/₁₆. Усл. печ. л. 9,5.
Тираж 2000 экз. Заказ № 2017-33.

ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО ГНОМ»
107076, Москва, ул. Стромынка д. 18, корп. 13
Тел.: 8-925-046-44-46
Эл. почта: gnomlogoped@yandex.ru
Сайт: gnomlogoped.ru

Отпечатано в ООО «ЛЮБОМИР».
129344, г. Москва, Проспект Мира,
д. 119, стр. 553.

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных новорожденных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулки, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (компьютерные игры, посещение разнообразных кружков). Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. В настоящее время в детских садах вводятся дополнительные развивающие занятия, это и аэробика, и ритмика, и спортивные танцы. Все больше и больше появляется детских садов с бассейнами. Но все же основная нагрузка в плане физического развития детей ложится на физкультурные занятия. Как сделать, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, увлекательными, познавательными?

Благодаря введению в детских садах должности *воспитателя по физкультуре* стало возможным эффективно решать эту проблему. *Во-первых*, на эту должность пришли дипломированные специалисты, проработавшие несколько лет учителями физкультуры в школе или тренерами. Они по своему опыту знают, на что нужно обратить особое внимание при проведении физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста, чтобы подготовить их к учебе в школе, и как это сделать без ущерба для их здоровья. *Во-вторых*, на этой должности стали работать опытные воспитатели дошкольных учреждений, многие из которых ранее занимались каким-либо спортом. Выяснилось, что традиционная система занятий с детьми недостаточно совершенна как по своей структуре, так и по методике обучения. Это побудило авторов данного пособия, имеющих опыт спортивной работы с дошкольниками, к поиску новых методов и разработке методических приемов, систематизирующих накопленный опыт физического воспитания в детском саду.

В пособии предлагаются рекомендации по физическому развитию детей дошкольного возраста с помощью системы физкультурных занятий в зале «Занимательной физкультуры для дошколят». Она основана на повышении интереса детей к занятиям за счет введения увлекательных упражнений во всех частях заня-

тий, например: в разминке — увеличение количества и качества упражнений, выполняемых детьми поточным способом по кругу. Предлагаются разные виды ходьбы: одна нога на пятке, другая на носке; ходьба на четвереньках («слоники», «обезьянки», «раки», «пауки»). Оригинальные игровые приемы: например, во время бега дети должны взять один или два пластмассовых шара (кубика) из корзины, и, пробежав один круг, положить их обратно в корзину; прыжки в высоту с разбега до какого-либо предмета (бубен, платочек); бег с заданием по сигналам свистка педагога: один сигнал — бег в другую сторону, два — поворот вокруг себя на 360° и продолжение бега, три — поворот вокруг себя на 360° , присесть на корточки, встать и продолжать бежать. Рифмованные фразы, произносимые педагогом во время выполнения детьми упражнений в разминке, повышают интерес и помогают правильно выполнять упражнения, например: *мы на пятках топ-топ-топ* (ходьба на пятках); *обезьянки, обезьянки бегут дружно по полянке* (ходьба на четвереньках); *побежали, побежали никого не обогнали* (бег).

Повышают интерес детей к занятиям также спортивно-дидактические игры «Строитель», «Построй пирамидку», «Полоса препятствий». Используемые разнообразные упражнения с мячом по кругу: ведение прямо, боком, спиной, на коленях, во время бега, броски вверх, ведение ногами и другие — позволяют детям лучше овладеть навыками владения мячом. На занятиях также целесообразно использовать комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики, которые нужны не только для профилактики заболеваний, но и нацелены на воспитание чувства ответственности за свое здоровье. Введение в структуру занятий упражнений с элементами акробатики, систематизированных под названием «Веселый тренинг», позволяет детям в игровой форме развивать гибкость, координацию; укреплять мышцы; понимать, как они владеют своим телом.

Неотъемлемыми элементами предлагаемой системы являются ежемесячные физкультурные развлечения «Спортландия», которые состоят из ритмичных танцев («Цыганский», «Ламбада», «Русский»), разнообразных эстафет и игр состязательного характера, помогающих детям закрепить основные движения, и

повысить двигательную активность. Также приведен примерный конспект одного игрового физкультурного развлечения «Ура, игры!», который состоит из подвижных и малоподвижных игр (в декабре) и один конспект силового физкультурного развлечения «Мы – силачи!», состоящий из упражнений раздела «Веселый тренинг» (в апреле).

Настоящая система не исключает соединения положительных качеств существующих и вновь разработанных форм проведения занятий с дошкольниками. Вместе с тем ее отличают:

- обучение основным видам движений во всех частях занятий: в разминке, в комплексах общеразвивающих упражнений, в игровых упражнениях, в подвижных играх, на физкультурных развлечениях;
- исключение из структуры занятий малоэффективных для физического развития и не интересных для ребенка строевых упражнений позволило дополнить занятия упражнениями *точечного массажа и дыхательной гимнастики; элементами игровых упражнений; логоритмикой.*
- разработка и введение обязательных ежемесячных состязательно-игровых занятий «Спортландия» с ритмическими танцевальными блоками, эстафетами и играми, которые ранее не были систематизированы;
- введение новых спортивно-дидактических игр при обучении основным видам движений («Строитель», «Построй пирамидку», систематизация упражнений в игре «Полоса препятствий»), а также подвижной игры состязательного характера «Салют».

Кроме того, предлагаемая система позволит сделать заметно эффективнее труд воспитателя по физкультуре, так как не нужно писать новый конспект на каждое занятие, поскольку достаточно всего двух конспектов в месяц.

В конспектах предусмотрено, что воспитатели по физкультуре проводят ежедневно по 3–5 занятий с детьми разных возрастов, включая ясельный возраст, поэтому планирование занятий осуществлено, по возможности, с единым оборудованием и инвентарем. Это сокращает затраты сил и времени воспитателя на подготовку и частую смену спортивного инвентаря для занятий в

разных возрастных группах. Предлагаемая система физического воспитания в детском саду позволит, на наш взгляд, существенно повысить интерес детей к физкультурным занятиям и двигательную активность без ущерба их здоровью.

Данное пособие содержит перспективный план занятий на год, подробные конспекты физкультурных занятий и ежемесячных досугов «Спортландия». Для удобства конспекты объединены по возрастному признаку. Каждый конспект рассчитан на две недели. При разработке конспектов использован опыт работы воспитателей по физкультуре детского сада № 1858 СЗАО г. Москвы В.И. Башмаковой и детского сада № 2684 ЮЗАО г. Москвы К.К. Утробинной. Кроме того, в пособие включены фотографии, иллюстрирующие работу детей на занятиях по физкультуре детского сада № 2684 ЮЗАО г. Москвы.

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАЛА

Для физкультурных занятий в зале по предлагаемой системе используется оборудование, которое соответствует действующей Российской программе «Программа воспитания и обучения в детском саду» (под ред. М.А. Васильевой), но рекомендуется и дополнительный инвентарь.

1. Плоские кольца из линолеума: внешний диаметр 40 см, ширина кольца 5 см. Они будут служить ориентирами при выполнении общеразвивающих упражнений и некоторых основных видов движений. Кольца необходимо расположить свободно по залу или рядами в зависимости от размера спортивного зала. Вы их можете называть просто кольцами или «домиками». Например, раздав предметы для общеразвивающих упражнений, детям подают команду встать в круги или в «домики». Если их расположить в ряд вдоль стены на определенном расстоянии друг от друга, то, стоя внутри колец, детям удобно будет выполнять упражнения по метанию мешочка или мяча в цель или на дальность, или броски мяча друг другу парами. Их можно использовать на занятиях с детьми всех возрастов.

2. Пластмассовые кубики (6х6 см) разных цветов в количестве 150-200 штук. Эти кубики лучше всего хранить в большой корзине. Кубики нужны для спортивно-дидактических игр «Построй пирамидку», «Строитель», в эстафетах. Их можно использовать для выполнения упражнений вводной части, например: дети по команде должны во время бега взять из корзины один или два кубика, пробежать с ними один круг и, не останавливаясь, положить обратно в корзину.

3. Пластмассовые мячи двух-трех цветов (200-300 шт.) в большой корзине. Их можно применять в игровых упражнениях, эстафетах, в подвижных играх состязательного характера.

4. Плоские деревянные гимнастические палки для общеразвивающих и основных упражнений, эстафет, также для игры «Строитель».

5. Пластмассовые цветные ведерки емкостью 3 литра.

6. Крышки от пластмассовых ведерок D — 25 см.

7. Цветные массажные мячи.

Цветные ведерки с крышками и массажные мячи приобретаются с учетом количества детей в группах.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

Для детей старшей и подготовительной к школе группы продолжительность занятия 30-35 мин. и состоит оно из 3-х частей. Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале.

I. Вводная часть.

Занимательная разминка — 5-7 мин.

II. Основная часть (25-28 мин.) включает:

комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики — 2 мин.;

общеразвивающие упражнения — 7-8 мин.

основные виды движений — 8-10 мин.

веселый тренинг — 2 мин.

подвижную игру — 4 мин.

III. Заключительная часть.

Игра малой подвижности — 2 мин.

Занимательная разминка

Опыт показывает, что разминку можно увеличить по времени и количеству упражнений, так как в начале занятия интерес у детей повышен. В предлагаемой разминке более 20 видов упражнений (ходьба, ходьба на четвереньках, прыжки, бег и др.) Выполнение всех этих упражнений под рифмованные фразы педагога, занятные названия упражнений, оригинальные игровые приемы, музыкальное сопровождение, несомненно, способствуют дополнительному повышению интереса детей к занятиям по физкультуре.

Игровые задания в разминке

В данной книге «Занимательная физкультура в детском саду» в разминке представлены игровые задания, которые способствуют развитию у детей ловкости, смелости, ориентировки в пространстве, повышению интереса к физкультурным занятиям.

1. Легкий бег: во время бега перепрыгнуть через палку (высота 30 см), находящуюся в отверстиях конусов.

2. Во время легкого бега: инструктор стоит лицом к детям, протягивает ладонь, дети должны на бегу легко хлопнуть своей рукой по ладони инструктора.

3. Бег: во время бега на ходу взять кубик в корзине, пробежать один круг и положить обратно в корзину.

4. Бег: во время бега взять 2 кубика, пробежать один круг, положить оба кубика обратно в корзину.

5. Бег с заданием: с разбега прыжок в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель (1–2 раза).

6. Бег змейкой между предметами (маленькие конусы, кегли).

7. Бег с заданием по сигналам свистка педагога: один сигнал — бег в другую сторону, два — поворот вокруг себя на 360 и продолжение бега, три — поворот вокруг себя на 360, присесть на корточки, встать и продолжать бежать.

8. Во время бега пробежать в обруч, который держит педагог на высоте 10–20 см.

9. Пробежать в вращающийся обруч (обруч стоит на полу, педагог вращает его).

Перечень упражнений в разминке

Ходьба

На носочках, с разным положением рук; на пятках, спиной вперед, боком; одна нога на пятке, другая на носке; в полуприседе; спиной вперед; обычная; скрестным шагом: вперед, назад, боком; змейкой; пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь; приставным шагом; с упражнениями для рук; парами; в приседе; перекатом: с пятки на носок.

Бег

Легкий на носочках; сильно сгибая ноги назад (захлест); галопом: правым и левым боком; с высоко поднятыми коленями; с прямыми ногами вперед; на выносливость (1,5–2 мин.); спиной вперед; обычный; с изменением направления; с предметами в руках; змейкой между предметами.

Прыжки

С ноги на ногу (подскоки); на двух ногах, с продвижением вперед; на двух ногах, делая прыжки в стороны, с продвижением вперед; на одной ноге, попеременно; вверх до предмета, во время бега.

Ходьба на четвереньках

«Раки»: — И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1 — перенести туловище к ступням ног; 2 — и.п. (рис. 1);

«Слоники» — ноги и руки прямые (высокие четвереньки, рис. 2);

«Пауки» — животом вверх (рис. 3);

«Обезьянки» — руки и ноги согнуты, передвигаться быстро (рис.4);

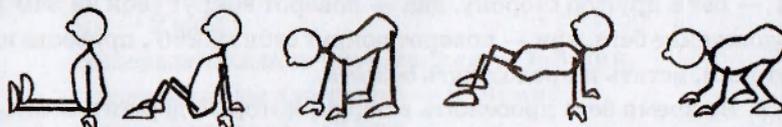


Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3

Рис. 4

Перечисленные упражнения ходьбы, бега, прыжков разделены на три комплекса. Каждый комплекс проводится в течение двух недель. Разминка начинается с ходьбы на носочках. Например: дети заходят в зал, воспитатель говорит: «Идем на носочках, руки в стороны, голову держим прямо». Разминку можно проводить под музыкальное сопровождение или без него. Лучше использовать музыку, наигранную на фортепиано музыкальным работником и записанную на аудиокассету. При проведении разминки без музыки эффективно использование разнообразных рифмованных фраз, произносимых педагогом во время исполнения детьми упражнений. Это повышает интерес ребенка и помогает лучше усвоить упражнение.

Рифмованные фразы для упражнений в разминке

Педагог произносит :

Дети выполняют:

- | | |
|--|--|
| 1. Мы на пальчиках идем, мы идем,
Прямо голову несем, мы несем. | <i>Ходьба на носках.</i> |
| 2. Мы шагаем, мы шагаем,
выше ноги поднимаем. | <i>Ходьба с высоко поднятыми коленями.</i> |
| 3. Шагают наши ножки
прямо по дорожке. | <i>Обычная ходьба.</i> |

4. Зайчик прыг, зайчик скок — *Прыжки на двух ногах.*
Зайчик серенький хвосток.
Зайчик быстро скачет в поле,
Ему весело на воле.
5. Мы на пятках: топ-топ-топ. *Ходьба на пятках.*
6. Подскоки. С ножки на ножку — *Прыжки с одной ноги на другую.*
прыг да скок.
7. Побежали, побежали,
никого не обогнали. *Легкий бег на носках.*
8. Раки, раки, раки,
на хромой собаке,
А за ними кот задом наперед,
А за ними зайчики —
на речном трамвайчике.
Едут и смеются, пряники жуют. *Выполняют упражнение «Раки» (см. рис. 1, с. 10).*
9. Все спиной мы побежали,
никого не обогнали. *Бег спиной вперед.*
10. Вышли слоники гулять,
свежей травки пощипать,
Друг на друга посмотреть,
Песню звонкую попеть. *Высокие четвереньки, ноги и руки прямые (см. рис. 2, с. 10).*
11. Побежали ножки
прямо по дорожке. *Обычный бег.*
12. Обезьянки, обезьянки
бегут дружно по полянке. *Быстрое передвижение на четвереньках (см. рис. 4, с. 10).*
13. Гуси вид домашней птицы,
Ходят дружной вереницей.
Гуси-гуси! Га-га-га!
Есть хотите? Да-да-да! *В приседе.*

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Например, специальные дыхательные упражнения, выполняемые через левую и правую ноздрю, улучшают функционирование мозга. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, повышает сопротивляемость организма простудным и другим заболеваниям. Для того чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески их развивать. Общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющую основную дыхательную мышцу (диафрагму), межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию. Но у детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабы, поэтому необходимы специальные дыхательные упражнения. Точечный массаж — элементарный прием самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

В данном пособии предлагаются три комплекса точечного массажа и дыхательной гимнастики, которые проводятся на каждом физкультурном занятии перед общеразвивающими упражнениями в течение трех месяцев. «Специальные дыхательные упражнения лучше проводить в начале занятий, так как они требуют внимания и кроме того, создают благоприятные условия для дальнейшей физической деятельности, положительный эмоциональный настрой». Продолжительность каждого комплекса, состоящего из нескольких упражнений точечного массажа и дыхательной гимнастики, составляет 1–2 мин. На первых занятиях по разучиванию предлагаемых комплексов желательно, чтобы дети стояли в шеренге лицом к воспитателю, который объясняет и показывает упражнения комплекса. Так дети лучше смогут понять цель и смысл упражнений, а воспитателю удобнее будет исправлять ошибки при разучивании упражнений. Далее, разученный комплекс дети могут выполнять, стоя на своих местах, перед общеразвивающими упражнениями, в течение 2 минут. Во

время выполнения комплекса точечного массажа и дыхательной гимнастики предметы, используемые для выполнения общеразвивающих предметов, следует положить на пол. Каждое упражнение повторяется 8–10 раз.

Первый комплекс (сентябрь, октябрь, ноябрь)

1. Соединить ладони, потереть ими до нагрева (рис. 5)

2. Указательными пальцами, нажать точки около ноздрей.

3. «Уколоть» указательным и большим пальцами, как «клешней», перегородку носа.

4. Указательными пальцами с нажимом «рисуем» брови.

5. Указательным и большим пальцами «лепим» уши снизу вверх.

6. Вдох через левую ноздрю (правая в это время закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрывается левая).

7. Вдох через нос, медленный выдох через рот.

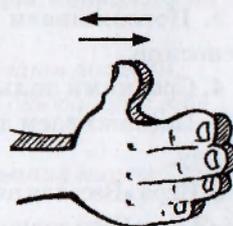


Рис. 5

Второй комплекс (декабрь, январь, февраль).

1. Соединить ладони вместе и потереть ими поперек до нагрева (рис. 6). Это упражнение положительно воздействует на внутренние органы.

2. Слегка подергать кончик носа.

3. Указательным пальцем массировать точку под носом.

4. Указательными пальцами нажать точки у рта в местах соединения губ.

5. Растирать за ушами: «примазывать» уши, чтобы не отклеились».

6. Вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям со звуком «М-м-м».

7. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь — «сдуваем снежинку с руки».



Рис. 6

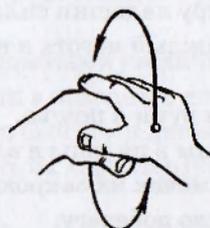


Рис. 7

Третий комплекс (март, апрель, май)

1. «Моем» кисти рук (рис. 7).
2. Указательным и большим пальцем нажимаем на ноготь каждого пальца другой руки (рис. 8).



Рис. 8

3. Поглаживаем нос от ноздрей к переносице.
4. Средними пальцами надавливаем на ушные козелки.
5. Поглаживаем двумя руками шею от грудного отдела к подбородку.
6. Игра «Веселая пчелка». Вдох свободный, на выдохе произносить звук «З-з-з». Дети должны представить, что пчелка села на руку, на ногу, на нос. Помочь детям направить внимание на нужный участок тела.
7. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Цель комплексов массажа и дыхательных упражнений заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие.

После разминки, вместо комплекса массажа и дыхательной гимнастики, можно проводить игровой самомассаж. Это нужно для того чтобы сконцентрировать внимание детей на выполнение общеразвивающих упражнений, в тоже время — это дополнительные упражнения для развития пальцев рук. Дети вместе с воспитателем произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом.

1. Текст	Движения
Разотру ладошки сильно, На каждый ноготь я нажму.	<i>Соединить ладони и растереть. Нажимать двумя пальцами на ноготь.</i>
Затем руки я помою, Пальцы в пальцы я вложу, На замочек их закрою И тепло поберегу.	<i>Имитировать мытьё рук, Вложить пальцы в пальцы. Соединить пальцы в «замок».</i>
Выпущу я пальчики, Пусть бегут как зайчики.	<i>Пальцы расцепить и Имитировать игру на пианино.</i>

2. «ВОТ ВСЕ ПАЛЬЧИКИ МОИ»

Текст	Движения
Вот все пальчики мои.	<i>ладони перед собой, пальцы раздвинуть, смотреть на свои пальцы</i>
Их как хочешь, поверни-	<i>поворачивать лицевой, тыльной стороной к себе</i>
И вот эдак, и вот так, Не обидятся никак! Можно их пересчитать.	<i>поглаживание кистей рук</i>
Раз, два, три, четыре, пять	<i>сгибать пальцы по очереди, начиная с большого, обе руки одновременно</i>
И встряхнуть их все опять.	<i>резко выпустить пальцы и встряхнуть ими</i>
В кулачки зажем сильнеей, И покрутим их быстрей.	<i>сжать в кулачки вращение кулачками над головой</i>
Соберем мы их в ладошки. Отдохнут пускай немножко.	<i>соединить ладони вместе</i>

Общеразвивающие упражнения

Все комплексы общеразвивающих упражнений в предлагаемой системе физического развития детей включают в себя упражнения с предметами: обручами, палками, средними и большими мячами, султанчиками, кубиками, скакалками. Их применение повышает интерес детей к упражнениям, усиливает эффективность упражнений:

- общеразвивающие упражнения с предметами увеличивают нагрузку на отдельные группы мышц в исходных положениях, позволяют задавать более быстрый темп движений, увеличивать интенсивность, изменять их характер (резкие, плавные);
- использованные при обучении пособия позволяют эффективнее осваивать движения. Они дают более четкое пред-

ставление о движении, которое складывается на основе ощущений и восприятий (мышечно-двигательных, осязательных, слуховых, равновесия и ускорения);

- предметы являются зрительными ориентирами, ограничителями движений. Например, палка позволяет точно фиксировать положение рук, что способствует более точному выполнению упражнения достижению предельной амплитуды; помогает координировать (приседая, держать палку перед собой);
- предметы помогают научить детей дифференцировать мышечные ощущения (упражнения с мячами разной массы и др.), способствуют более отчетливому слуховому восприятию движения (упражнения со скакалкой, мячом);
- предметы позволяют конкретизировать задание, поставить его четко и наглядно (к примеру, положить палку на пол, поднять вверх) и тем самым развивают способность контролировать свои движения, замечать ошибки и сознательно исправлять их;
- выполняя упражнения с предметами, дети познают их свойства: цвет, форму, массу, фактуру материала, особенности движения в пространстве, запоминают направление движения;
- упражнения с физкультурными пособиями развивают кисти и пальцы, что, в свою очередь, активизирует деятельность анализаторных систем, влияет на речевое и умственное развитие в целом;
- предметы повышают интерес к упражнениям¹.

Для выполнения общеразвивающих упражнений дети встают на плоские кольца-«домики». Пособия (палки, обручи, мячи и др.) дети берут сами, или их раздает воспитатель во время заключительной ходьбы. Взяв пособия, дети кладут их на пол около себя, чтобы выполнить комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики.

Каждый комплекс общеразвивающих упражнений проводится в течение 6–8 мин. на протяжении двух недель. Упражнения подобраны так, чтобы ребенок при большей мышечной нагрузке

¹ Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. — М., 1984. — С. 180.

не чувствовал однообразных, повторяющихся движений. Это достигается тем, что:

- большинство упражнений комплекса отличаются от традиционных общеразвивающих упражнений введенными оригинальными элементами, повышающими интерес у детей;
- при увеличении количества упражнений почти в два раза повторяемость элементов упражнений уменьшается;
- в каждом комплексе есть упражнения, включающие в себя основные виды движений (например, с мячом: отбивание мяча на месте правой и левой рукой, с движением вокруг себя, на коленях, на одном колене; разнообразные броски мяча вверх, стоя, сидя и др.), чем достигается дополнительный обучающий эффект.

Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом проводятся каждый месяц. Необходимость занятий с мячом обусловлена естественной потребностью, и желанием ребенка играть с мячом, а также определенными трудностями приобретения навыков владения мячом.

Как правило, общеразвивающие упражнения лучше выполнять под музыку. Музыка содействует большей амплитуде движений. В зависимости от ее характера движения могут быть четкими, энергичными, а могут быть легкими, плавными, спокойными. Музыка воздействует на эмоции детей, создает у них определенное настроение.

***Распределение общеразвивающих упражнений
с предметами по месяцам***

Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
С обручем	С крышкой от ведерка	С палкой
С большим мячом	С ведёрком и массажным мячом	С маленьким мя- чом
Декабрь	Январь	Февраль
С пластмассовы- ми кубиками	Со скакалкой	С пластмассовыми кубиками
С большим мячом	Со средним мячом	С крышкой от ведерка

Март	Апрель	Май
С обручем	С палкой	Со скакалкой
С большим мячом	С ведёрком	С большим мячом

Основные виды движений

Основные виды движений в данной системе соответствуют действующей Российской программе «Программа воспитания и обучения в детском саду». — М., 2009. Обучение основным видам движений осуществляется как во всех частях каждого занятия (*в разминке, общеразвивающих упражнениях, основных видах движений, подвижных играх*). Выполнение основных движений осуществляется поточным способом по кругу или фронтально. Они сгруппированы в блоки и игры. Упражнения с мячом проводятся каждый месяц.

Упражнения с большим мячом

1 блок: ВЕДЕНИЕ МЯЧА (по кругу)

Отбивание правой, левой рукой, стоя на месте.

Отбивание правой, левой рукой с поворотом вокруг себя.

Отбивание на месте с низким отскоком.

Отбивание на месте с высоким отскоком.

Ведение правой, левой рукой.

Ведение боком.

Ведение спиной вперед.

Ведение на коленях.

Броски вверх при ходьбе.

Броски вверх во время легкого бега.

Катить по полу пальцами правой, левой рукой;

Перекатывать мяч из правой в левую руку на полу, на каждый шаг.

Бросок о пол при боковом галопе.

Ведение мяча со сменой рук: 5 раз правой рукой, 5 раз левой (1 круг).

2 блок: БРОСКИ В СТЕНКУ (ИЛИ ВДАЛЬ) (фронтально)

Снизу.

Из-за головы.

От груди.

Бросить об стенку, поймать после отскока об пол.

3 блок: БРОСКИ ПАРАМИ

От груди. Снизу. Из-за головы.

Об пол и поймать.

Передача от груди при боковом галопе.

Передача ногами (правой, левой ногой).

4 блок: БРОСОК В БАСКЕТБОЛЬНОЕ КОЛЬЦО

(поточно по группам)

В кольцо с места двумя руками.

В кольцо с места одной рукой.

Бросок в кольцо в прыжке с места.

Ведение и бросок в кольцо.

5 блок: УПРАЖНЕНИЯ С МАЛЕНЬКИМ МЯЧОМ

(фронтально)

Бросок вверх и поймать.

Бросок вверх одной рукой.

Бросок вверх одной рукой, поймать другой.

На дальность любой рукой.

В вертикальную цель.

В горизонтальную цель.

**6 блок: БРОСКИ МЯЧА ЧЕРЕЗ ВОЛЕЙБОЛЬНУЮ СЕТКУ,
ОБУЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАМ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ.**

Броски двумя руками от груди.

Броски парами.

Броски парами, наискосок.

Обучение игре без подачи: бросок, ловля,
передача мяча игроку своей команды.

Остальные виды движений предлагаются детям в играх.

Игра «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ».

Задачи. Обучать основным видам движений; развивать координацию, ориентацию в пространстве, выносливость, умение выполнять правила игры.

Эта игра проводится каждый месяц, в течение 1 недели. Оборудование располагается по кругу или рядами по всему залу. Дети выполняют упражнения поточным методом друг за другом по 2–3 раза. Им предлагается преодолеть полосу препятствий, выполняя все движения правильно, не торопясь.

Например:

- ходьба по скамейке через набивные мячи (5–6 шт.);
- прыжки боком через веревку, лежащую на полу;
- проползание под 2–3 дугами разной высоты;
- прыжки в высоту с места через резинку, закрепленную на стойках;
- пролезание в обруч боком;
- ходьба по узкой стороне скамейки;
- прыжки через скамейку;
- подлезание под скамейкой и др.

Спортивно-дидактическая игра «СТРОИТЕЛЬ».

Задачи. Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег). Учить прыгать в высоту с места через палку, лежащую на кубиках; учить ползать на животе и спине под палкой, лежащей на кубиках. Развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы руки, формировать образно-пространственное мышление.

Для игры нужны предметы: большая корзина с пластмассовыми кубиками (6х6 см) разных цветов (150–200 штук), плоские гимнастические палки по количеству детей.

Игра заключается в следующем. Дети берут плоские палки и кладут их на пол перед собой. Задача состоит в том, чтобы из кубиков, которые находятся в корзине, и палки построить «воротики», причем кубики используются в качестве столбиков. По указанию воспитателя, каждый из детей должен **добежать** до корзины, взять из нее 2 кубика, вернуться с ними на свои места, положить свою палку концами на кубики, построив тем самым «воротики», каждый раз увеличивая высоту столбиков на один кубик. После чего они должны выполнить прыжки через нее на двух ногах (столбики из 1–3-х кубиков), перешагивание (столбики из 4-х кубиков) и ползание на животе и спине под палкой «воротиков» (столбики из 5-ти

кубиков). Словесные указания для детей: «Добежать до корзины, взять два кубика и быстро вернуться на свое место».

Последовательность игры:

1. Добежать до корзины, взять из нее 2 кубика, вернуться на свое место, положить палку концами на кубики. **Прыжки на двух ногах через палку вперед или боком.**

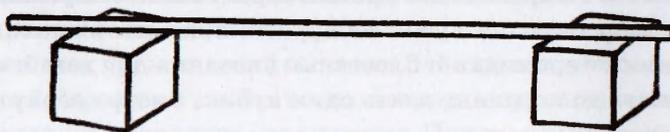


Рис. 9

2. Добежать до корзины, взять из нее еще 2 кубика, поставить кубики на кубики. Положить палку на верхние кубики. **Прыжки на двух ногах через палку.**

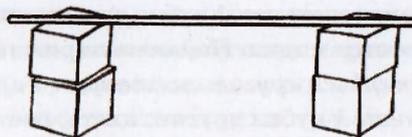


Рис. 10

3. Принести в быстром темпе из корзины еще 2 кубика и сделать столбики из трех кубиков, положить палку на верхние кубики. **Прыжки на двух ногах через палку.**

4. Принести из корзины еще 2 кубика, положить палку на четыре кубика. **Перешагивание через палку.**

5. Принести из корзины еще 2 кубика, положить палку на столбики из 5-и кубиков. **Ползание на животе и спине под палкой.**

Игру можно усложнять: брать разные по цвету кубики, предлагать разные виды и количество прыжков. Игра поможет закрепить умение детей прыгать в высоту, развивать образное мышление, развивать мелкие мышцы рук при постройке сооружений и конструкций из кубиков и палок.

Спортивно-дидактическая игра «ПОСТРОЙ ПИРАМИДКУ».

Задачи. Закреплять основные виды движений в быстром темпе; развивать у ребенка зрительное восприятие устойчивости

созданных им конструкций из кубиков, мелкие мышцы рук, ориентацию в пространстве.

Для игры необходима большая корзина с пластмассовыми кубиками разных цветов (150–200 штук). Дети стоят на своих местах. По указанию воспитателя, дети добегают до корзины и берут в первый раз два кубика, а затем по одному кубику и возвращаются с ними на свое место и строят из них пирамидку, каждый раз ставя один кубик на другой, при этом выполняют упражнения с пирамидкой. Словесные указания для детей: «Бегом побежать до корзины, взять один кубик, быстро вернуться на свое место».

1. На бегу в быстром темпе взять из корзины 2 разных по цвету кубика, принести на свое место.

Построить на ладони пирамидку из 2 кубиков, повернуться вокруг себя, поставить пирамидку на пол, чтобы она не упала.

2. В том же темпе взять еще 1 кубик другого цвета, поставить его на верхний кубик пирамидки. *Поднять пирамидку вверх за нижний кубик, повернуться кругом, поставить пирамидку на пол.*

3. Принести еще 1 кубик другого цвета, поставить его наверх пирамидки — и так далее.

Затем, дети строят из кубиков своей пирамидки двухэтажный или трехэтажный домик и прыгают через свои постройки на двух ногах 8–10 раз.

Игры «ПОСТРОЙ ПИРАМИДКУ» и «СТРОИТЕЛЬ» проводятся поочередно каждый месяц, в течение одной недели.

Веселый тренинг

Дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определенных групп мышц. В предлагаемой системе на каждом занятии после основных движений выполняются игровые упражнения на ковре вместе с воспитателем в течение 2 мин. Упражнения способствуют развитию координации движений и дают нагрузку специальным группам мышц. Каждое упражнение для ребенка — это его маленькая победа в своем физическом совершенствовании. Наблюдение за выполнением упражнений дает возможность вос-

питателю оценить у каждого ребенка уровень физической восприимчивости тех или иных мышечных нагрузок, и, тем самым, индивидуализировать объем и количество повторений. Вместе с тем целый ряд упражнений требует физического напряжения в течение определенного времени, что может вызвать у детей ощущение рутинности физических тренировок. Поэтому все упражнения имеют названия, символизирующие на время его исполнения подражание каким-либо действиям различных персонажей из известных произведений и сказок, а также предметов, птиц, рыб, зверей, деревьев и т.п. Это позволяет детям лучше запоминать и качественнее выполнять упражнения. При этом выполнение упражнений и, особенно, повторений должно сопровождаться фразами и выражениями воспитателя, стимулирующими в сознании ребенка поддержание образа объекта подражания. Каждое упражнение выполняется в течение двух недель, то есть 8 раз, следуя от более легкого к сложному. Все они способствуют развитию или гибкости, или подвижности суставов, или укреплению определенных мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации и осанки. Весь комплекс вместе с рисунками можно оформить в виде консультации для родителей, и предложить им выполнять эти упражнения дома вместе с детьми, что, несомненно, поможет повысить интерес детей и родителей к физкультурным занятиям.

Игровые упражнения

1. «КАЧАЛОЧКА» (рис. 11). На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед и назад.

Когда устанете — отдохните. Повторить 3 раза.

Для мышц спины, ног; гибкости.



Рис. 11

2. «ЦАПЛЯ» (рис. 12).

*Когда цапля ночью спит
На одной ноге стоит.
Не хотите ли узнать:
Трудно ль цапле так стоять?
А для этого нам дружно
Сделать эту позу нужно.*

Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и по стойте так немножко. То же, на левой ноге.

Для мышц ног; координации



Рис. 12

3. «КАТАНИЕ НА МОРСКОМ КОНЬКЕ» (рис. 13). Дети, лягте на спину.

Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова морского конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол». Наши ноги — это морские коньки, а мы — всадники. Немного прокатались и погрузились в воду: легли на спину и расслабились.

Повторить 3–4 раза. *Для мышц живота, ног; гибкости.*



Рис. 13

4. «СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК» (рис. 14). Плышет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик.

Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику.

Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу.

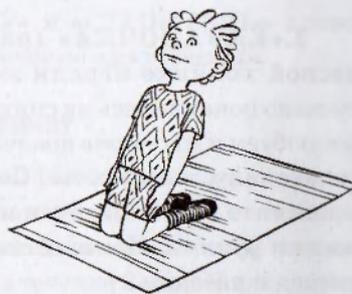


Рис. 14

Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы!

Для мышц спины, живота, ног.

5. «ВЕСЁЛЫЙ КЛОУН» (рис. 15). В маленькой шкатулке жил Весёлый клоун, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз.

Для мышц ног; координации.



Рис. 15

6. «РАСТЯЖКА НОГ» (рис. 16). Сидя, согнуть правую ногу и взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.

Для мышц спины, ног; гибкости.



Рис. 16

7. «АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ!» (рис. 17).

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку?

Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем:

«Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас!»

«Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!»



Рис. 17

Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

Упражнение для осанки.

8. «КАРУСЕЛЬ» (рис. 18). Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

Для мышц рук, ног, ягодич; координации.



Рис. 18

9. «ЛОДОЧКА» (рис. 19). Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны.

Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы все — разные лодочки. Покачайтесь на волнах.

Для мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.



Рис. 19

10. «НАСОС» (рис. 20). Как работает насос? Это вовсе не вопрос.

Все на корточки присели, будто птички прилетели.

А затем по счету «Раз», ноги выпрямили враз.

На счет «Два» — скорей обратно.

И так нужно многократно.

Для мышц ног, спины; гибкости.



Рис. 20

11. «МАЛЕНЬКИЙ МОСТИК» (рис. 21).

Шли ежата по лесу. Перед ними — ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите

туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спинку, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.



Рис. 21

Для мышц рук, живота, ног; гибкости.

12. «ПАРОВОЗИК» (рис. 22). Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.



Рис. 22

Для мышц спины, ног, ягодиц.

13. «КОЛОБОК» (рис. 23).

Что за странный колобок в окошке появился: Постоял совсем чуток, взял и развалился! Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять — развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину.



Рис. 23

Для мышц шеи, спины, живота; гибкости.

14. «ДОСТАНЬ МЯЧ!» (рис. 24). Сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч. «Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь



Рис. 24

с места, а только наклоняясь вперед. Старайтесь не сгибать ноги. Повторить 3–4 раза.

Для мышц спины, ног; гибкости.

15. «РАКЕТА» (рис. 25). Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту!

Три, два, один — пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.

Для мышц рук, спины, живота, ног; координации.

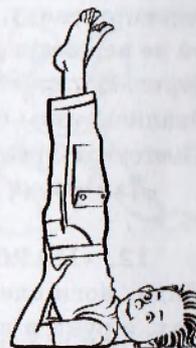


Рис. 25

16. «ЭКСКАВАТОР» (рис. 26). Давайте попробуем превратиться «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях.

Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их.

Удерживаем позу, пока из «ковша» земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.

Для мышц спины, живота, ног; гибкости.



Рис. 26

17. «ГУСЕНИЦА» (рис. 27). Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все — гусеницы. Поползли!

Для мышц рук, ног.

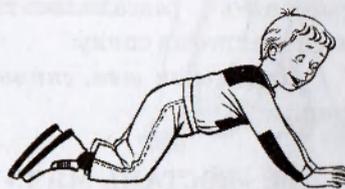


Рис. 27

18. «КРОКОДИЛ»

(рис. 28). Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте остановки, чтобы



Рис. 28

посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности.

Для мышц рук, спины, ног.

Подвижные игры

Общеизвестно, что игры для детей дошкольного возраста являются средством социальной и физиологической адаптации. Они должны быть, с одной стороны, подвижными, с другой — вызывать живой интерес, развивать смекалку и сообразительность.

В данной системе детям предлагается по две подвижные игры на каждом занятии. Каждая игра проводится 2–3 раза. Первая на закрепление основных видов движений, вторая игра малой подвижности в заключительной части занятия. Игры подобраны на основе опыта организации и проведения подобного рода занятий с детьми, подтвержденного многолетней практикой. Водящего в игре лучше всего выбирать по считалке, это организует и настраивает детей на игру.

1. «ХИТРАЯ ЛИСА». Дети становятся в круг. Выбирается водящий, у него в руках маленькая резиновая игрушка — лиса. У детей руки спрятаны за спину, глаза закрыты. Водящий идет за кругом, кладет кому-нибудь в руки игрушку и встает вместе с детьми в круг. Дети открывают глаза и спрашивают 3 раза (вначале тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?». Ребенок, у которого в руке игрушка, выходит в центр круга, поднимает игрушку вверх и говорит: «Я здесь!». Дети разбегаются, а лиса их ловит, дотрагиваясь игрушкой. Те, кого лиса коснулась, садятся на скамейку. После того, как лиса поймает 2–3 детей, воспитатель произносит: «Раз, два, три — в круг скорей беги!» и игра начинается вновь [25].

2. **«УДОЧКА»**. Играющие становятся в большой круг, в центре — воспитатель с веревкой, на конце которой пришит мешочек с песком. Он вращает веревку так, чтобы мешочек касался пола, а дети подпрыгивают на двух ногах, стараясь не задеть мешочек. Описав мешочком 2-3 круга, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитывает количество детей, задевших мешочек — «пойманных на удочку» и дает необходимые указания по выполнению прыжков [22].

3. **«ЛОВИШКИ С ЛЕНТОЧКОЙ»**. Играющие прикрепляют сзади цветные ленточки. Выбирается водящий. Дети хором говорят: «Раз, два, три — лови!» и разбегаются, а водящий, бегая за детьми, старается вытянуть у кого-либо ленточку. Тот, кто лишился ленточки, отходит в сторону. «Раз, два, три, в круг быстрее беги!» — произносит педагог, все играющие должны быстро встать в круг. Водящий подсчитывает ленточки и возвращает детям. Игра повторяется с другим водящим [25].

4. **«ВЫШИБАЛЫ»**. Выбирается водящий — «вышибала». Он стоит в центре зала на определенной метке (например, на плоском кольце), на которой он должен обязательно находиться во время броска мяча. Дети стоят свободно по залу. По сигналу водящего: «Раз, два, три — беги!», дети разбегаются по залу, водящий старается попасть в них мячом (по ногам). Те, в кого попали мячом, садятся на скамейку. При разучивании правил этой игры лучше, если водящим будет воспитатель. Дети хорошо усваивают правила, у них появляется устойчивый интерес к игре.

5. **«ВДВОЕМ В ОДНОМ ОБРУЧЕ»** (проводится с музыкальным сопровождением). Обручи лежат на полу по кругу. В каждом обруче — двое детей. Воспитатель дает задание: легкий бег (или подскоки, или боковой галоп и т.д.) и включает музыку. Дети выполняют движения около обручей по большому кругу до тех пор, пока играет музыка. Как только музыка перестает играть, дети должны бегом занять любой обруч попарно. Тот, кто не успел, становится проигравшим. Игра повторяется 2-3 раза.

6. Игра-эстафета «ПО МЕСТАМ!» Дети строятся в две шеренги напротив друг друга. Задание: запомнить свои места. По сигналу «Разойдись!», дети бегают, прыгают по всему залу. По команде «По местам!», дети должны занять свои места в шеренге. Побеждает команда, все члены которой быстрее займут свои места.

7. Игра-эстафета «КЛАССИКИ». Дети строятся в 2 колонны. Перед ними разложены обручи в виде классиков: два, один, два, один, два. По сигналу педагога, дети прыгают через обручи туда и обратно, передают эстафету следующему из своей команды легким хлопком по руке и встают в конец колонны.

8. «МЯЧ КАПИТАНУ». Играющие становятся в 3–4 колонны. На расстоянии 1,5 м от первых игроков в колоннах — водящие с мячами большого диаметра. Для водящих и игроков колонны обозначается линия (шнур, черта), за которую нельзя заступать. По сигналу педагога, водящие бросают мячи первым игрокам колонны, а те возвращают их обратно и перебегают в конец своей колонны. Следующий в колонне передвигается к исходной линии. Когда первым в колонне окажется игрок, начавший выполнять задание, он поднимает руку вверх. Определяется команда-победитель. Игровое задание повторяется [25].

9. «СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА». Из числа играющих выбирается водящий — Снежная королева. Дети разбегаются по площадке, а Снежная королева старается дотронуться до них. Тот, кого она коснулась, превращается в льдинку и должен уйти в ее царство (сесть на скамейку) (25).

10. «СОБЕРИ МЯЧИ». В центре зала большая корзина с мячами. Около корзины стоят дети. По сигналу воспитатель выбирает мячи из корзины, а дети — собирают. Игра продолжается 1 мин. По сигналу «Стоп!» игра прекращается. Если в корзине 7–8 мячей, то выиграли дети.

11. «ХОП-ХОП, ВОТ И ВЫРОС ГРИБОК». Дети образуют круг, перед ними лежат крышки. По заданию воспитателя вы-

полняют движения: 1) подскоки; 2) прыжки на правой, левой ноге; 3) ходьба правым, левым боком. По сигналу воспитателя: положить крышку на голову, удерживать двумя руками. До начала игры одну крышку убрать. Тот ребенок, которому не досталась крышка, считается проигравшим. Игра продолжается со всеми игроками.

12. **«НАЙДИ СЕБЕ КРЫШКУ»**. Дети образуют круг и становятся ногами на свою крышку. Одна крышка убирается из игры. Выполняют упражнения по кругу по заданию воспитателя: подскоки, боковой галоп, бег спиной. По сигналу воспитателя встать на любую крышку. Тот ребенок, кому не хватило крышки, считается проигравшим. Проигравший ребенок не выбывает из игры, а участвует дальше в игре.

13. **«МЯЧ В ВЕДЁРКО!»** Дети стоят по кругу, перед ними стоит ведро, в руках массажный мяч. После объяснения правил одно ведро убирается. По сигналу воспитателя дети выполняют упражнения: 1) подскоки; 2) бег спиной; 3) боковой галоп. По сигналу «Стой!» — дети должны положить массажный мяч в любое ведро. Тот ребенок, кому ведра не досталось — считается проигравшим. Потом игра продолжается со всеми детьми.

14. **«СЯДЕМ НА ВЕДЁРКО»**. Ведра, перевернутые вверх дном, стоят по кругу. На ведёрках сидят дети. По сигналу воспитателя дети выполняют упражнения: ходьба левым и правым боком; прыжки на правой, левой ноге; бег спиной. После объяснения правил, одно ведёрко убирается из игры. По сигналу воспитателя дети должны сесть на любое ведёрко. Тот ребенок, которому не досталось ведёрко, считается проигравшим. Игра повторяется со всеми детьми.

15. **«САЛКИ-ПРИСЕДАЛКИ»**. Выбирается водящий. Дети бегают по залу, при приближении к ним водящего, приседают на корточки. В это время водящий не может осалить того, кто присел. Если водящий успеваеет осалить кого-либо из детей, то осаленный ребенок не покидает игру, а продолжает играть. В конце игры водящий вместе с воспитателем сообщают о количестве осаленных.

16. **«ЛОВИШКА С МАЛЕНЬКИМ МЯЧОМ».** Дети становятся в круг. У одного из ребенка в руках маленький мяч. По команде воспитателя «Начинай», дети передают мяч по кругу и произносят хором слова:

*Ты беги весёлый мячик,
Быстро-быстро по рукам.
У кого весёлый мячик,
Тот и будет водящий сам!*

Тот, у кого на слово «сам» в руках оказывается мяч, будет водящим. Дети бегают по залу, водящий должен осалить их мячом.

17. **«БЕЛЫЕ МЕДВЕДИ».** Дети становятся в круг, они рыбы, моржи. В центре двое водящих, они «Белые медведи».

*На большущей льдине
Жили-были два медведя.
Утром делали зарядку,
Всё вприсядку, да в присядку.
А потом спешили на охоту!*

Намечается место, где будут жить белые медведи. Двое детей – это белые медведи. Со словами: «Медведи идут на охоту» – они бегут, стараясь поймать кого-нибудь из играющих. Пойманные дети идут в дом медведей. Белые медведи снова идут на охоту.

Дети убегают медведи ловят их.

18. **«ЛОВИШКА СО СНЕЖКОМ»** (массажным мячом, или маленьким резиновым мячом).

Дети становятся в круг, руки вперед, ладонями вверх. Воспитатель или ребенок говорит считалку, дотрагиваясь до ладоней детей. Воспитатель дает водящему маленький мяч. Водящий догоняет детей, дотрагиваясь до детей мячом, то есть, он их заморозил. Пойманные дети на время выбывают из игры.

19. **«СНЕЖНАЯ БАБА».** Дети становятся в ха руки в круг. В центре водящий, он «Снежная баба». Воспитатель вместе с детьми движется по кругу, выполняя под следующие слова движения.

Текст

На прогулку пойдём гулять,

Действия

Дети, взявшись за руки, идут по кругу.

Снег пушистый будем собирать,	<i>Дети имитируют собирание снега</i>
Снег пушистый будем собирать И из снега комки катать.	<i>Имитируют катание снега, двигаясь все в круг</i>
Бабу снежную слепим мы. Что за баба вышла, посмотри!	<i>Сужают круг Отходят назад, протягивая руки вперед. (Водящий – «Снежная баба» - остаётся в центре круга)</i>
Баба снежная, ты покружись	<i>«Снежная баба» кружится и кланяется</i>
И ребятам нашим поклонись.	<i>Дети хлопают, и проговаривают слова.</i>
Раз, два, три! Раз, два, три!	<i>3 хлопка у правой щеки, 3 хлопка у левой</i>
Нас скорее догони!	<i>Топают ногами. Водящий догоняет детей.</i>

Игры малой подвижности

1. «ЩУКА» (рис. 29). Дети становятся в круг. Выбирается «щука». Она выходит на середину круга. На первые две строчки предложенного ниже текста дети на каждое слово перекачивают мяч друг другу через центр мимо «щуки». На слова третьей строчки мяч катится к «щуке». Она берет его в руки и произносит текст, разглядывая мяч. Потом отбивает мяч рукой об пол несколько раз мячом об пол и передает детям,

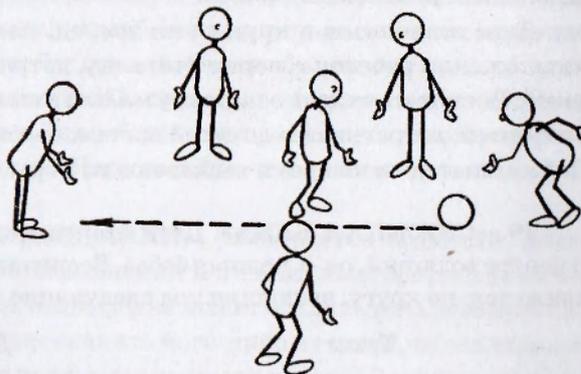


Рис. 29

которые продолжают перекатывать друг другу на последние три строчки:

После слов «Тебе водить!» — ребенок, у которого оказался мяч, выходит на середину. Он становится «щукой».

*Мимо леса, мимо дач
Плыл по речке красный мяч.
Увидала щука: «Что это за штука?»
Хвать, хвать не поймать.
Мячик вынырнул опять.
Он пустился дальше плыть,
Выходи, тебе водить!*

2. **Игра-эстафета «НЕ УРОНИ МЯЧ».** Дети образуют два круга. У одного из детей в каждом кругу в руках мяч, они — водящие. По сигналу воспитателя, дети начинают быстро передавать мяч по кругу. Получив мяч обратно, водящий поднимает его вверх. Команда, у которой мяч быстрее описал круг, становится победителем.

3. **«РАЗВЕРНИ КРУГ»** (рис. 30). Дети, взявшись за руки, идут по кругу со словами:

*«Круг-кружочек, аленький цветочек.
Раз, два, три — разверни-ка, Оля, ты!».*

Названный ребенок отпускает руку и начинает вести спиной вперед всех детей, чтобы соединиться рукой с тем ребенком, с кем держался за руку в начале игры. Дети останавливаются, оглядываются через плечо, чтобы убедиться, ровный ли получился «развернутый» круг. После этого, водящий

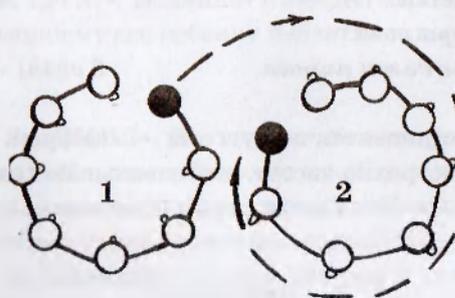


Рис. 30



должен снова привести детей в первоначальное положение. Выбирается новый водящий, и игра продолжается.

4. «УЛИТКА» (рис. 31). Играющие становятся в круг, взявшись за руки. Выбирается водящий. Он отпускает руку и ведет детей за собой внутри круга по спирали на первые две строчки текста, которые дети произносят хором два раза:

Улитка, улитка, выстави рога.

Дам тебе хлеба, дам и пирога.

2 раза

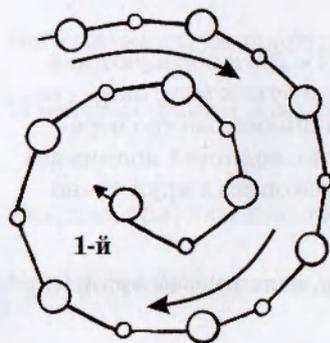


Рис. 31

Затем водящий останавливается и делает пальцами «рожки» на своей голове.

Далее, последний из играющих (он хвостик улитки) поворачивается в противоположную сторону, вытягивает руку вперед и выводит детей из спирали в большой круг на вторые две строчки, которые так же произносятся хором два раза:

Потом водящий меняется.

Улитка, улитка, убери рога.

Не дам тебе хлеба, не дам и пирога.

2 раза

5. «ТИК-ТАК». Дети становятся в круг, они — «цифры». Выбирается водящий, он — «стрелка часов», ему завязывают глаза, он находится в центре круга. Играющие хором произносят слова и выполняют движения:

Текст

Тик-так, тик-так.

Движения

Ходьба на месте.

Мы всегда шагаем так:	
Шаг влево, шаг вправо,	<i>Шаг влево, шаг вправо.</i>
Тик-так!	
Стрелка, стрелка покружись —	<i>Водящий вытягивает руку вперед.</i>
Час который, покажи.	<i>Поворачивается на месте вокруг себя.</i>
	<i>После слова «покажи» — останавливается.</i>

Тот ребенок, на которого указывает рука водящего, произносит: «Тик-так!». Водящий должен угадать имя ребенка.

6. «КТО УШЕЛ?» Дети стоят по кругу. Водящий становится в центр, ему предлагают запомнить играющих, а затем он закрывает глаза. Педагог дотрагивается до одного из детей, а тот выходит из зала. После этого водящему предлагают открыть глаза и отгадать, кто из детей ушел. Если он угадывает, то сам выбирает другого водящего. Если нет, то снова выбирает педагог [16].

7. «УЗНАЙ ПО ГОЛОСУ, ХИТРАЯ ЛИСА». Продолжение подвижной игры «Хитрая лиса». Последний ребенок, который был «лисой», встает в середину круга, ему закрывают глаза колпаком. Дети, взявшись за руки, идут по кругу со словами: «Мы по кругу идем, мы лисичку зовем». Останавливаются. Воспитатель показывает рукой на какого-нибудь ребенка, и тот спрашивает: «Хитрая лиса, где я?». Водящий с закрытыми глазами должен подойти к позвавшему его ребенку назвать его по имени и сказать: «Вот, ты, где!» [25].

8. «ЗМЕЯ». Дети стоят по кругу. Воспитатель произносит слова: «Я — змея без хвоста». Подходит к кому-либо из детей и спрашивает: «Саша, хочешь быть моим хвостом?». Если ребенок отвечает утвердительно, воспитатель приглашает проползти на четвереньках между его ног и встать сзади него, широко расставив ноги. Воспитатель держит его за руки. И так далее с каждым ребенком. Дети ползут на четвереньках между ног

воспитателя и ног детей, положив руки на плечи предыдущего ребенка. Затем воспитатель с длинным «хвостом» идет по залу — это «змея» ползет.

9. «НАЙДИ И ПРОМОЛЧИ». Дети стоят или сидят на скамейке. Воспитатель показывает игрушку, которую дети будут искать. Дети закрывают глаза или отворачиваются к стенке. Воспитатель прячет игрушку, желательна на видном месте. Дети открывают глаза и начинают искать. Тот, кто найдет, должен не кому не говорить об этом, сесть на скамейку. Остальные дети продолжают искать.

10. «НАЙДИ МЯЧ» (с маленьким мячом $d = 6$ см). Водящий становится в центр круга, дети становятся в круг вплотную друг к другу, руки за спиной. Одному из детей воспитатель кладет в руки мяч, и дети начинают передавать мяч друг другу за спиной. По команде воспитателя:

Ну-ка, Саша (Даша, Дима),

Раз-два-три!

Поскорее мяч найди!

Водящий начинает угадывать у кого из детей мяч. Для этого он может подойти к ребенку и попросить: «Покажи свои руки». Если водящий угадал у кого мяч, он выиграл. Он переходит в общий круг, и выбирается новый водящий.

11. «ВСЕ СПОРТОМ ЗАНИМАЮТСЯ». Дети становятся в круг и выполняют движения по тексту.

Текст	Движения
Скачет лягушонок:	<i>Руки согнуть в локтях, наклоны в стороны.</i>
Ква-ква-ква!	<i>Сжимать-разжимать пальцы в кулак.</i>
Плавает утёнок:	<i>Имитировать плавание.</i>
Кря-кря-кря!	<i>Сжимать-разжимать прямые пальцы рук (это клюв)</i>
Все вокруг стараются, Спортом занимаются.	<i>Одна рука вверх, другая вниз. Менять положение рук.</i>

Быстрая синица: тюр-лю-лю,	<i>Махи руками, как птица крыльями,</i>
В воздухе кружится: тюр-лю-лю!	<i>Соединив ладони перед собой, присесть</i>
Все вокруг стараются,	<i>Руки перед собой, согнуты в локтях.</i>
Спортом занимаются.	<i>Отводить локти назад.</i>
Маленький бельчонок: скок-скок-скок!	<i>Прыжки вверх.</i>
С веточки на веточку: прыг-скок-скок!	<i>Прыжки на месте вперед-назад</i>
Все вокруг стараются,	<i>Хлопки около правого уха,</i>
Спортом занимаются.	<i>Хлопки около левого уха.</i>

12. «ПЛЕТЕНЬ». Дети стоят по кругу, взявшись за руки, крест-накрест, выполняют движения по тексту.

Мы головой качаем: ой-ой-ой

Мы дружно приседаем: хоп-хоп-хоп

Мы ноги поднимаем: оп-оп-оп-оп

Мы руки заплетаем: тень-тень-потетень

Заплели мы свой плетень. (Ходьба боком)

13. «ПОДАРИ УЛЫБКУ!» 1 часть. Дети стоят по кругу. Водящий в центре. Он подходит к любому ребенку, смотрит на него и улыбается, тот улыбается в ответ (5–6 детей). Затем смена водящего.

2 часть. Дети садятся, скрестив ноги. Воспитатель говорит: «Давайте вспомним, какие улыбки были у нас во время игры?» Дети называют: (улыбка была: нежная, красивая, теплая, кокетливая, широкая, лучезарная, очаровательная, сдержанная, скромная и др.). В конце игры воспитатель говорит: «Давайте подарим друг другу наши улыбки!». Дети улыбаются.

14. «ЛЯГУШКИ У ПРУДА». Игра проводится после игры «Карусель» с той же веревкой. Веревка кладется на пол в форме

круга – это пруд. Дети – лягушки стоят за верёвкой, на берегу. Выполняют движения в соответствии с текстом.

Вот лягушки по дорожке

Скачут вытянувши ножки

Ква-ква, ква-ква-ква!

Цапля летит, прыгайте

Быстро в пруд!

Дети перепрыгивают через веревку и приседают на корточки. Воспитатель — цапля ходит в пруду и смотрит, кто шевелится, говорит ему, что он приграл.

Физкультурные развлечения

Предлагаемая система физического развития детей включает в себя ежемесячные физкультурные развлечения «Спортландия». Каждое занятие состоит из небольшой вводной части, ритмичного танца, 4–5 эстафет и подвижной игры состязательного характера. Ритмичные танцы исполняются под музыку после показа воспитателем. Движения несложные, поэтому не требуют предварительного разучивания. Каждый танец в течение года исполняется три раза. Ритмичные танцы «Цыганочка», «Ламбада с султанчиками», «Русский» даны в конспектах с описанием движений и рисунками. Эстафеты даются без описания, но поясняются схемами. Подвижные игры носят состязательный характер, повторяются через месяц.

Также приведен примерный конспект одного игрового физкультурного развлечения «Поиграем!» (в декабре), который состоит из одних подвижных и малоподвижных игр и один конспект силового физкультурного развлечения «Мы — силачи!» (в апреле), состоящий из упражнений раздела «Веселый тренинг».

Игра «САЛЮТ»

Для игры нужны большая корзина, со 150–200 пластмассовыми мячами двух–трех цветов и две–три корзины поменьше для сбора мячей.

Из большой корзины мячи высыпают на пол. Дети обеих команд становятся вокруг своих корзин, в которые они будут собирать

мячи, на дне корзин лежат по одному мячу разных цветов. Они указывают: какого цвета мячи будет собирать каждая команда. По сигналу дети собирают мячи. Чья команда быстрее соберет мячи и построится вокруг своей корзины, та и победитель.

Игра «ПЕРЕБРОСЬ МЯЧ!»

Команды находятся по разные стороны зала, у каждого игрока по одному или несколько мячей. По сигналу, игроки пытаются перебросить, как можно больше мячей на сторону соперников (границей может быть скамейка, веревка, волейбольная сетка). Побеждает та команда, у которой после свистка воспитателя окажется на полу меньше мячей.

КОНСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5–7 ЛЕТ

С Е Н Т Я Б Р Ъ (I, II недели)

Предполагается, что занятия проводятся 2 раза в неделю. Каждый конспект занятий рассчитан на 2 недели (на 8 занятий). Основные виды движений запланированы на 1 неделю (2 занятия).

Обучение основным видам движений осуществляется во всех частях каждого занятия (*вразминке, общеразвивающих упражнениях, основных видах движения, играх*), чтобы не было повтора, в задачах занятий указаны только те основные виды движений, которые выполняются в «*Основных видах движений*».

З а д а ч и.

1-я неделя. Учить детей прыгать на двух ногах из обруча в обруч, надевать на себя сверху вниз обруч, пролезать в обруч боком без помощи рук. Учить детей ходить прямо по веревке, лежащей на полу.

2-я неделя. Выполнять упражнения фронтально, двигаясь по кругу. Учить детей пролезать в обруч боком при движении по кругу, прыжки через обручи, как через скакалку, катить обруч перед собой прямо и боком. Учить катать обручи на дальность одной рукой.

П о с о б и я².

1-я неделя. Обручи (по одному на каждого ребенка).

2-я неделя. Обручи (по одному на каждого ребенка).

З а н и м а т е л ь н а я р а з м и н к а

Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Бег. Ходьба, ноги скрестно. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (см. с. 10), передвигаться ногами вперед.

² Здесь и далее под словом «Пособия» имеется в виду – оборудование и спортивный инвентарь, используемый на занятиях по физкультуре.

Быстрый бег (2–3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (см. с. 8). Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая пальцы в кулак на каждый шаг. Бег с заданием по сигналам свистка педагога: один сигнал — бег в другую сторону, два — поворот вокруг себя на 360° и продолжение бега, три — поворот вокруг себя на 360° , присесть на корточки, встать и продолжать бежать. Заключительная ходьба и речевка:

Раз, два — левой! Мы шагаем смело.

Нам сейчас бы на парад. Каждый будет очень рад!

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

(первый комплекс, с. 13,

каждое упражнение выполняется по 8 раз)

Общеразвивающие упражнения с обручем

(каждое упражнение выполняется по 4 раза)

1. И.п. — стоя, обруч внизу в обеих руках. 1, 2, 3 — подняться на носочках, обруч вверх горизонтально; смотреть в него, с места не сходить; 4 — отпустить обруч вниз по телу, чтобы он упал на пол, руки поднять вверх (рис. 32).

2. И.п. — выпад левой ногой, обруч стоит на полу перед собой. 1 — продеть правую ногу в обруч, 2 — и.п. То же повторить левой ногой (рис. 33).

3. И.п. — стоя, обруч в прямых руках перед собой, хват с боков. Повороты в стороны, ноги не сдвигать.

4. И.п. — сидя, обруч стоит на ногах. 1–3 — обе ноги продеть в обруч; 4 — и.п. (рис. 34).

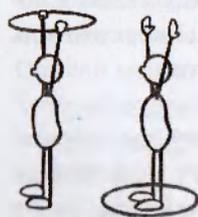


Рис. 32



Рис. 33



Рис. 34

5. И.п. — сидя по-турецки, обруч перед собой, хват с боков. Встать без помощи рук.

6. И.п. — стоя, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой, не брать в руки, пока он сам не остановится.

7. И.п. — стоя, обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх (на себя) и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой.

9. И.п. — стоя, обруч перед грудью, хват с боков. 1-4 — надевать обруч на себя снизу вверх, чередуя ноги.

10. И.п. — стоя, обруч на правой руке. 1-8 вращать его на запястье правой руки. То же повторить левой рукой.

11. И.п. — стоя, обруч лежит на полу. Поднять его пальцами правой ноги, то же повторить левой ногой (рис. 35).

12. И.п. — стоя в обруче, ноги вместе. Прыжки: ноги врозь за обруч, ноги вместе в обруч (рис. 36).

13. И.п. — стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами, ходьба по обручу пятками (рис. 37).



Рис. 35

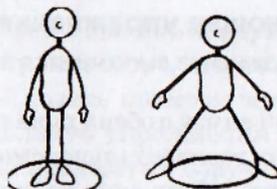


Рис. 36



Рис. 37

Основные виды движений

1-я неделя. После общеразвивающих упражнений, дети во время ходьбы по залу кладут обручи (10-12 шт.) в 1-й ряд, во 2-й ряд, кладется канат или длинная верёвка, в 3-м ряду лежат 2 обруча, для надевания их на себя сверху вниз, и ещё воспитатель держит 2 обруча для пролезания боком через обручи.

2-я неделя. После общеразвивающих упражнений, все упражнения с обручем выполняются фронтально по кругу по 8-10 раз: дети катят обручи перед собой по кругу прямо, а потом боком; несут обруч в руке сбоку от себя, потом ставят обруч на пол и пролезают

через него боком. Затем выполняют прыжки через обруч, как со скакалкой.

Затем строятся в шеренгу и учатся катать обручи одной рукой прямо (8–10 раз)

Веселый тренинг

«КАЧАЛОЧКА» (рис. 38). На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе.

Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед и назад.

Когда устанете — отдохните. Повторить 3 раза.

Для мышц спины, ног; гибкости.



Рис. 38

«ВДВОЕМ В ОДНОМ ОБРУЧЕ» (проводится с музыкальным сопровождением). Обручи лежат на полу по кругу. В каждом обруче — двое детей. Воспитатель дает задание: легкий бег (или подскоки, или боковой галоп и т.д.) и включает музыку. Дети выполняют движения около обручей по большому кругу до тех пор, пока играет музыка. Как только музыка перестает играть, дети должны бегом занять любой обруч попарно. Тот, кто не успел, становится проигравшим. Игра повторяется 2–3 раза.

«УДОЧКА» [23]. Играющие становятся в большой круг, в центре — воспитатель с веревкой, на конце которой пришит мешочек с песком. Он вращает веревку так, чтобы мешочек касался пола, а дети подпрыгивают на двух ногах, стараясь не задеть мешочек. Описав мешочком 2–3 круга, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитывает количество детей, задевших мешочек — «пойманных на удочку» и дает необходимые указания по выполнению прыжков.

СЕНТЯБРЬ (III, IV недели)

Задачи.

3-я неделя. Учить катить мяч пальцами рук по полу; подбрасывать мяч вверх и ловить его; отбивать мяч одной рукой; отбивать мяч правой и левой рукой на месте; вести мяч при ходьбе на коленях, при ходьбе боком; учить вести мяч ногами.

4-я неделя. Учить перебрасывать мяч через волейбольную сетку.

Пособия.

1-я неделя. Большие мячи (по одному на каждого ребенка). Резиновая игрушка «Лиса» для подвижной игры, колпак для игры узнай по голосу.

2-я неделя. Большие резиновые мячи (по одному для каждого ребенка), волейбольная сетка, резиновая игрушка «Лиса» для подвижной игры, колпак для игры узнай по голосу.

Занимательная разминка

Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп вправо, влево. Ходьба «Пауки» (см. с. 10). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1–2 круга). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоники» (см. с. 10). Бег спиной вперед. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Бег с заданием: во время бега на ходу взять кубик в корзину, пробежать один круг и положить обратно в корзину. Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

(первый комплекс, с. 13)

Общеразвивающие упражнения с большим мячом

(каждое упражнение выполняется по 4–6 раз)

1. И.п. — о.с. мяч внизу. 1–2 — мяч вверх, встать на носочки; 3–7 — вращать пальцами, смотреть на мяч; 8 — и.п.

2. И.п. — о.с. мяч за голову, ноги чуть согнуть. 1 — мяч вверх, смотреть на него; 2 — и.п.

3. И.п. — о.с. Подбросить мяч вверх и поймать, 8 раз.

4. И.п. — сидя, мяч зажат между ступнями, руки на полу. 1-3 — поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 — и.п.

5. И.п. — сидя, скрестив ноги. Катить мяч вокруг себя, стараться катить его как можно дальше от себя. То же повторить в другую сторону.

6. И.п. — то же. Подбросить мяч вверх и поймать.

7. И.п. — стоя, ноги врозь. Наклониться и катать мяч между ног вперед — назад.

8. И.п. — лежа на животе, мяч в руках, ноги вместе. 1 — поднять руки и ноги вверх («лодочка»); 2-3 — покачаться, 4 — и.п.

9. И.п. — стоя, ноги на ширине ступни. Отбивать мяч правой и левой рукой попеременно. Положить ладонь с разведенными пальцами на мяч и толкать его вниз ладонью и пальцами одновременно. То же повторить с поворотом вокруг себя.

10. И.п. — стоя, мяч зажат между коленями, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте и с поворотом вокруг себя.

Основные виды движений с мячом

3-я неделя.

Дети выполняют упражнения, двигаясь по кругу друг за другом.

1. Катить по полу обеими руками, по залу друг за другом.

2. Отбивание правой, левой рукой, стоя на месте.

3. Броски вверх во время ходьбы по залу.

4. Ведение поочередно ногами.

5. Отбивание с поворотом вокруг себя.

6. Ведение на коленях.

7. Ведение боком.

8. Ведение правой рукой, мяч справа. То же левой рукой, мяч слева.

4-я неделя.

Дети выполняют упражнения, встав парами, фронтальным способом.

1. Броски через волейбольную сетку.

2. Обучение элементам игры в волейбол.

Веселый тренинг

«ЦАПЛЯ» (рис. 39).

*Когда цапля ночью спит
На одной ноге стоит.
Не хотите ли узнать:
Трудно ль цапле так стоять?
А для этого нам дружно
Сделать эту позу нужно.*

Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и по стойте так немножко. А потом — на левой ноге.

Для мышц ног, координации.



Рис. 39

Подвижная игра «ХИТРАЯ ЛИСА».

Дети становятся в круг. Выбирается водящий, у него в руках маленькая резиновая игрушка — лиса. У детей руки спрятаны за спину, глаза закрыты. Водящий идет за кругом, кладет кому-нибудь в руки игрушку и встает вместе с детьми в круг. Дети открывают глаза и спрашивают 3 раза (вначале тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?». Ребенок, у которого в руке игрушка, выходит в центр круга, поднимает игрушку вверх и говорит: «Я здесь!». Дети разбегаются, а лиса их ловит, дотрагиваясь игрушкой. Те, кого лиса коснулась, садятся на скамейку. После того, как лиса поймает 2–3 детей, воспитатель произносит: «Раз, два, три — в круг скорей беги!» и игра начинается вновь.

Игра малой подвижности «УГАДАЙ ПО ГОЛОСУ!» (продолжение игры «Хитрая лиса»). Последний ребенок, который был «лисой», встает в середину круга, ему закрывают глаза колпаком. Дети, взявшись за руки, идут по кругу со словами: «Мы по кругу идем, мы лисичку зовем». Останавливаются. Воспитатель показывает рукой на кого-нибудь ребенка, и тот спрашивает: «Хитрая лиса, где я?». Водящий с закрытыми глазами должен подойти к позвавшему его ребенку и сказать: «Вот, ты, где!», и назвать имя.

Физкультурное развлечение № 1

«Спортландия»

В предлагаемой системе физического развития детей представлены конспекты ежемесячных физкультурных развлечений состязательно-игрового характера «Спортландия», которые проводятся один раз в месяц, и состоят из небольшой разминки, ритмичного танца, эстафет и подвижной игры состязательного характера.

Ритмичные танцы исполняются по показу и словесному указанию воспитателя. Движения несложные, поэтому не требуют предварительного разучивания. Каждый танец повторяется на 3-х занятиях «Физкультурное развлечение».

З а д а ч и.

Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить понимать цель эстафет.

П о с о б и я.

Мячи набивные, пластмассовые кубики, обручи средние, пластмассовые мячи, корзины для игры в «Салют».

Разминка

Ходьба (1 круг), бег (1,5–2 мин.), ходьба и дыхательные упражнения.

Ритмичный танец «ЦЫГАНСКИЙ».

Музыка с аудиокассеты «Танцы для детей вокруг света» (Каждое упражнение выполнять по 8 раз).

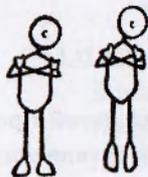


Рис. 40

1. Стоя, обхватить плечи руками, голову вправо. Подниматься высоко на носочки.

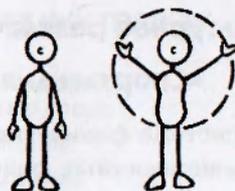


Рис. 41

2. Стоя, руки внизу. Большие круги руками, перед собой.



Рис. 42

3. Стоя, руки внизу. Поднимать поочередно плечи вверх.



Рис. 43

4. Стоя на коленях. Наклоны назад поднимая поочередно, руки назад.

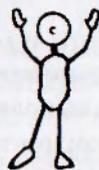


Рис. 44

5. «Фонарики». Стоя, руки вверх. Шаг вправо, вращать кистями.



Рис. 45

6. Стоя, руки вверх. Правую ногу назад — хлопнуть левой рукой по пятке. То же другой ногой.



Рис. 46

7. Стоя, руки в стороны. Обнять себя за плечи, голову — на грудь.



Рис. 47

8. Стоя, руки внизу. 4 шага вперед, руки прямо: 4 шага назад, руки назад.

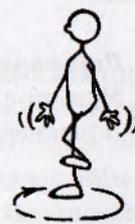


Рис. 48

9. Стоя, руки в стороны, пальцы врозь. Повороты на месте вокруг себя, покачивая кистями рук.



Рис. 49



Рис. 50



Рис. 51

10. Прыжки вверх. Поочередно ставить ногу на пятку перед собой.

11. Стоя, руки за голову. Прыжки на месте с поворотом вокруг себя, сгибая ноги назад.

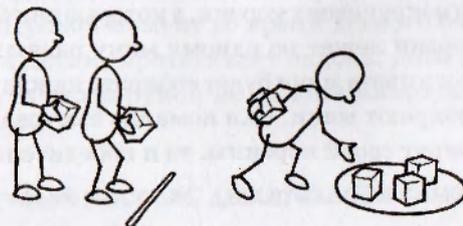
12. Обнять себя за плечи и сказать: «Все!»

Эстафеты

1. Катить руками 2 набивных мяча. До ориентира и обратно.

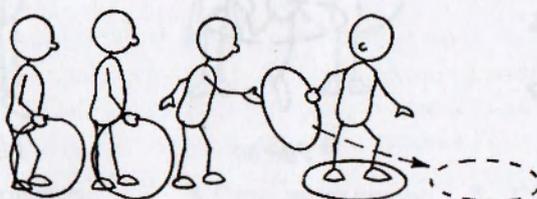


2. Бег с двумя кубиками. У капитана 2 кубика, у других по одному. Ориентир обруч. Бегом, один кубик положить в обруч, другой передать следующему.

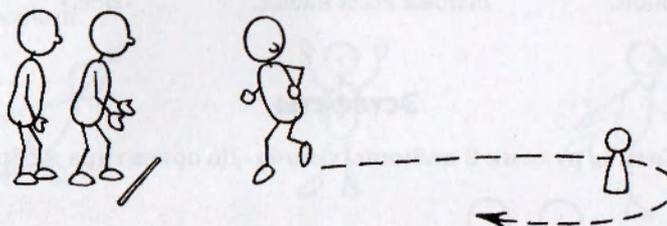


3. Переправа с обручами. У всех в правой руке обруч. 1-й кладет обруч и бежит до ориентира и обратно, 2-й кладет обруч

за первым и т.д. Затем вся команда переходит по обручам до ориентира.



4. Обратный поезд. 1-й – бег спиной до ориентира, обратно прямой бег, передача эстафеты ладонью.



5. По местам! Команды стоят в шеренгу. По сигналу дети бегают или выполняют любые движения. По команде: «По местам!» дети встают в свои шеренги.

Игра «САЛЮТ» (см. обложку).

Для игры нужны большая корзина, со 150–200 пластмассовыми мячами двух цветов и две корзины поменьше для сбора мячей.

Из большой корзины мячи высыпают на пол. Дети обеих команд становятся вокруг своих корзин, в которые они будут собирать мячи, на дне корзин лежат по одному мячу разных цветов. Они указывают: какого цвета мячи будет собирать каждая команда. По сигналу дети собирают мячи. Чья команда быстрее соберет мячи и построится вокруг своей корзины, та и победитель.

О К Т Я Б Р ь (I, II недели)**З а д а ч и.**

1-я неделя. Учить детей выполнять упражнения с плоскими предметами (крышками от ведёрка): подбрасывать вверх и ловить двумя ладонями, бросать в горизонтальную цель (обручи, лежащие на полу), бросать вдаль, катать по полу прямо.

2-я неделя. Учить выполнять упражнения с плоскими предметами (крышками от ведёрка); закреплять умения бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами.

П о с о б и я.

1-я неделя. Пластмассовые крышки от ведёрка по количеству детей, обручи и маленькая игрушка для подвижной игры.

2-я неделя. Пластмассовые крышки от ведёрка по количеству детей. Резиновые мячи по количеству детей, маленькая игрушка для игры.

Занимательная разминка

Ходьба на пальцах, руки вверх. Ходьба на пятках спиной вперед. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «Раки» (см. с. 10). Боковой галоп вправо и влево. Ходьба «Слоники» (см. с. 10). Бег с сильным сгибанием ног сзади. Ходьба, пятки вместе носки врозь. Ходьба, носки вместе, пятки врозь (косолапять). Бег с заданием: взять 2 кубика из корзины, пробежать один круг, положить в корзину. Ходьба в полуприседе, руки вперед. Бег, вынося ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Легкий бег. Игровой момент во время легкого бега: инструктор стоит лицом к детям, протягивает ладонь, дети должны на бегу легко хлопнуть своей рукой по ладони инструктора. Заключительная ходьба.

Точечный массаж, дыхательная гимнастика

(первый комплекс, с. 13)

Общеразвивающие упражнения с крышкой от ведёрка

(см. фото на обложке)

(каждое упражнение выполняется по 4 раза)

1. И.п. — о.с., крышка в правой руке. 1 — поднять правую руку вверх над головой, встать на носочки; 2 — переложить крышку в левую руку, ноги поставить на ступню; то же самое левой рукой.

2. И.п. — о.с. крышка в обеих руках перед грудью. Вращать крышку вперед от себя, потом к себе.

3. И.п. — о.с. крышка на голове, держать двумя руками. Медленно присесть на счет 1, 2, 3, 4; на счёт 5 — в исх.п.

4. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, крышка в обеих руках вверху над головой. Наклоны в стороны. 1 — наклон вправо, 2 — исх.п., 3 — наклон влево, 4 — исх.п.

5. И.п. — стоя на коленях, руки в стороны, крышка в правой руке. 1 — положить крышку справа около ноги, 2 — сесть боком на крышку, 3 — и.п., 4 — крышку переложить в левую руку. То же самое в другую сторону (рис. 52).

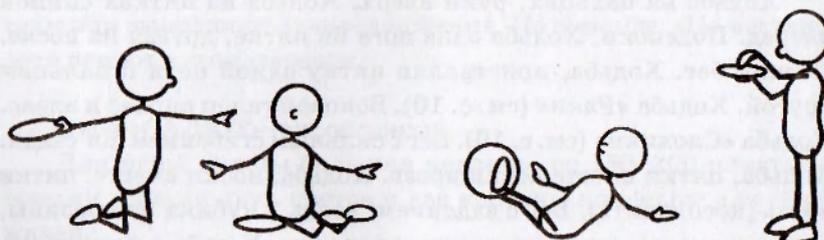


Рис. 52

Рис. 53

Рис. 54

6. И.п. — сидя на полу, крышку зажать между ступнями, ноги поднять вверх. 1 — положить ноги справа от себя, 2 — и.п. 3 — положить ноги слева от себя, 4 — и.п. (рис. 53).

7. И.п. — о.с. крышка в правой руке. Подбросить крышку вверх правой рукой, поймать двумя ладонями. То же левой рукой.

8. И.п. — о.с. крышка лежит на ладони правой руки. Указательным пальцем вести по краю крышки «рисуем круг». То же левой рукой (рис. 54).

9. И.п. — правая рука согнута в локте, лежит на плече ладонью

вверх, на ладони крышка. Поднимать прямую руку вверх 4 раза, то же левой рукой.

10. И.п. — о.с. крышка лежит на полу перед ногами. Пальцами правой ноги ведем по краю крышки 4 раза, то же левой ногой.

11. И.п. — стоя боком к крышке, лежащей на полу. Прыжки боком через крышку. Чередовать с дыхательными упражнениями.

12. Ходьба по залу друг за другом. Во время ходьбы передавать крышку из одной руки в другую.

13. Крышка лежит на голове, держать двумя руками. Бег без помощи рук.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

1-я неделя.

Основные виды движений с крышками

Дети стоят в шеренгу у стены, каждое упражнение выполняется по 6–8 раз.

Перед детьми на расстоянии 2 м лежат обручи.

1. Броски правой рукой в обруч.

2. Броски левой рукой в обруч.

Обручи убрать.

3. Броски правой рукой вдаль.

4. Броски левой рукой вдаль.

5. Катать крышку по полу, как обруч.

2-я неделя. Элементы баскетбола. Броски мяча в баскетбольное кольцо.

Разделить детей на группы по количеству колец. Выполнять по 10 раз поточным способом.

1. Бросок в баскетбольное кольцо двумя руками.

2. Бросок правой, левой рукой в баскетбольное кольцо.

Веселый тренинг

«КАТАНИЕ НА МОРСКОМ КОНЬКЕ» (рис. 55).

Дети, лягте на спину. Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова морского конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол», руками обхватить колени. Наши ноги — это морские коньки, а мы — всадники. Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3–4 раза.



Рис. 55

Для мышц живота, ног; гибкости.

Подвижная игра «ХОП-ХОП, ВОТ И ВЫРОС ГРИБОК!»

Дети образуют круг, перед ними лежат крышки. По заданию воспитателя выполняют движения: 1) подскоки; 2) прыжки на правой, левой ноге; 3) ходьба правым, левым боком. По сигналу воспитателя: положить крышку на голову, удерживать двумя руками. До начала игры одну крышку убрать. Тот ребенок, которому не досталась крышка, считается проигравшим. Игра продолжается со всеми игроками.

Малоподвижная игра «НАЙДИ И ПРОМОЛЧИ».

Дети стоят или сидят на скамейке. Воспитатель показывает игрушку, которую дети будут искать. Дети закрывают глаза или отворачиваются к стенке. Воспитатель прячет игрушку, желательное на видном месте. Дети открывают глаза и начинают искать. Тот, кто найдет, должен не кому не говорить об этом, сесть на скамейку. Остальные дети продолжают искать.

О К Т Я Б Р ь (III—IV недели)**З а д а ч и.**

3-я неделя. Учить выполнять упражнения с массажными мячами. Упражнять в равновесии (руки на поясе ходьба на пальцах змейкой между ведёрками, перешагивание через ведёрки прыжки через ведёрки).

4-я неделя. Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, с ведением мяча, в прыжке; учить лазать по веревочной лестнице; развивать мышцы рук (поднятие набивного мяча (медбола) двумя руками, лежа на спине).

П о с о б и я.

3-я неделя. Массажные мячи среднего размера по количеству детей. Пластмассовые ведёрки. Большие мячи по количеству детей.

4-я неделя. Массажные мячи по количеству детей, пластмассовые ведёрки по количеству детей.

З а н и м а т е л ь н а я р а з м и н к а

Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках боком, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба перекатом с пятки на носок. Боковой галоп. Ходьба «Пауки» (см. с. 10) ногами вперед. Быстрый бег (2–3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (см. с. 10), бежать быстро. Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег, высоко поднимая колени («лошадки»). Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг. Бег с изменением направления по сигналу. Ходьба. Речевка или дыхательные упражнения.

Дети берут в руку ведёрко, в котором лежит массажный мяч, встают на свои места, ведёрко ставят перед собой.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

(первый комплекс, с. 13)

Общеразвивающие упражнения с ведёрком и массажным мячом

(каждое упражнение выполняется 4–6 раз)

Комплекс упражнений с массажным мячом.

1. И.п. — о.с. мяч между ладонями. Катать мяч между ладонями.
2. И.п. — о.с., мяч держать обеими руками. Вращать мяч пальцами рук от себя, потом к себе.
3. И.п. — о.с., мяч на полу, правая нога на мяче. Катать мяч ступней (от пятки до пальцев; затем, левой ногой. (рис. 56).
4. И.п. — Сидя на полу, ноги вместе. Катить мяч по правой ноге, затем по левой (рис. 57).



Рис. 56



Рис. 57

5. И.п. — то же, мяч на полу около пяток ног. Катить мяч пальцами правой ноги к ягодицам и обратно, то же левой ногой.
6. И.п. — о.с. Подбросить мяч вверх одной рукой, поймать двумя.
7. Перевернуть ведёрко и положить мяч сверху на дно. И.п. — сидя на корточках, ладонью катать мяч по дну круговыми движениями.
8. И.п. — сидя на корточках. Катить мяч вокруг ведёрка.
9. Встать положить мяч в ведёрко и начать комплекс упражнений с ведёрком.

Общеразвивающие упражнения с ведёрком.

1. И.п. — о.с., руки внизу, ведёрко в правой руке. Поднимать ведёрко вверх правой рукой; затем левой.

2. И.п. — то же. Вращать ведёрко вокруг себя, перекладывая ручку ведёрка из одной руки в другую

3. И.п. — о.с., ведёрко поставить над головой, держать обеими руками за корпус. Полуприседание. (Рис. 58)

4. И.п. — то же. Повороты вокруг себя на носочках с ведёрком на голове.

5. И.п. — сидя на полу, ведёрко между ступнями. 1 — поднять прямые ноги вверх, 2 — в и.п.

6. И.п. — сидя на ведёрке, перевернутом вверх дном, массажный мяч под ведром. 1 — встать, руки вверх; 2 — сесть (рис. 59).



Рис. 58



Рис. 59

7. И.п. — стоя перед ведёрком. Прыжки на двух ногах через ведёрко.

8. Руки на поясе, ходьба на носочках вокруг ведёрка.

Ведёрки оставить на местах, там, где выполняли общеразвивающие упражнения, то есть в три ряда по 6–7 ведёрок.

*3-я неделя***Основные виды движений с ведёрками****Игра «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ С ВЕДЁРКАМИ».**

Ведёрка расположены в 3 ряда, вверх дном, массажные мячи под ведёрком, между рядами расположена верёвка, лежащая на полу. Дети выполняют упражнения 2–3 раза поточным способом.

1. 1-й ряд ведерок. Руки на поясе, ходьба на носках змейкой между ведёрками.
2. 2-й ряд ведерок. Перешагивание через ведёрки.
3. Ходьба по верёвке прямо.
4. 3-й ряд ведерок. Прыжки через ведёрки на двух ногах.

4-я неделя

Основные виды движений с большим мячом

Дети выполняют упражнения с мячом по 6–8 раз, двигаясь по кругу друг за другом.

1. Катить по полу пальцами правой, левой рукой.
2. Перекатывать мяч из правой в левую руку на каждый свой шаг.
3. Броски вверх во время ходьбы.
4. Отбивание об пол правой, левой рукой.
5. Ведение правым, левым боком.
6. Ведение спиной вперед.
7. Ведение на коленях.
8. Ведение правой, левой ногой.
9. Ведение во время бокового галопа.
10. Отбивание на месте с низким отскоком.
11. Отбивание на месте с высоким отскоком.
12. Броски вверх во время легкого бега.
13. Ведение попеременно правой, левой рукой (по 5 раз каждой рукой).

Веселый тренинг

«СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК» (рис. 60). Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?

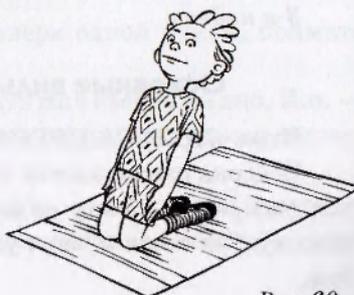


Рис. 60

Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу.

Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы!

Для мышц спины, живота, ног.

Подвижная игра «МЯЧ В ВЕДЁРКО!». Дети стоят по кругу, перед ними стоит ведёрко, в руках массажный мяч. После объяснения правил одно ведёрко убирается. По сигналу воспитателя дети выполняют упражнения: 1) подскоки; 2) бег спиной; 3) боковой галоп. По сигналу «Стой!» — дети должны положить массажный мяч в любое ведро. Тот ребенок, кому ведёрка не досталось — считается проигравшим. Потом игра продолжается со всеми детьми.

Малоподвижная игра «ЗМЕЯ». Дети стоят по кругу. Воспитатель произносит слова: «Я — змея без хвоста». Подходит к кому-либо из детей и спрашивает: «Саша, хочешь быть моим хвостом?». Если ребенок отвечает утвердительно, воспитатель приглашает проползти на четвереньках между его ног и встать сзади него, широко расставив ноги. Воспитатель держит его за руки. И так далее с каждым ребенком. Дети ползут на четвереньках между ног воспитателя и ног детей, положив руки на талию предыдущего ребенка. Затем воспитатель с длинным «хвостом» идет по залу — это «змея» ползет.

Физкультурное развлечение № 2 «Спортландия»

З а д а ч и.

Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить понимать цель эстафет.

П о с о б и я.

Обручи для классиков, большие резиновые мячи 3–4 шт., маленькие мячи или мешочки для бросков в цель, пластмассовые кубики, детские ракетки для большого тенниса, ведерки, набивные мячи.

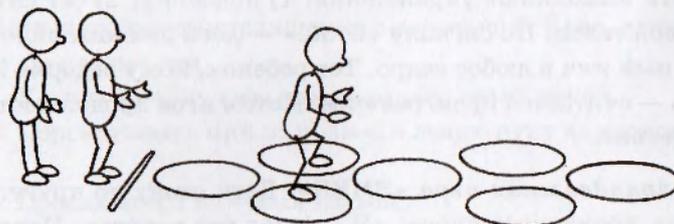
Разминка

1. Ходьба по залу (1 круг), бег (2–3 мин.), ходьба с дыхательными упражнениями.

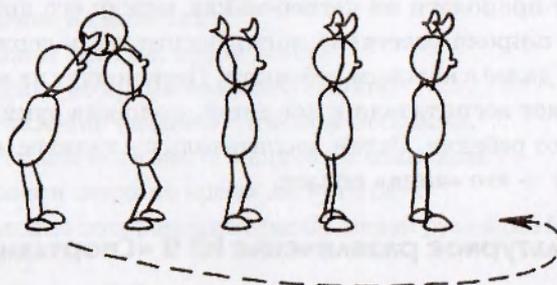
Ритмичный танец «ЦЫГАНСКИЙ» (см. с. 44)

Эстафеты

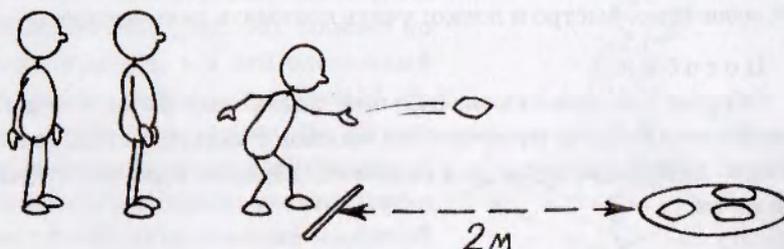
1. **Классики.** Из 10 обручей выложены классики. Прыжки до конца и обратно.



2. **Передача мяча над головой.** Начинает капитан. Последний – встает первым и т.д.



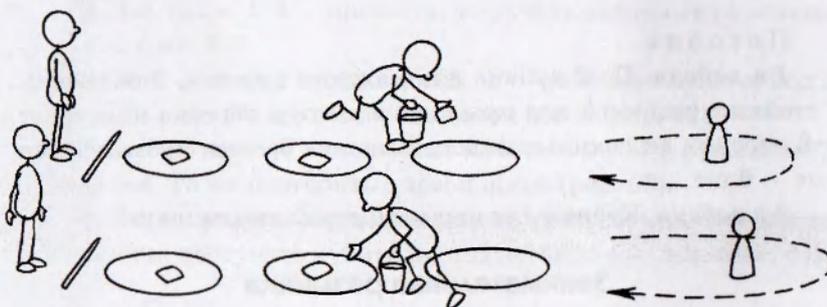
3. **Меткий стрелок.** Броски мячей или мешочков в горизонтальную цель (или корзину)



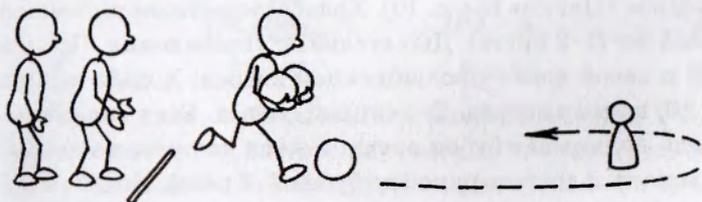
4. **Перенеси кубик на ракетке. На ракетке кубик. Бегом или быстрым шагом до ориентира и обратно.**



5. **Сбор урожая. 6 обручей. У первого ведро с 6 мешочками. 1-ый раскладывает в каждый обруч, 2-й собирает.**



6. **Бег с 2-мя мячами, третий — набивной вестик ногами. До ориентира и обратно.**



Игра «ПЕРЕБРОСЬ МЯЧ!»

Команды находятся по разные стороны зала, у каждого игрока по одному или несколько мячей. По сигналу, игроки пытаются перебросить, как можно больше мячей на сторону соперников (границей может быть скамейка, веревка, волейбольная сетка). Побеждает та команда, у которой после свистка воспитателя окажется на полу меньше мячей.

Н О Я Б Р Ъ (I, II недели)

З а д а ч и.

1-я неделя. Упражнять в равновесии (ползание на четвереньках по скамейке, ходьба по плоским гимнастическим палкам, ходьба на высоких четвереньках по веревке); учить прыгать в высоту с места (40 см.), через мягкие бревна боком.

2-я неделя. Игра «Построй пирамидку». Закреплять основные виды движений в быстром темпе; развивать у ребенка зрительное восприятие устойчивости созданных им конструкций из кубиков, мелкие мышцы рук, ориентацию в пространстве.

П о с о б и я.

1-я неделя. По 2 кубика для каждого ребенка, 2 скамейки, 2 стойки с резинкой для прыжков в высоту, веревка или канат, 6–8 плоских деревянных палок, 2 мягких бревна, кубы деревянные — 6 шт.

2-я неделя. Кубики для игры «Построй пирамидку».

З а н и м а т е л ь н а я р а з м и н к а

Ходьба на пальцах, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в приседе. Боковой галоп. Ходьба «Пауки» (см. с. 10). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1–2 круга). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Ходьба «Слоники» (см. с. 10) ногами вперед. Бег спиной вперед. Бег с заданием (воспитатель поднимает бубен вверх, и дети должны во время бега подпрыгнуть и достать рукой до бубна 2–3 раза). Ходьба в полном приседе. Бег с заданием: во время бега дети по команде берут по одному кубику из корзины, пробегают один круг и по команде кладут в корзину. Заключительная ходьба. Речевка или дыхательные упражнения.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

(первый комплекс, с. 13)

Общеразвивающие упражнения с кубиками

(каждое упражнение выполняется по 4–6 раз)

Дети берут по два разных по цвету кубика и становятся на свои места — «домики».

1. И.п. — о.с. руки внизу. 1–3 — руки поднять через стороны вверх, стоять на носочках. Стучать кубиком о кубик; 4 — и.п.

2. И.п. то же. 1–3 — присесть, постучать кубиками по коленям; 4 — и.п. (рис. 61).

3. И.п. — выпад правой ногой. 1 — поменять кубики под коленом; 2 — и.п. То же повторить левой ногой (рис. 62).

4. И.п. то же. 1–4 — положить кубик на колено, руки развести в стороны. То же повторить с левой ногой (рис. 63).

5. И.п. — сидя на полу, ноги вместе, руки сбоку. 1–3 — поднять ноги вверх, постучать кубиками под ногами; 4 — и.п. (рис. 64).

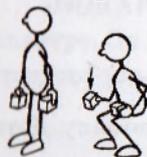


Рис. 61



Рис. 62



Рис. 63



Рис. 64

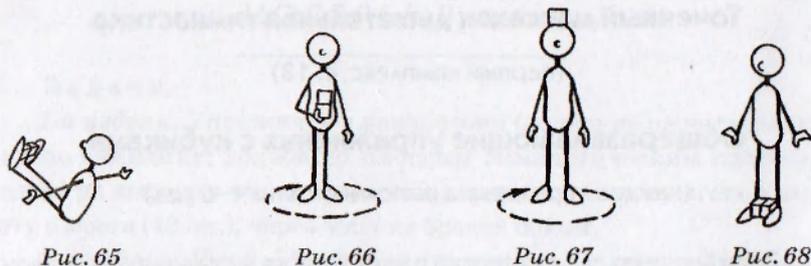
6. И.п. — сидя, кубики зажаты между ступнями. 1–3 — поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 — и.п. (рис. 65).

7. И.п. — сидя по-турецки, руки перед грудью. Встать без помощи рук.

8. И.п. — стоя, поставить на правую ладонь оба кубика. Поворот вокруг себя, смотреть на кубики. То же повторить с кубиками на левой руке (рис. 65).

9. И.п. — стоя, поставить на тыльную сторону правой руки два кубика. Поворот вокруг себя, смотреть на кубики. То же повторить с кубиками на левой руке.

10. И.п. — стоя, положить 1 кубик на голову, поворот вокруг себя (рис. 65).



11. И. п. — стоя, Подбросить один кубик, поймать двумя руками.

12. И.п. — стоя, кубики лежат на полу. Переворачивать пальцами правой ноги 8 раз. То же повторить левой ногой.

13. И.п. — стоя, кубики зажать между ступнями. 1–8 — «Пингвины»: шагать вперед, стараясь не потерять кубики (рис. 68).

14. И.п. — стоя, кубики лежат на полу. Прыжки через кубики на одной ноге. Чередовать с ходьбой или дыхательными упражнениями.

Основные виды движений

1 неделя

Игра «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ».

Оборудование расположено по кругу или рядами по залу. Дети выполняют упражнение потоком 2–3 раза

1. Ползание по скамейке на четвереньках.
2. Прыжки в высоту с места (40 см).
3. Ходьба по плоским палкам, прямо (5–6 шт.).
4. Ходьба по веревке прямо, ставить ступни «ёлочкой».
5. Прыжки через мягкие бревна боком, продвигаясь вперед.
6. Перешагивание через кубы (5–6 шт.).

2 неделя

Игра «ПОСТРОЙ ПИРАМИДКУ» (см. с. 22).

Веселый тренинг

«ВЕСЕЛЫЙ КЛОУН» (рис. 69). В маленькой шкатулке сидит клоун, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз.

Для мышц ног; координации.



Рис. 69

Игра-эстафета «САЛКИ-ПРИСЕДАЛКИ»

Выбирается водящий. Дети бегают по залу, при приближении к ним водящего, приседают на корточки. В это время водящий не может осалить того, кто присел. Если водящий успевает осалить кого-либо из детей, то осаленный ребенок не покидает игру, а продолжает играть. В конце игры водящий вместе с воспитателем сообщают о количестве осаленных.

«ПОДАРИ УЛЫБКУ!» 1 часть. Дети стоят по кругу. Водящий в центре. Он подходит к любому ребенку, смотрит на него и улыбается, тот улыбается в ответ (5–6 детей). Затем смена водящего.

Н О Я Б Р ь (III–IV недели)

З а д а ч и.

3-я неделя. Учить бросать средний (или маленький) мяч об пол (бросить одной рукой, поймать — двумя руками; бросать на дальность правой и левой рукой; бросать в вертикальную цель.

4-я неделя. Учить бросать средний мяч об пол одной рукой, ловить правой и левой руками; бросать в горизонтальную цель.

П о с о б и я.

3-я неделя. Средние (или маленькие) мячи по количеству детей, 2–3 больших мяча для подвижной игры.

4-я неделя. Учить бросать средний мяч вдаль правой, левой рукой из-за головы, снизу; бросать в горизонтальную цель.

Занимательная разминка

Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки сзади полочкой. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «Раки» (см. с. 10). Боковой галоп. Ходьба «Слоники» (см. с. 10). Бег с сильным сгибанием ног сзади. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: по команде воспитателя дети берут 2 кубика из корзины, бегут с ними один круг и кладут обратно в корзину. Полуприседание, руки прямо. Бег с прямыми ногами. Ходьба спиной вперед. Быстрый бег (2–3 круга). Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

(первый комплекс, с. 13)

Общеразвивающие упражнения со средним (маленьким) мячом

(каждое упражнение выполняется по 4–6 раз)

1. И.п. — стоя, руки внизу, мяч в правой руке. 1 — руки поднять вверх, встать на носочки, переложить мяч в левую руку, 2 — и.п. То же левой рукой.
2. И.п. — стоя, мяч в правой руке. Подбросить мяч перед собой правой рукой, поймать левой. То же повторить левой рукой.
3. И.п. — о.с., руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — повернуться влево, ноги не сдвигать, взять мяч левой рукой, 2 — и.п. 3–4 — то же повторить вправо.
4. И.п. — сидя, ноги вместе, мяч в правой руке сбоку. 1 — поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку; 2 — и.п. То же повторить с правой ногой (рис. 70).



Рис. 70



Рис. 71



Рис. 72



5. И.п. — сидя, ноги врозь, мяч на полу. 1-3 — Наклониться вперед, катить мяч как можно дальше от себя, ноги не сгибать; 4 — и.п. (рис.71).

6. И.п. — стоя, ноги на ширине ступни. Подбросить мяч вверх, поймать после хлопка.

7. И.п. — стоя, руки развести в стороны, мяч в правой руке. 1 — переложить мяч в левую руку за спиной; 2 — и.п. То же повторить с правой рукой.

8. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке внизу. 1 — наклониться вниз, переложить мяч в другую руку под правым коленом, колени не сгибать; 2 — и.п. То же повторить с левой ногой (рис.72).

9. И.п. — стоя, мяч в правой руке. 1 — поднять правое колено, переложить мяч под ним в другую руку; 2 — и.п. То же повторить под левым коленом.

10. И.п. — стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах. Чередовать с ходьбой.

Основные виды движений со средним (маленьким) мячом

3-я неделя.

Упражнения выполнять по 10 раз, фронтально.

1. Бросок об пол одной рукой, поймать двумя.
2. Броски на дальность правой, левой рукой, стоя в шеренге (убрать 10 раз потоком).
3. Броски в горизонтальную цель (корзины, обручи).

4-я неделя

Упражнения выполнять по 10 раз, фронтально.

1. Броски об пол правой, левой рукой (фронтально),
2. Броски в вертикальную цель (поточно, 2-3 команды, по количеству щитов).

Веселый тренинг

«РАСТЯЖКА НОГ» (рис. 73). Сидя, согнуть правую ногу и взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.

Для мышц спины, ног; гибкости.



Рис. 73

«ЛОВИШКА С МАЛЕНЬКИМ МЯЧОМ». Дети становятся в круг. У одного из ребенка в руках маленький мяч. По команде воспитателя «Начинай», дети передают мяч по кругу и произносят хором слова:

*Ты беги весёлый мячик,
Быстро-быстро по рукам.
У кого весёлый мячик,
Тот и будет водящий сам!*

Тот, у кого на слово «сам» в руках оказывается мяч, будет водящим. Дети бегают по залу, водящий должен осалить их мячом.

Малоподвижная игра «УЛИТКА» (рис. 74).

Играющие образуют круг, взявшись за руки. Выбирается водящий. Он отпускает руку и ведет детей за собой внутри круга по спирали на первые две строчки текста, которые дети произносят хором.

Затем водящий останавливается и делает пальцами «рожки» на своей голове.

Далее, последний из играющих (он хвостик улитки) поворачивается в противоположную сторону, вытягивает руку вперед и выводит детей из спирали в большой круг на вторые две строчки, которые так же произносятся хором.

Потом водящий меняется.

*Улитка, улитка, выстави рога.
Дам тебе хлеба, дам и пирога.*

*Улитка, улитка, убери рога.
Не дам тебе хлеба, не дам и пирога.*

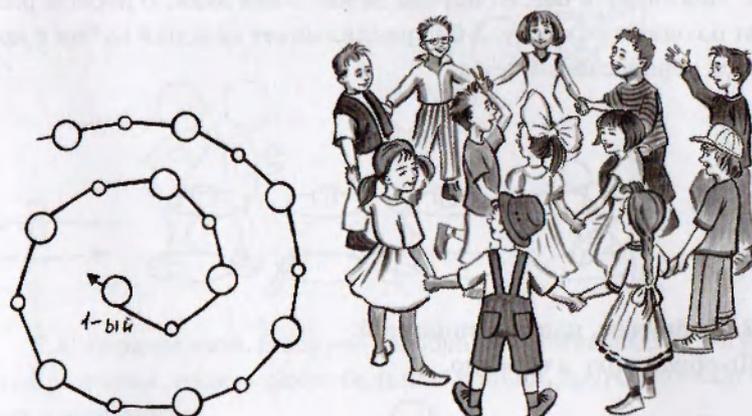


Рис. 74

Физкультурное развлечение № 3 «Спортландия»

З а д а ч и.

Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии в музыкой; закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить понимать цель эстафет.

П о с о б и я.

Обручи, пластмассовые кубики, набивные мячи, большие резиновый мячи для бросков в кольцо, пирамидки, фитболы (хопы) с ручками.

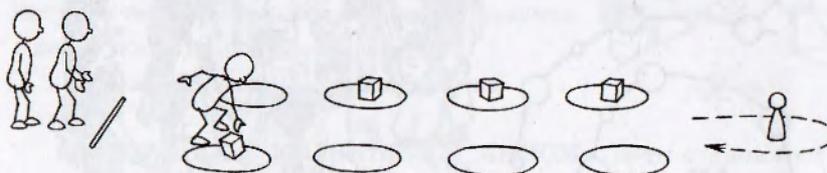
Разминка

Ходьба (1 круг). Бег (2–3 мин.). Ходьба. Дыхательные упражнения.

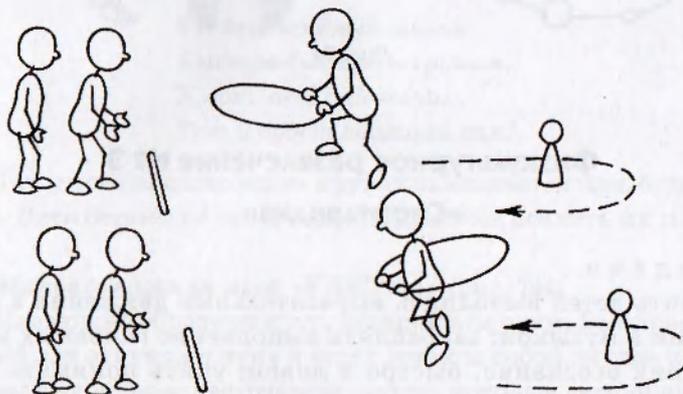
Ритмичный танец «ЦЫГАНСКИЙ» (см. с. 49).

Эстафеты

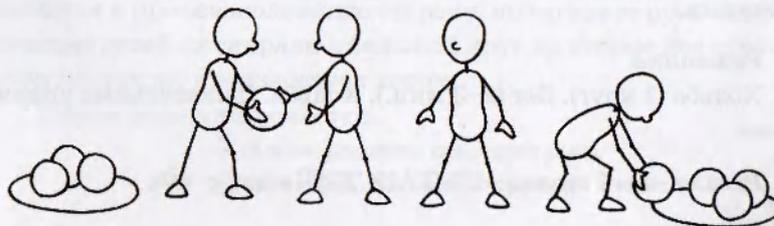
1. Челночный бег. 8 обручей лежат в два ряда. В первом ряду лежат по одному кубику. 1-й перекладывает каждый кубик в другой ряд, обратно бегом и т.д.



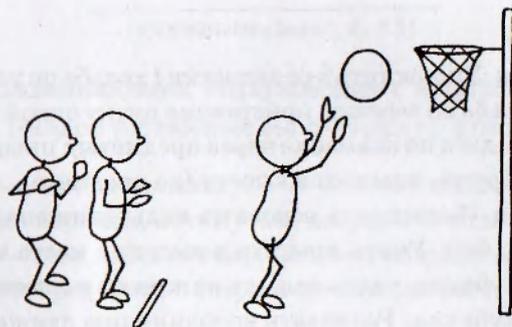
2. С обручем, как со скакалкой.
До ориентира и обратно.



3. С набивными мячами. Дети стоят в шеренге. Около капитана в обруче 7–8 набивных мячей. В конце команды пустой обруч. Передавать по одному мячу рядом стоящему.



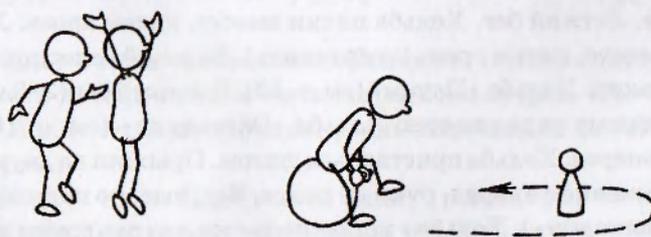
4. Баскетбол. Бросок мяча в кольцо по 2 раза.



5. С пирамидкой. В обруче разобранная пирамидка. 1-й бегом до пирамидки, надеть самое большое кольцо, другой кольцо передать следующему.



6. На хопках! Прыжки на хопках до ориентира и обратно.



ДЕКАБРЬ (I, II недели)

З а д а ч и.

1-я неделя. Упражнять в равновесии (ходьба по узкой стороне скамейки, ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой, ходьба по скамейке через предметы); прыжки на двух ногах через обручи, прыжки в высоту (до предмета).

2-я неделя. Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег). Учить прыгать в высоту с места через палку, лежащую на кубиках; учить ползать на животе и спине под палкой, лежащей на кубиках. Развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы руки, формировать образно-пространственное мышление.

П о с о б и я.

1-я неделя. Круглые гимнастические палки для каждого ребенка, 2–4 скамейки, 6 обручей, длинная веревка, 6 набивных мячей (медболов), платочек.

2-я неделя. Круглые и плоские гимнастические палки (по одной на ребенка), корзина с кубиками для игры «Строитель».

Занимательная разминка

Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба носки вместе, пятки врозь (косолапять). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (см. с. 10). Быстрый бег (2–3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (см. с. 10). Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе. Бег, высоко поднимая колени («лошадки»). Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг. Бег с изменением направления движения по сигналу свистка. Заключительная ходьба. Речевка или дыхательные упражнения.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

(второй комплекс, с. 13)

Общеразвивающие упражнения с круглой палкой

(каждое упражнение выполняется по 4 раза)

1. И.п. — о.с., палка внизу. 1-3 — палку поднять вверх — назад, встать на носочки, потянуться вверх; 4 — и.п.

2. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, палка сзади, хват снизу. 1 — наклон вперед вниз, смотреть на колени, руки поднять вверх (рис. 75).

3. И.п. — стоя, взять палку за конец правой рукой. Стоя на носочках, поднимать палку вверх — «достать до потолка». То же повторить левой рукой (рис. 76).

4. И.п. — сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. 1 — поднять ноги и перенести их через палку; 2 — и.п. (рис. 77).

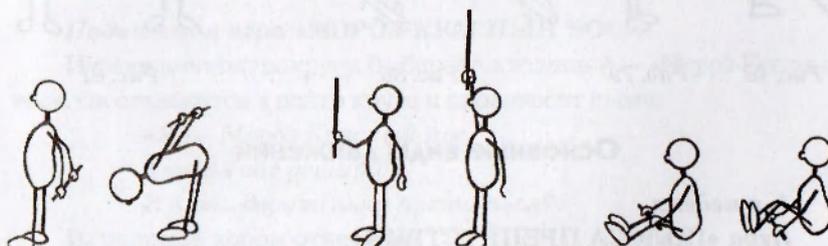


Рис. 75

Рис. 76

Рис. 77

5. И.п. — стоя, палка на полу. Поднимать палку с пола за конец пальцами правой ноги; то же повторить левой (рис. 78).

6. И.п. — сидя по-турецки, узкий хват сверху. Встать без помощи рук.

7. И.п. — стоя. Подбросить палку, поймать ее за середину правой рукой; то же повторить левой рукой (рис. 79).

8. И.п. — стоя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней (от пальцев до пятки). То же повторить левой ногой (рис. 80).

9. И.п. — стоя. Взять палку за нижний конец правой рукой. Перехватывать палку одной рукой снизу вверх. То же повторить левой рукой.

10. И.п. — стоя, палка лежит на полу. Ходить по палке прямо, носки врозь.

11. И.п. — лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»).

12. И.п. — стоя, руки прямо, хват сверху. 1 — правую руку поднять вверх, палка располагается вертикально; 2 — и.п.; 3 — левую руку вверх, палка располагается вертикально; 4 — и.п. (рис. 81).

13. И.п. — палка лежит на полу, стоять у конца палки. Прыжки боком, продвигаясь вперед до конца палки, то же повторить в другую сторону. Чередовать с ходьбой.



Рис. 78



Рис. 79



Рис. 80

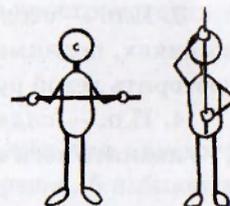


Рис. 81

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

1-я неделя

Игра «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ».

Оборудование расположено по кругу или рядами по залу.

Дети выполняют упражнения 2–3 раза, поточным способом.

1. Ходьба по узкой стороне скамейки.
2. Прыжки на двух ногах через обручи (6 шт.).
3. Ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.
4. Прыжок вверх (достать до платочка).
5. Ходьба по скамейке через набивные мячи.

2-я неделя.

Игра «СТРОИТЕЛЬ» (с. 20).

Веселый тренинг

«АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ!» (рис. 82).

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку?

Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника.

Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем:

*«Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиной спрячем вас!
Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!»*

Медленно опускаем руки вниз, встряхнули кистями рук и спокойно вздохнули.

Упражнение для осанки.



Рис. 82

Подвижная игра «МОРОЗ-КРАСНЫЙ НОС».

Играющие стоят по кругу. Выбирается водящий — «Мороз-Красный нос». Он становится в центр круга и произносит слова:

*«Я — Мороз-Красный нос.
Кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься?»*

Играющие хором отвечают:

*«Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз».*

После слова «мороз» дети разбегаются по залу, а водящий догоняет их, стараясь коснуться рукой — «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулся водящий, и до окончания игры стоят, не двигаясь.

Малоподвижная игра «РАЗВЕРНИ КРУГ» (рис. 83).

Дети, взявшись за руки, идут по кругу со словами:

*«Круг-кружочек, аленький цветочек.
Раз, два, три — разверни-ка, Оля, ты!».*

Названный ребенок отпускает руку и начинает вести спиной вперед всех детей, чтобы соединиться рукой с тем ребенком, с кем держался за руку в начале игры. Дети останавливаются, огляды-

ваются через плечо, чтобы убедиться, ровный ли получился «развернутый» круг. После этого, водящий должен снова привести детей в первоначальное положение. Выбирается новый водящий, и игра продолжается.

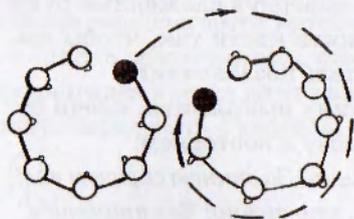


Рис. 83



ДЕКАБРЬ (III, IV недели)

З а д а ч и.

3-я неделя. Учить бросать мяч друг другу в парах (снизу, от груди, из-за головы; учить передавать мяч ногами друг другу; бросок об пол, поймать мяч после отскока; передача мяча от груди во время движения боковым галопом).

4-я неделя. Учить бросать мяч друг другу в парах через волейбольную сетку; учить играть в волейбол без подачи.

П о с о б и я.

3-я неделя. Большие мячи по количеству детей.

4-я неделя. Большие мячи по количеству детей, волейбольная сетка.

Занимательная разминка

Ходьба на пальцах, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки вперед.

Боковой галоп. Ходьба скрестным шагом боком. Ходьба «Пауки» (см. с. 10). Быстрый бег (2–3 круга). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоники» (см. с. 10). Бег спиной вперед. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Бег с заданием: с разбега подпрыгнуть вверх и достать рукой в прыжке до бубна, который держит в руках воспитатель, продолжать бежать (2–3 раза). Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба в приседе. Бег с заданием: взять 1 кубик из корзины, пробежать один круг и положить обратно в корзину. Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения или речевка.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

(второй комплекс, с. 13)

Общеразвивающие упражнения с большим мячом

(каждое упражнение выполняется по 4 раза)

1. И.п. — стоя, мяч к груди. 1 — выпрямить руки, мяч от себя; 2 — мяч к себе в и.п. (рис. 84).
2. И.п. — стоя, мяч к груди, полуприседание, мяч вправо; 2 — и.п. 3 — полуприседание, мяч влево.
3. И.п. — стоя, ноги врозь, мячверху. 1 — отпустить мяч на пол, поймать после отскока двумя руками; 2 — и.п. (рис. 85).
4. И.п. — стоя, ноги на ширине ступни, мяч на правой ладони. Поднимать руку вверх, стараться не уронить мяч; то же повторить левой рукой (рис. 86).

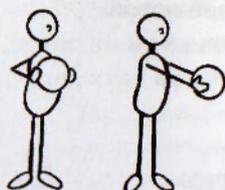


Рис. 84



Рис. 85

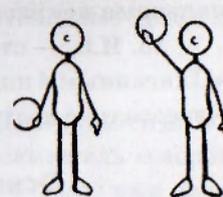


Рис. 86

5. И.п. — сидя по-турецки, спина прямая, мяч лежит справа. Катить руками мяч вокруг себя в одну сторону, потом в другую (рис. 87).

6. И.п. — сидя по-турецки. Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками (рис. 88).

7. И.п. — сидя, мяч зажат между ступнями, руки на полу. 1–3 — поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 — и.п.

8. И.п. — стоя, ноги врозь, мяч перед грудью. 1–3 — наклон вниз, прокатить мяч по икре правой ноги; 4 — и.п. То же повторить по левой ноге.

9. И.п. — стоя, мяч зажат между ладонью одной и тыльной стороной другой руки. Вращать мяч между ними.

10. И.п. — сидя, ноги врозь, мяч лежит около пятки правой ноги. Катать мяч от пятки к пятке, ноги не сгибать (рис. 89).



Рис. 87



Рис. 88



Рис. 89



Рис. 90

11. И.п. — стоя на коленях. Отбивать мяч в пол правой и левой руками (см. обложку).

12. И.п. — стоя, ноги на ширине ступни. Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками (10 раз).

13. И.п. — стоя, ноги на ширине ступни, мяч внизу. Описывать большие круги мячом перед собой вправо и влево (рис. 90).

14. И.п. — стоя, мяч на полу, правая нога на мяче. Катить мяч пальцами ног вперед-назад. То же повторить левой ногой.

15. И.п. — стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. «Пингвины»: 4 шага вперед, 4 шага назад. Прыжки на двух ногах. Чередовать с ходьбой.

Основные виды движений с мячом

Дети стоят фронтально парами, выполняют упражнения по 10 раз.

3-я неделя.

1. Бросок друг другу снизу.
2. Бросок из-за головы.

3. Бросок от груди.
4. Передача мяча ногами.
5. Бросок об пол, поймать после отскока.
6. Боковой галоп парами с передачей мяча друг другу от груди.

4-я неделя.

1. Броски мяча парами через волейбольную сетку.
2. Игра в волейбол без подачи.

Веселый тренинг

«КАРУСЕЛЬ» (рис. 91). Покатаемся на карусели? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

Для мышц рук, ног, ягодиц; координации.



Рис. 91

«ВЫШИБАЛЫ». Выбирается водящий — «вышибала». Он стоит в центре зала на определенной метке (например, на плоском кольце), на которой он должен обязательно находиться во время броска мяча. Дети стоят свободно по залу. По сигналу водящего: «Раз, два, три — беги!», дети разбегаются по залу, водящий старается попасть в них мячом (по ногам). Те, в кого попали мячом, садятся на скамейку. При разучивании правил этой игры лучше, если водящим будет воспитатель. Дети хорошо усваивают правила, у них появляется устойчивый интерес к игре.

Малоподвижная игра «ДОБРЫЕ СЛОВА». Дети садятся на пол в круг. В центре сидит один из играющих. Воспитатель говорит: «Сегодня мы будем говорить добрые слова о (называет имя сидящего в центре). Он какой?». Дети по порядку говорят о нем добрые слова (умный, скромный, нежный, ласковый, трудолюбивый, ненаглядный, замечательный, очаровательный, прекрасный, родной...) [20].

Физкультурное развлечение № 4 «Ура, игры!»

Задачи.

Закреплять правила подвижных и малоподвижных игр; закреплять умение выполнять основные виды движений в играх; создать хороший эмоциональный настрой детей, чередуя игры.

Пособия.

Большие резиновые мячи в корзине, мешочек на веревке для игры «Удочка», колпак для игры «Тик-так!», игрушка для игры «Найди и промолчи».

Ход занятия.

Дети, взявшись за руки, заходят в зал, идут сначала змейкой между предметами, затем челночным ходом, по длине или ширине зала, останавливаются и образуют круг. Инструктор по физкультуре говорит детям, что у них сегодня игровое занятие «Поиграем!», и они всё занятие будут играть в разные игры. Предложить детям перечислить игры, которые они помнят. Можно предложить детям игры по их желанию, а можно предложить на усмотрение инструктора по физкультуре.

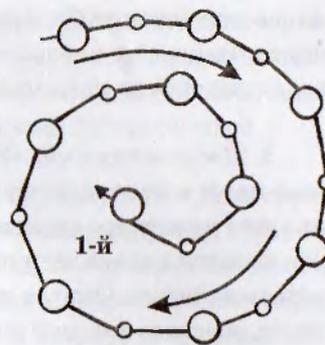
1. *Подвижная игра «САЛКИ-ПРИСЕДАЛКИ».* Выбирается водящий. Дети бегают по залу, при приближении к ним водящего, приседают на корточки. В это время водящий не может осалить того, кто присел. Если водящий успевает осалить кого-либо из детей, то осаленный ребенок не покидает игру, а продолжает играть. В конце игры водящий вместе с воспитателем сообщают о количестве осаленных.

2. *Малоподвижная игра «УЛИТКА».* Играющие становятся в круг, взявшись за руки. Выбирается водящий. Он отпускает руку и ведет детей за собой внутри круга по спирали на первые две строчки текста, которые дети произносят хором два раза:

Улитка, улитка, выстави рога.

Дам тебе хлеба, дам и пирога, 2 раза

Затем водящий останавливается и делает пальцами «рожки» на своей голове.



Далее, последний из играющих (он хвостик улитки) поворачивается в противоположную сторону, вытягивает руку вперед и выводит детей из спирали в большой круг на вторые две строчки, которые так же произносятся хором два раза:

Улитка, улитка, убери рога.

Не дам тебе хлеба, не дам и пирога, 2 раза.

Потом водящий меняется.

3. *Подвижная игра «СОБЕРИ МЯЧИ».* В центре зала большая корзина с мячами. Около корзины стоят дети. По сигналу воспитатель выбрасывает мячи из корзины, а дети — собирают. Игра продолжается 1 минуту. По сигналу «Стоп!» игра прекращается. Если в корзине 7–8 мячей, то выиграли дети.

4. *Малоподвижная игра «РАЗВЕРНИ КРУГ».* Дети, взявшись за руки, идут по кругу со словами:

«Круг-кружочек, аленький цветочек.

Раз, два, три — разверни-ка, Оля, ты!».

Названный ребенок отпускает руку и начинает вести спиной вперед всех детей, чтобы соединиться рукой с тем ребенком, с кем держался за руку вначале игры. Дети останавливаются, оглядываются через плечо, чтобы убедиться, ровный ли полу-



чился «развернутый» круг. После этого, водящий должен снова привести детей в первоначальное положение. Выбирается новый водящий, и игра продолжается.

5. *Подвижная игра «УДОЧКА».* Играющие становятся в большой круг, в центре — воспитатель с веревкой, на конце которой пришит мешочек с песком. Он вращает верёвку так, что бы мешочек касался пола, а дети подпрыгивают на двух ногах, стараясь не задеть мешочек. Описав мешочком 2–3 круга, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитывает количество детей, задевших мешочек — «пойманных на удочку» и дает необходимые указания по выполнению прыжков (23).

6. *Малоподвижная игра «ТИК-ТАК».* Дети становятся в круг, они — «цифры». Выбирается водящий, он — «стрелка часов», ему завязывают глаза, он находится в центре круга. Играющие хором произносят слова и выполняют движения:

Текст	Движения
Тик-так, тик-так.	<i>Ходьба на месте.</i>
Мы всегда шагаем так:	
Шаг влево, шаг вправо,	<i>Шаг влево, шаг вправо.</i>
Тик-так!	
Стрелка, стрелка покружись —	<i>Водящий вытягивает руку вперед,</i>
Час который, покажи.	<i>Поворачивается на месте вокруг себя.</i>
	<i>После слова «покажи» — останавливается.</i>

Тот ребёнок, на которого указывает рука водящего, произносит: «Тик-так!». Водящий должен угадать имя ребенка.

7. *Подвижная игра «ВЫШИБАЛЫ».* Выбирается водящий — «вышибала». Он стоит в центре зала на определенной метке (например, на плоском кольце), на которой он должен обязательно находиться во время броска мяча. Дети стоят свободно по залу. По сигналу водящего: «Раз, два, три — беги!». Дети разбегаются по залу,

водящий старается попасть в них мячом (по ногам). Дети, в которых попали мячом, садятся на скамейку. При разучивании правил этой игры лучше, если водящим будет воспитатель. Дети хорошо усваивают правила, у них появляется устойчивый интерес к игре.

8. Малоподвижная игра «НАЙДИ И ПРОМОЛЧИ». Дети стоят или сидят на скамейке. Воспитатель показывает игрушку, которую дети будут искать. Дети закрывают глаза или отворачиваются к стенке. Воспитатель прячет игрушку, желательнее на видном месте. Дети открывают глаза и начинают искать. Тот, кто найдет, должен не кому не говорить об этом, сесть на скамейку. Остальные дети продолжают искать.

Эстафеты

5. «ПО МЕСТАМ!». Дети строятся в две шеренги напротив друг друга. Задание: запомнить свои места. По сигналу «Разойдись!», дети бегают, прыгают по всему залу. По команде «По местам!», дети должны занять свои места в шеренге. Побеждает команда, дети которой быстрее займут свои места.

Игра «САЛЮТ» (с. 52).

ЯНВАРЬ (I, II недели)

Задачи.

1-я неделя. Учить прыгать через короткую скакалку вперед, назад: на месте, с продвижением вперед.

2-я неделя. Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке приставным шагом боком, ходьба по веревке прямо, руки в стороны, ползание по скамейке на животе); учить прыгать на двух ногах через предметы; запрыгивать и спрыгивать с кубов (40x40).

Пособия.

1-я неделя. Скакалки по количеству детей, аудиокассета с музыкой «Полкис».

2-я неделя. Скакалки по количеству детей, аудиокассета с музыкой «Полкис», 2 скамейки, длинная веревка или канат, 6 больших кубов, спортивный мат, кубики для подвижной игры.

Занимательная разминка

Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ходьба «Раки» (см. с. 10). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Слоники» (см. с. 10). Быстрый бег (1–2 мин.). Бег с сильным сгибанием ног сзади. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба носки вместе, пятки врозь (косолапить). Челночный бег. Бег с заданием: во время бега по команде дети берут по 1-му кубику из корзины, бегут с ним один круг, и кладут обратно в корзину. Ходьба в полуприседе. Бег, поднимая ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Бег с ускорением. Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения или речевка.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

(второй комплекс, с. 13)

Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой

(каждое упражнение выполняется по 4–6 раз)

Выполняются под музыку «Полкис» на аудиокассете А.И. Бурениной.

1. И.п.: о.с., скакалку, сложенную вчетверо, держать внизу, в обеих руках. Поочередно высоко поднимать пятки.

2. И.п.: то же. Покачивание скакалки в стороны (рис. 92).

3. И.п.: то же. Руки вперед — вверх — вперед — вниз.

4. И.п.: о.с., полуприсев, скакалка лежит на плечах. 1 — скакалку поднять вверх, ноги выпрямить, поворот направо; 2 — и.п. то же повторить в левую сторону (рис. 93).

5. И.п.: стоя, руки вытянуты вперед. 1 — поднять правую руку вверх, левая внизу; 2 — поднять левую руку вверх, правая внизу (рис. 94).



Рис. 92

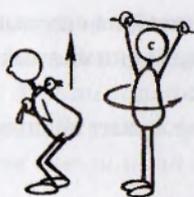


Рис. 93



Рис. 94

6. И.п.: сидя, скакалка сложена вдвое, ступни ног зацепить за середину скакалки. 1 — поднять ноги вверх и одновременно лечь на спину; 2 — и.п. (рис. 95).

7. И.п.: лежа на спине, скакалка сложена вдвое, лежит на ногах. 1 — согнуть ноги, колени к груди, перенести их через скакалку; 2 — и.п. (рис. 96).

8. И.п.: стоя, скакалка, вдвое, в обеих руках перед собой, натянута. Вращение скакалки перед собой к себе и от себя с полуприседанием.

9. И.п.: стоя, скакалка развернута — держать за ручки в обеих руках. Прыжки через качающуюся скакалку.

10. И.п.: стоя, скакалка сложена вчетверо, руки вверх. 1 — поднять правое колено, скакалку положить на него; 2 — и.п. То же повторить с левой ногой.

11. И.п.: стоя, скакалка сложена вчетверо в одной руке. Вращение скакалки кистью с одновременными прыжками — «имитация прыжков через скакалку» (рис. 97).



Рис. 95

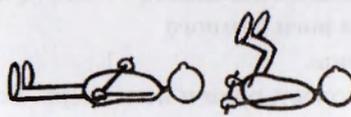


Рис. 96



Рис. 97

12. И.п.: стоя, скакалка сложена вчетверо, за спиной, хват снизу, ноги на ширине плеч. 1 — наклон вниз, смотреть на колени, скакалку поднять вверх; 2 — и.п.

13. И.п.: стоя правой ногой на скакалке, держать ее за ручки. 1–4 — поднять руки вверх, поднимая ногу, согнутую в колене; то же повторить левой ногой.

14. И.п.: стоя, скакалка лежит на полу. Прыжки через скакалку. Чередовать с ходьбой.

Основные виды движений

1-я неделя.

Фронтально, двигаясь друг за другом по кругу, выполнять упражнения со скакалкой (см. с. 132) по 10 раз.

2-я неделя.

Игра «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ».

Оборудование расположено по кругу или рядами по залу. Дети выполняют упражнения 2–3 раза, поточным способом.

1. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом.
2. Прыжки в длину с места на спортивный мат.
3. Ходьба по веревке, руки в стороны.
4. Запрыгивание и спрыгивание с деревянных кубов — 6 шт.
5. Ползание по скамейке на животе.

Веселый тренинг

«ЛОДОЧКА» (рис. 98).

Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны.



Рис. 98

Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы все — разные лодочки. Покачайтесь на волнах!

Для мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.

Подвижная игра «БЕЛЫЕ МЕДВЕДИ». Дети становятся в круг, они рыбы, моржи. В центре двое водящих, они «Белые медведи».

*На большущей льдине
Жили-были два медведя.
Утром делали зарядку,
Всё вприсядку, да в присядку.
А потом спешили на охоту!*

Намечается место, где будут жить белые медведи. Двое детей – это белые медведи. Со словами: «Медведи идут на охоту» – они бегут, стараясь поймать кого-нибудь из играющих. Пойманные дети идут в дом медведей. Белые медведи снова идут на охоту.

Дети убегают медведи ловят их.

Малоподвижная игра «СОБЕРИ МЯЧИ». В центре зала большая корзина с мячами. Около корзины стоят дети. По сигналу воспитатель выбрасывает мячи из корзины, а дети — собирают. Игра продолжается 1 мин. По сигналу «Стоп!» игра прекращается. Если в корзине 7–8 мячей, то выиграли дети.

Я Н В А Р Ъ (III, IV недели)

З а д а ч и.

3-я неделя. Учить бросать средний мяч (одной рукой об пол, поймать двумя; на дальность правой и левой рукой; в вертикальную цель).

4-я неделя. Учить бросать и ловить средний мяч об пол одной рукой (правой, левой рукой); бросать в горизонтальную цель; в движущую цель.

П о с о б и я.

3-я неделя. Средние мячи по количеству детей. Щиты для бросков в вертикальную цель. Большой мяч для подвижной игры.

4-я неделя. Средние мячи по количеству детей. Корзины для бросков в горизонтальную цель, движущая цель (корзина с веревкой). Большой мяч для подвижной игры.

Занимательная разминка

Ходьба на носках. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапость). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (см. с. 10). Быстрый бег (2–3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (см. с. 10). Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег с высоко поднятыми коленями. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг. Бег, меняя направление движения по сигналу воспитателя. Заключительная ходьба. Речевка или дыхательные упражнения.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

(второй комплекс, с. 13)

Общеразвивающие упражнения со средним (маленьким) мячом

(каждое упражнение выполняется по 4 раза)

1. И.п. — о.с., мяч в правой руке. 1 — руки поднять вверх, стоять на носочках, переложить мяч в левую руку, 2 — и.п. То же повторить левой рукой.

2. И.п. — то же. Подбросить мяч перед собой правой рукой, поймать левой. То же повторить левой рукой.

3. И.п. — о.с., руки в стороны. 1 — повернуться влево, ноги не сдвигать, взять мяч левой рукой, 2 — и.п. 3–4 — то же повторить вправо.

4. И.п. — сидя, ноги вместе, мяч в правой руке сбоку. 1 — поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку; 2 — и.п. То же повторить под правой ногой (рис. 99).

5. И.п. — сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу. 1–3 — наклониться вперед, ноги не сгибать, катить мяч как можно дальше; 4 — и.п. (рис. 100).

6. И.п. — стоя, ноги на ширине ступни. Подбросить мяч вверх, поймать после хлопка.

7. И.п. — стоя, мяч в правой руке. 1 — переложить мяч в левую руку за спиной, 2 — и.п. То же повторить с правой рукой.

8. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, 1 — Наклониться вниз, не сгибая колени, переложить мяч в другую руку под правым коленом; 2 — и.п. То же повторить под левым коленом (рис. 101).



Рис. 99



Рис. 100



Рис. 101

9. И.п. — стоя, мяч в правой руке. 1 — поднять правое колено, переложить мяч под ним в другую руку; 2 — и.п. То же повторить под левым коленом.

10. И.п. — стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах. Чередовать с ходьбой.

Основные виды движений со средним (малым) мячом

3-я неделя.

1. Бросок об пол одной рукой, поймать двумя руками. Стоя в шеренге у стены.

2. Броски на дальность правой, левой рукой.

Дети делятся на 2–3 команды по количеству щитов.

3. Броски в вертикальную цель (щиты)

4. Бросок в вертикальную цель (корзины, обручи).

4-я неделя

Дети, стоя, фронтально, выполняют упражнения по 10 раз.

1. Броски об пол и ловля среднего мяча одной рукой (правой, левой рукой). Поточно, друг за другом.

2. Броски в горизонтальную цель (обручи, корзины). Стоя в шеренге у стены.

3. Броски в движущую цель.

Веселый тренинг

«НАСОС» (рис. 102).

Как работает насос? Это вовсе не вопрос.

Все на корточки присели, будто птички

прилетели.

А затем по счету «Раз», ноги выпрямили

враз.

На счет «Два» — скорей обратно.

И так нужно многократно.

Для мышц ног, спины; гибкости.



Рис. 102

«СНЕЖНАЯ БАБА». Дети, взявшись за руки, становятся в круг. В центре водящий, он «Снежная баба». Воспитатель вместе с детьми движется по кругу, выполняя под следующие слова движения.

Текст	Действия
На прогулку пойдём гулять,	Дети, взявшись за руки, идут по кругу.
Снег пушистый будем собирать,	Дети имитируют собирание снега
Снег пушистый будем собирать И из снега комки катать. двигаясь все в круг.	Имитируют катание снега,
Бабу снежную слепим мы.	Сужают круг
Что за баба вышла, посмотри!	Отходят назад, протягивая руки вперёд. (Водящий — «Снежная баба» - остаётся в центре круга)
Баба снежная, ты покружись	«Снежная баба» кружится и кланяется

И ребятам нашим поклонись.

Дети хлопают, и проговаривают слова.

Раз, два, три! Раз, два, три!

*3 хлопка у правой щеки,
3 хлопка у левой*

Нас скорее догони!

*Топают ногами.
Водящий догоняет детей.*

Малоподвижная игра «ТИХО–ГРОМКО».

Играющие образуют круг. С помощью считалки выбирается водящий, он встает в центр круга и закрывает глаза. Педагог дает одному из детей маленькую игрушку или ленточку, которую можно спрятать. Все дети, кроме водящего, знают у кого находится игрушка. Когда водящий приближается к нему, дети начинают громко хлопать в ладоши, когда отдаляется — хлопают тише. Игра продолжается, пока водящий не найдет предмет.

Физкультурное развлечение № 5

«Спортландия»

З а д а ч и.

Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить понимать цель эстафет.

П о с о б и я.

Пластмассовые кубики по количеству детей, обручи, скамейки, набивные мячи, клюшки, шайбы, кольцоброс (2–3 конуса, плоские маленькие кольца). Резиновые мячи для игры «Перебрось мяч».

Разминка.

Ходьба (1 круг). Бег (1,5–2 мин.). Ходьба.

Ритмичный танец с султанчиками «ЛАМБАДА». (Каждое упражнение выполняется по 4 раза.)



Рис. 103

1. Стоя, руки внизу. 1 — руки к груди, 2 — и.п.



Рис. 104

2. Поднимать поочередно руки вверх. Смотреть на султанчики.



Рис. 105

3. Стоя, руки вперед. Ударять палочку о палочку.



Рис. 106

4. Повороты на месте на носочках, руки вверх.



Рис. 107

5. Стоя на коленях, руки вверх. Сесть на пятки, грудью на колени, руки назад.



Рис. 108

6. Сидя, ноги врозь. Руки к груди. Наклон вперед. Постучать султанчиками об пол.

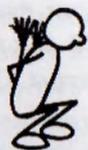


Рис. 109

7. Стоя, руки в стороны. Присесть, султанчики спрятать за спину.



Рис. 110

8. Стоя, руки согнуты в локтях. Круговые вращения руками. «Завели моторчик».



Рис. 111

9. Стоя, руки внизу. Наклоны вперед. «Покажите султанчики».



Рис. 112

10. Стоя, руки к груди. Присесть с одновременным закручиванием тела.



Рис. 113

11. Прыжок вверх. Присесть, повороты коленями вправо, влево.



Рис. 114

12. Стоя, руки вниз. Большие махи перед собой.



Рис. 115

13. Сидя на полу, руки вниз. Поднять ноги вверх. Руки в стороны. Помахать султанчиками.



Рис. 116

14. Стоя, руки вверх. Присесть, постучать султанчиками о пол.



Рис. 117

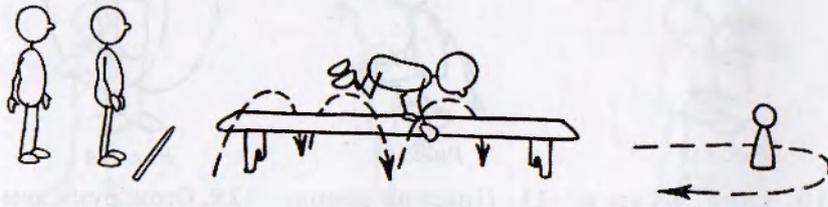
15. Стоя на носочках руки вперед. Повороты вокруг себя, махая султанчиками.

Эстафеты

1. Бег с двумя кубиками. У капитана 2 кубика, у других по одному. Ориентир обруч. Бегом, один кубик положить в обруч, другой передать следующему.



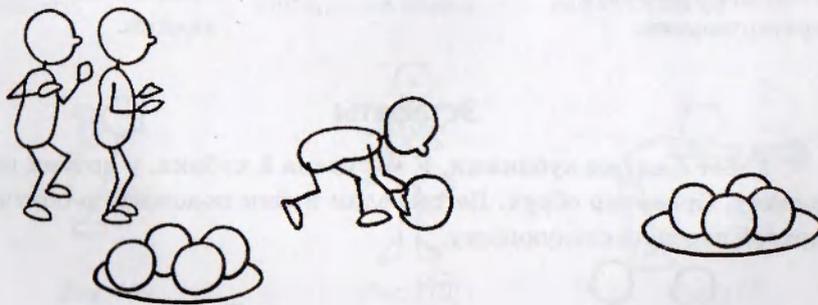
2. «Джигитовка». По 2 скамейке. 4 прыжка через скамейку, держась руками за её края. Обрато – бег.



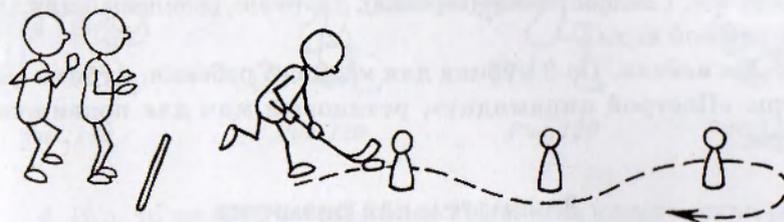
3. На оленьих упряжках. Бег парами. Один в обруче, капитан сзади держится за обруч. Обежать сугроб, оставить ребенка около ориентира, бежать за другим.



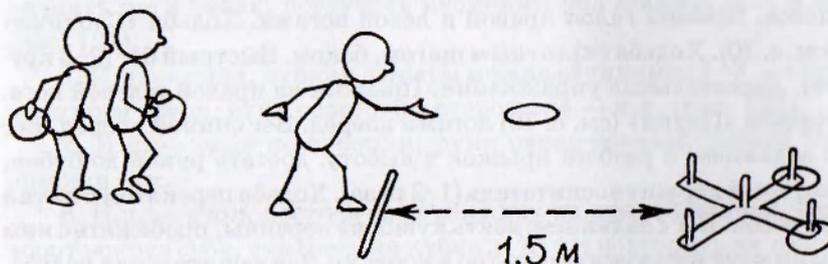
4. Будем лепить снеговика. Катить набивные мячи в обруч.



5. Ловкие хоккеисты. Ведение шайбы клюшкой между предметами змейкой.



6. Кольцеброс. Броски плоских колец на конус



Игра «ПЕРЕБРОСЬ МЯЧ!» (см.с. 43).

ФЕВРАЛЬ (I, II недели)

Задачи.

1-я неделя. Учить прыгать (прыжки по скамейке «Лягушки», прыжки на одной ноге из обруча в обруч). Упражнять в равновесии (ходьба по канату, прямо; ползание на четвереньках, толкая набивной медбол головой).

2-я неделя: Игра «Построй пирамидку». Закреплять основные виды движений в быстром темпе; развивать у ребенка зрительное восприятие устойчивости созданных им конструкций из кубиков, мелкие мышцы рук, ориентацию в пространстве.

П о с о б и я.

1-я неделя. По 2 кубика для каждого ребенка, 2–4 скамейки, 8 обручей, 1 медбол, канат (веревка), платочек, резиновый мяч для подвижной игры.

2-я неделя. По 2 кубика для каждого ребенка, кубики для игры «Построй пирамидку», резиновый мяч для подвижной игры.

Занимательная разминка

Ходьба на пальцах, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Прямой галоп правой и левой ногами. Ходьба «Слоники» (см. с. 10). Ходьба скрестным шагом, боком. Быстрый бег (2–3 круга). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Пауки» (см. с. 10) ногами вперед. Бег спиной вперед. Бег с заданием: с разбега прыжок в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель (1–2 раза). Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: взять кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения или речевка.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

(второй комплекс, с. 13)

Общеразвивающие упражнения с кубиками

(каждое упражнение выполняется по 4 раза)

Дети берут по два разных по цвету кубика и становятся на свои места — «домики».

1. И.п. — о.с., руки внизу. 1–3 — руки поднять через стороны вверх, стоять на носочках. Стучать кубиком о кубик; 4 — и.п.

2. И.п. то же. 1–3 — присесть, постучать кубиками по коленям; 4 — и.п. (рис. 118).

3. И.п. — выпад правой ногой. 1 — поменять кубики под правым коленом; 2 — и.п. То же повторить под левым коленом (рис. 119).



Рис. 118



Рис. 119



Рис. 120



Рис. 121

4. И.п. то же. 1-4 — положить 1 кубик на колено, руки развести в стороны. То же повторить другой ногой (рис. 120).

5. И.п. — сидя на полу, ноги вместе, кубики в руках. 1-3 — поднять ноги вверх, постучать кубиками под ногами; 4 — и.п. (рис. 121).

6. И.п. — сидя, кубики зажаты между ступнями. 1-3 — поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 — и.п. (рис. 122).

7. И.п. — сидя по-турецки, руки перед грудью. Встать без помощи рук.

8. И.п. — стоя, построить пирамидку на правой ладони. Поворот вокруг себя, смотреть на кубики. То же повторить на левой руке (рис. 123).

9. И.п. — то же на тыльной стороне кисти руки. Поворот вокруг себя, смотреть на кубики. То же повторить на левой руке.

10. И.п. — стоя. Положить 1 кубик на голову, поворот вокруг себя (рис. 124).

11. И.п. — стоя. Подбросить 1 кубик, поймать с хлопком.

12. И.п. — стоя, кубики лежат на полу. Переворачивать пальцами правой ноги 8 раз. То же повторить левой ногой.

13. И.п. — стоя, кубики зажаты между ступнями. 1-8 — «Пингвины»: шагать вперед, стараясь не потерять кубики (рис. 125).



Рис. 122



Рис. 123



Рис. 124



Рис. 125

14. И.п. — стоя, кубики лежат на полу. Прыжки через кубики на одной ноге. Чередовать с ходьбой или дыхательными упражнениями.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

1-я неделя

Игра «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ».

Оборудование расположено по кругу или рядами по залу.

Дети выполняют упражнения 2–3 раза поточным способом.

1. «Лягушки»: выполняется на скамейке (и.п. — стоя, держась за края, скамейка между ног. 1 — запрыгнуть на скамейку, не отпуская рук; 2 — и.п.).

2. Прыжки из обруча в обруч на 1 ноге (7 шт.).

3. Ходьба по канату (веревке).

4. Ходьба на четвереньках, толкая медбол головой. Обратное — бегом, положить мяч в обруч.

5. Прыжки в высоту: достань предмет (платочек).

2-я неделя.

Игра «ПОСТРОЙ ПИРАМИДКУ» (см. с. 21).

Веселый тренинг

«МАЛЕНЬКИЙ МОСТИК»

(рис. 126). Шли ежата по лесу. Перед ними — ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через речей. Лягте на спину.



Рис. 126

Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спинку, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.

Для мышц рук, живота, ног; гибкости.

«ЛОВИШКА СО СНЕЖКОМ» (массажным мячом, или маленьким резиновым мячом).

Дети становятся в круг, руки вперед, ладонями вверх. Воспитатель или ребенок говорит считалку, дотрагиваясь до ладоней детей. Воспитатель дает водящему маленький мяч. Водящий догоняет детей, дотрагиваясь до детей мячом, то есть, он их заморозил. Пойманные дети на время выбывают из игры.

Малоподвижная игра «ПУСТОЕ МЕСТО»

ФЕВРАЛЬ (III, IV недели)

З а д а ч и.

3-я неделя. Учить детей выполнять упражнения с плоскими предметами (крышками от ведёрок): подбрасывать вверх и ловить двумя ладонями, бросать в горизонтальную цель (обручи, лежащие на полу), бросать вдаль, катать по полу прямо.

4-я неделя. Учить перебрасывать мяч через волейбольную сетку, познакомить с элементами игры в волейбол (приём мяча, передача мяча друг другу, правила счёта).

П о с о б и я.

3-я неделя. Пластмассовые крышки d — 25 см от ведёрка по количеству детей.

4-я неделя. Пластмассовые крышки по количеству детей. Большие мячи по количеству детей. Волейбольная сетка.

Занимательная разминка

Ходьба на носках, руки на пояс. Ходьба на пятках, руки сзади «полочкой». Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «Раки» (см. с. 10) лицом вперед, потом спиной вперед. Боковой галоп. Ходьба «Слоники» (см. с. 10). Бег с сильным сгибанием ног назад. Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: взять два кубика, пробежать один круг, положить их обратно в корзину.

Ходьба в приседе. Бег с выносом прямых ног вперед. Ходьба спиной вперед. Бег змейкой между предметами (маленькие конусы, кегли). Заключительная ходьба. Речевка или дыхательная гимнастика.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

(второй комплекс, с. 13)

Общеразвивающие упражнения с пластмассовой крышкой от ведёрка

(каждое упражнение выполняется по 4 раза)

1. И.п. — о.с. крышка в правой руке. 1 — поднять правую руку вверх над головой, встать на носочки; 2 — переложить крышку в левую руку, ноги в о.с.; то же левой рукой.

2. И.п. — о.с. крышка в обеих руках перед грудью. Вращать крышку вперед от себя, потом к себе.

3. И.п. — о.с., крышка над головой, держать обеими руками. Медленно приседать на счет 1, 2, 3, 4; на счёт 5 — в исх.п. (рис. 127).

4. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, крышка в обеих рукахверху над головой. Наклоны в стороны. 1 — наклон вправо, 2 — исх.п., 3 — наклон влево, 4 — исх.п. (рис. 128).

5. И.п. — о.с. стоя на коленях, руки в стороны, крышка в правой руке. 1 — положить крышку справа около ноги, 2 — сесть боком на крышку, 3 — и.п., 4 — крышку переложить в левую руку. То же самое в другую сторону (рис. 129).



Рис. 127



Рис. 128

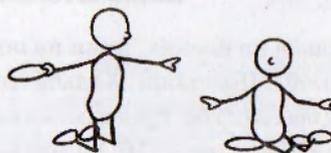


Рис. 129

6. И.п. — сидя на полу, крышку зажать между ступнями, ноги поднять вверх. 1 — положить ноги справа от себя, 2 — и.п. 3 — положить ноги слева от себя, 4 — и.п. (рис. 130).

7. И.п. — о.с. крышка в правой руке. Подбросить крышку вверх правой рукой, поймать двумя ладонями. То же левой рукой.

8. И.п. — о.с. крышка лежит на ладони правой руки. Указательным пальцем вести по краю крышки «рисуем круг». То же левой рукой (рис. 131).

9. И.п. — о.с., правую руку согнуть в локте, положить на плечо, ладонью вверх; крышка лежит на ладони. Поднимать руку вверх; затем то же левой рукой (рис. 132).

10. И.п. — о.с., руки на поясе, крышка лежит на полу перед ногами. Пальцами правой ноги ведем по краю крышки 4 раза, то же левой ногой.



Рис. 130



Рис. 131



Рис. 132

11. И.п. — стоя боком к крышке, лежащей на полу. Прыжки боком через крышку. Чередовать с дыхательными упражнениями.

12. Ходьба по залу друг за другом. Во время ходьбы передавать крышку из одной руки в другую.

13. И.п. — о.с., крышка над головой, держать обеими руками. Бег без помощи рук.

3-я неделя.

Основные виды движений с крышками

Дети стоят в шеренгу у стены. Каждое движение выполняют по 6–8 раз.

Перед детьми на расстоянии 2 м лежат обручи.

1. Броски правой рукой в обруч.
2. Броски левой рукой в обруч.

- Обручи убрать.
3. Броски правой рукой вдаль.
 4. Броски левой рукой вдаль.
 5. Катать крышки, как обручи.

4-я неделя.

Основные виды движений с большим мячом

Выполняют упражнения фронтально по 10–15 раз.

1. Броски мяча через волейбольную сетку стоя парами, лицом друг к другу.
2. Броски мяча через волейбольную сетку парами наискосок.

Веселый тренинг

«ПАРОВОЗИК» (рис. 133). Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.

Для мышц спины, ног, ягодиц.



Рис. 133

Подвижная игра «НАЙДИ СЕБЕ КРЫШКУ».

Дети образуют круг и становятся ногами на свою крышку. Одна крышка убирается из игры. Выполняют упражнения по кругу по заданию воспитателя: подскоки, боковой галоп, бег спиной. По сигналу воспитателя встать на любую крышку. Тот ребенок, кому не хватило крышки, считается проигравшим. Проигравший ребенок не выбывает из игры, а участвует дальше в игре.

«МЯЧ КАПИТАНУ». Играющие становятся в 3–4 колонны. На расстоянии 1,5 м от первых игроков в колоннах — водящие с мячами большого диаметра. Для водящих и игроков колонны обозначается линия (шнур, черта), за которую нельзя заступать. По

сигналу педагога, водящие бросают мячи первым игрокам колонны, а те возвращают их обратно и перебегают в конец своей колонны. Следующий в колонне передвигается к исходной линии. Когда первым в колонне окажется игрок, начавший выполнять задание, он поднимает руку вверх. Определяется команда-победитель. Игровое задание повторяется [15].

Физкультурное развлечение № 6 «Спортландия»

Задачи.

Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить понимать цель эстафет.

Пособия.

Клюшки, шайбы, конусы, детские ракетки для большого тенниса, мешочки, пирамидки, резиновые мячи.

Разминка

Ходьба (1 круг). Бег (1,5–2 мин.). Ходьба, дыхательные упражнения.

Ритмичный танец с султанчиками «ЛАМБАДА» (см. с. 94).

Эстафеты

1. Ловкие хоккеисты. Ведение шайбы клюшкой между предметами змейкой.



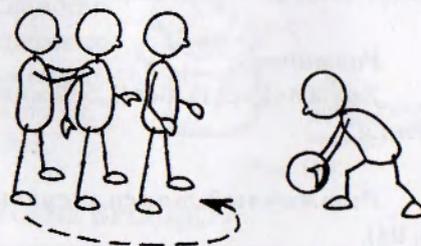
2. Перенеси снежок на ракетке. На ракетке мешочек, бегом или быстрым шагом до ориентира и обратно.



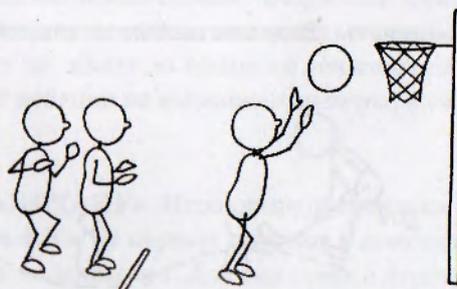
3. С пирамидкой. В обруче разобранная пирамидка. 1-й бегом до пирамидки, надеть самое большое кольцо, другой кольцо передать следующему.



4. Туннель-треугольник. С резиновыми мячами. Стоя, ноги на ширине плеч. Капитан поворачивается лицом к команде, катит мяч в туннель, последний ловит мяч, встает первым и катит мяч в туннель и т.д.



5. Баскетбол. Броски мяча в баскетбольное кольцо по 2 раза.



МАРТ (I, II недели)**З а д а ч и.**

1-я неделя. Учить детей прыгать на двух ногах из обруча в обруч, надевать на себя сверху вниз обруч, пролезать в обруч боком без помощи рук. Учить детей ходить прямо по веревке, лежащей на полу.

2-я неделя. Выполнять упражнения фронтально, двигаясь по кругу. Учить детей пролезать в обруч боком при движении по кругу, прыжки через обручи, как через скакалку, катить обруч перед собой прямо и боком. Учить катать обручи на дальность одной рукой.

П о с о б и я.

1-я неделя. Обручи для каждого ребенка, веревка.

2-я неделя: Обручи для каждого ребенка.

Занимательная разминка

Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (см. с. 10). Быстрый бег (1,5–2 мин.). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (см. с. 10), бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на правой и левой ноге поочередно. Ходьба в полуприседе, руки вытянуты вперед. Прямой галоп. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед; руки вверх; руки в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг. Бег с заданием: по сигналам свистка педагога: один сигнал — бег в другую сторону, два — поворот вокруг себя на 360° и продолжение бега, три — поворот вокруг себя на 360°, присесть на корточки, встать и продолжать бежать. Заключительная ходьба. Речевка или дыхательные упражнения.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

(третий комплекс, с. 14)

Общеразвивающие упражнения с обручем

(каждое упражнение выполняется по 4 раза)

1. И.п. — стоя, обруч внизу в обеих руках. 1, 2, 3 — подняться на носочках, обруч вверх горизонтально; смотреть в него, с места не сходить; 4 — отпустить обруч вниз по телу, чтобы он упал на пол, руки поднять вверх (рис. 134).

2. И.п. — выпад левой ногой, обруч стоит на полу перед собой. 1-продеть правую ногу в обруч; 2 — и.п. То же повторить левой ногой (рис. 135).

3. И.п. — стоя, обруч в прямых руках перед собой, хват с боков. Повороты в стороны, ноги не сдвигать.

4. И.п. — сидя, обруч стоит на ногах. 1-3 — обе ноги продеть в обруч, 4 — и.п. (рис. 136).

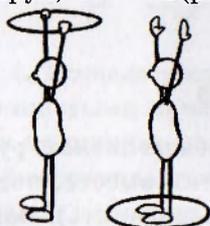


Рис. 134



Рис. 135



Рис. 136

5. И.п. — сидя по-турецки, обруч перед собой, хват с боков. Встать без помощи рук.

6. И.п. — стоя, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой, не брать в руки, пока он сам не остановится.

7. И.п. — стоя, обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх (на себя) и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой.

9. И.п. — стоя, обруч перед грудью, хват с боков. 1-4 — надевать обруч на себя снизу вверх, чередуя ноги.

10. И.п. — стоя, обруч на правой руке. 1-8 вращать его на запястье правой руки. То же повторить левой рукой.

11. И.п. — стоя, обруч лежит на полу. Поднять его пальцами правой ноги, то же повторить левой ногой (рис. 137).

12. И.п. — стоя в обруче, ноги вместе. Прыжки: ноги врозь за обруч, ноги вместе в обруч (рис. 138).

13. И.п. — стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами, ходьба по обручу пятками (рис. 139).



Рис. 137

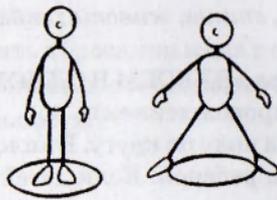


Рис. 138



Рис. 139

Основные виды движений с обручами

1-я неделя. После общеразвивающих упражнений, дети во время ходьбы по залу кладут обручи (10–12 шт.) в 1-й ряд, во 2-й ряд, кладется канат или длинная верёвка, в 3-ем ряду лежат 2 обруча, для надевания их на себя сверху вниз, и ещё воспитатель держит 2 обруча для пролезания боком через обручи.

2-я неделя. После общеразвивающих упражнений, все упражнения с обручем выполняются фронтально по кругу по 8–10 раз: дети катят обручи перед собой по кругу прямо, а потом боком; несут обруч в руке сбоку от себя, потом ставят обруч на пол и пролезают через него боком. Затем выполняют прыжки через обруч, как со скакалкой.

Затем строятся в шеренгу и учатся катать обручи одной рукой прямо (8–10 раз)

Веселый тренинг

«КОЛОБОК» (рис. 140).

«Что за странный колобок в окошке появился:
Постоял совсем чуток, взял и развалился!»

Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени.

Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки.



Рис. 140

*«Вот вы все и колобки! Раз, два,
три, четыре, пять — развалились вы опять».*

Вытяните ноги и лягте на спину.

Для мышц шеи, спины, живота; гибкости.

Подвижная игра «ВДВОЕМ В ОДНОМ ОБРУЧЕ» (проводится с музыкальным сопровождением).

Обручи лежат на полу по кругу. В каждом обруче — двое детей. В центре круга один ребенок. Если детей четное количество, то в игре принимает участие инструктор по физкультуре. Воспитатель дает задание: легкий бег (или подскоки, или боковой галоп и т.д.) и включает музыку. Дети выполняют движения около обручей по большому кругу до тех пор, пока играет музыка. Как только музыка перестает играть, дети должны бегом занять любой обруч попарно. Тот, кто не успел, становится проигравшим. Игра повторяется 2–3 раза.

Малоподвижная игра «ТИК-ТАК».

Дети становятся в круг, они — «цифры». Выбирается водящий, он — «стрелка для часов», ему завязывают глаза, он находится в центре круга. Играющие хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом.

Текст	Движения
Тик-так, тик-так. Мы всегда шагаем так: Шаг влево, шаг вправо, Тик-так!	<i>Ходьба на месте. Шаг влево, шаг вправо.</i>
Стрелка, стрелка покружись —	<i>Водящий вытягивает руку вперед,</i>
Час который, покажи.	<i>поворачивается вокруг себя. После слова «покажи» — останавливается.</i>

Тот ребенок, на которого указывает рука водящего, произносит: «Тик-так». Водящий должен угадать имя водящего.

МАРТ (III, IV недели)**З а д а ч и.**

3-я неделя. Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо: с места, с ведением мяча, в прыжке.

4-я неделя. Упражнять в бросании мяча в стену и ловле (мяч от груди, бросок в стену, поймать после отскока об пол); учить бросать мяч из-за головы на дальность.

П о с о б и я.

3-я неделя. Большие резиновые мячи по количеству детей, баскетбольные кольца.

4-я неделя. Большие резиновые мячи по количеству детей.

Занимательная разминка

Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (см. с. 10). Ходьба скрестным шагом назад. Быстрый бег (1,5–2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоники» (см. с. 10). Бег спиной вперед. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель (2–3 раза). Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба. Речевка или дыхательные упражнения.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

(третий комплекс, с. 14)

Общеразвивающие упражнения с большим мячом

(каждое упражнение выполняется по 4–6 раз)

1. И.п. — о.с., мяч у груди. 1 — выпрямить руки, мяч от себя; 2 — мяч к себе, в и.п. (рис. 141).
2. И.п. — то же. 1 — полуприседание, мяч вправо; 2 — и.п.

3. И.п. — стоя, ноги врозь, мяч поднят вверх. 1 — отпустить мяч на пол, поймать после отскока двумя руками; 2 — и.п. (рис. 142).

4. И.п. — стоя, ноги на ширине ступни, мяч на правой ладони. Поднимать руку вверх, стараться не уронить мяч; то же повторить левой рукой.

5. И.п. — сидя по-турецки, спина прямая, мяч лежит справа. Катить руками мяч вокруг себя в одну сторону, потом в другую (рис. 143).

6. И.п. — сидя по-турецки. Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками.

7. И.п. — сидя, мяч зажат между ступнями, руки на полу. 1-3 — поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 — и.п.

8. И.п. — стоя, ноги врозь, мяч перед грудью. 1-3 — наклон вниз, прокатить мяч по икре правой ноги; 4 — и.п. То же повторить по левой ноге (рис. 144).

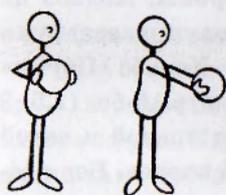


Рис. 141



Рис. 142



Рис. 143



Рис. 144

9. И.п. — стоя, мяч зажат между ладонью одной и тыльной стороной другой руки. Вращение мяча между ними.

10. И.п. — сидя, ноги широко расставлены, мяч лежит около пятки правой ноги. Катать мяч от пятки к пятке, ноги не сгибать.

11. И.п. — стоя на коленях, отбивать мяч правой и левой рукой.

12. И.п. — стоя, ноги на ширине ступни. Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками (10 раз).

13. И.п. — стоя, ноги на ширине ступни, мяч опущен. Описывать мячом большие круги перед собой вправо и влево.

14. И.п. — стоя, мяч на полу, правая нога стоит на мяче. Катить мяч пальцами ног вперед-назад. То же повторить левой ногой.

15. И.п. — стоя, мяч зажат между ступней, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. Чередовать с ходьбой.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ С БОЛЬШИМ МЯЧОМ

3-я неделя.

Разделить детей на группы по количеству колец. Выполнять 10 раз поточным способом.

1. Бросок в баскетбольное кольцо двумя руками.
2. Бросок правой, левой рукой.
3. Бросок в кольцо в прыжке вверх.
4. Ведение мяча и бросок в кольцо.

4-я неделя.

1. Катить по полу пальцами правой, левой рукой;
2. Перекатывать мяч из правой в левую руку на полу, на каждый шаг.

3. Ведение боком.
4. Бросок о пол при боковом галопе.
5. Ведение правой, левой рукой.
6. Ведение спиной вперед.
7. Броски вверх при ходьбе.
8. Броски вверх во время легкого бега.
9. Отбивание на месте с низким отскоком.
10. Отбивание на месте с высоким отскоком.
11. Передача мяча при ведении из одной руки в другую:
3 раза правой рукой, 3 раза левой.

Веселый тренинг

«ДОСТАТЬ МЯЧ!» (рис. 145).
Сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч. «Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места и не сгибая ног, а только наклоняясь вперед. Повторить 3–4 раза.

Для мышц спины, ног; гибкости.



Рис. 145

Подвижная игра «ВЫШИБАЛЫ».

Выбирается водящий — «вышибала». Он стоит в центре зала на определенной метке (например, на плоском кольце), на которой он должен обязательно находиться во время броска мяча. Дети стоят свободно по залу. По сигналу водящего: «Раз, два, три — беги!». Дети разбегаются по залу, водящий старается попасть в них мячом (по ногам). Дети, в которых попали мячом, садятся на скамейку. При разучивании правил этой игры лучше, если водящим будет воспитатель. Дети хорошо усваивают правила, у них появляется устойчивый интерес к игре.

Малоподвижная игра. «НАЙДИ МЯЧ» (с маленьким мячом d — 6 см). Водящий становится в центр круга, дети становятся в круг вплотную друг к другу, руки за спиной. Одному из детей воспитатель кладет в руки мяч, и дети начинают передавать мяч друг другу за спиной. По команде воспитателя:

Ну-ка, Саша (Даша, Дима),

Раз-два-три!

Поскорее мяч найди!

Водящий начинает угадывать у кого из детей мяч. Для этого он может подойти к ребенку и попросить: «Покажи свои руки». Если водящий угадал у кого мяч, он выиграл. Он переходит в общий круг, и выбирается новый водящий.

Физкультурное развлечение № 7 «Спортландия»**Задачи.**

Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить понимать цель эстафет.

Пособия.

Обручи, пластмассовые кубики, крышки от ведерок, канат для перетягивания.

Разминка

Ходьба (1 круг). Бег (1,5–2 мин). Ходьба.

Ритмичный танец «РУССКИЙ» (каждое упражнение выполнять по 6 раз).

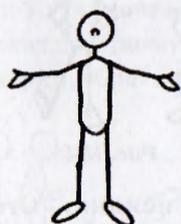


Рис. 146

1. Стоя, руки на поясе. Развести руки в стороны.



Рис. 147

2. То же исх.положение. Развести руки в стороны, поочередно, ставить ногу на пятку.



Рис. 148

3. Стоя, руки согнутые в локтях, лежат друг на друге перед грудью (полочкой). Полуприседание с подъемом локтей поочередно.



Рис. 149

4. Сидя, ноги согнуты в коленях, ладони на полу. Поочередно поднимать ноги вверх.



Рис. 150

5. Исх. пол. То же. Положить ноги на пол: вправо-влево.



Рис. 151

6. Стоя, руки вниз, ладони поднять горизонтально. «Топотушки» — повороты вокруг себя на месте с притопами.



Рис. 152

7. Стоя, руки перед грудью. Шаг влево, хлопок около левого уха. То же вправо.



Рис. 153

8. Стоя, руки вверх. Топнуть 6 раз левой ногой, то же правой.

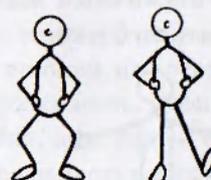


Рис. 154

9. «Присядка». Стоя, руки на поясе. Присесть, вставая — поставить левую ногу на пятку. То же правой ногой.



Рис. 155

10. Стоя, руки в стороны. Покружиться в одну сторону, потом в другую.



Рис. 156

11. «Ковырялочка». Стоя, руки на поясе. Ногю на пятку, на носок, потопать.



Рис. 157

12. Стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, топнуть одной ногой 6 раз, потом — другой.

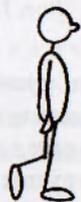


Рис. 158

13. «Молоточки». Стоя, руки внизу. Ударять сзади пальцами ног, а впереди — пяткой.



Рис. 159

14. «Карусель». Сидя, ноги согнуть. Повороты на месте, помогая руками на полу.

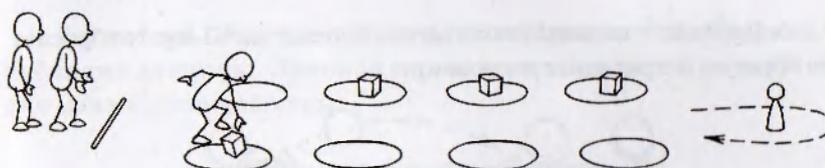


Рис. 160

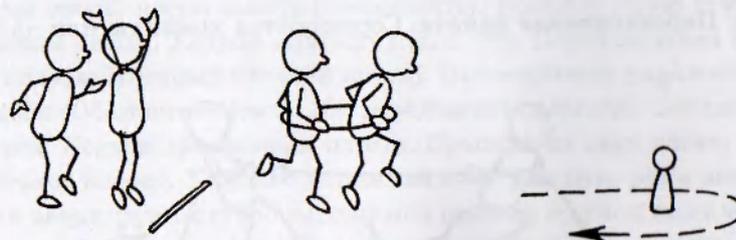
15. Стоя, руки на поясе. Раскрываем руки с поворотом в стороны.

Эстафеты

1. Челночный бег. 8 обручей лежат в два ряда. В первом ряду лежат по одному кубику. 1-й перекладывает каждый кубик в другой ряд, обратно бегом и т.д.



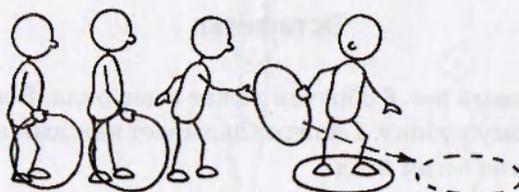
2. На оленьих упряжках. Бег парами. Один в обруче, капитан сзади держится за обруч. Обежать сугроб, оставить ребенка около ориентира, бежать за другим.



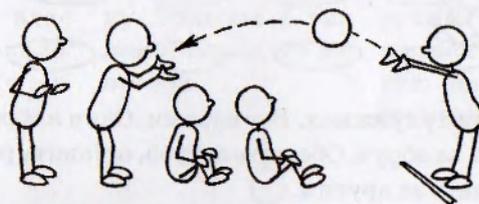
3. Разбери снежный завал. Дети сидят, скрестив ноги в шеренге, по бокам обручи, в одном лежат (мячи, шары, кубики, мешочки, крышки от ведерок и т.д.), другой обруч пустой. Передают предметы боком из рук в руки.



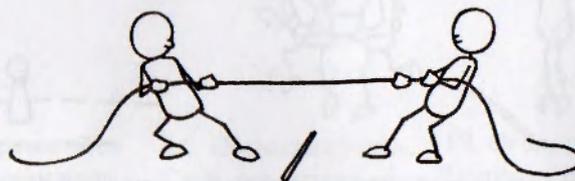
4. Переправа с обручами. У всех в правой руке обруч. 1-й кладет обруч и бежит до ориентира и обратно, 2-й кладет обруч за первым и т.д. Затем вся команда переходит по обручам до ориентира.



5. **Передал – садись!** Воспитатель бросает мяч 1-му, тот бросает его обратно и приседает на колени.



6. **Перетягивание каната.** Соревнуются команды или капитаны.



Игра «ПЕРЕБРОСЬ МЯЧ!» (см. с. 43).

АПРЕЛЬ (I, II недели)

З а д а ч и.

1-я неделя. Игра «Строитель». Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег). Учить прыгать в высоту с места через палку, лежащую на кубиках; учить ползать на животе и спине под палкой, лежащей на кубиках. Развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы руки, формировать образно-пространственное мышление.

2-я неделя. Игра «Построй пирамидку» (см. с. 21).

Пособия.

1-я неделя. Плоские палки по количеству детей. Корзина с кубиками для игры. Длинная веревка для подвижной игры. Мяч для малоподвижной игры.

2-я неделя. Плоские палки по количеству детей. Корзина с кубиками для игры. Лоинная веревка для подвижной игры. Мяч для малоподвижной игры

Занимательная разминка

Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (см. с. 10). Передвигаться ногами вперед. Быстрый бег (2–3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (см. с. 10), передвигаться быстро. Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая пальцы в кулак на каждый шаг ходьбы. Бег с изменением направления по сигналу свистка. Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

(третий комплекс, с. 14)

Общеразвивающие упражнения с круглой палкой

(каждое упражнение выполняется по 4 раза)

1. И.п. — о.с., палка внизу. 1–3 — палку поднять вверх — назад, встать на носочки, потянуться вверх; 4 — и.п.

2. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, палка сзади, хват снизу. 1 — наклон вперед вниз, смотреть на колени, руки поднять вверх (рис. 161).

3. И.п. — стоя, взять палку за конец правой рукой. Стоя на носочках, поднимать палку вверх — «достать до потолка». То же повторить левой рукой (рис. 162).

4. И.п. — сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. 1 — поднять ноги и перенести их через палку; 2 — и.п. (рис. 163).

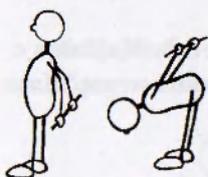


Рис. 161

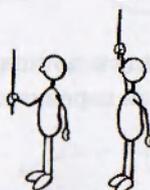


Рис. 162



Рис. 163

5. И.п. — стоя, палка на полу. Поднимать палку с пола за конец пальцами правой ноги; то же повторить левой (рис. 164).

6. И.п. — сидя по-турецки, узкий хват сверху. Встать без помощи рук.

7. И.п. — стоя, подбросить палку, поймать ее за середину правой рукой; то же повторить левой рукой (рис. 165).



Рис. 164



Рис. 165



Рис. 166

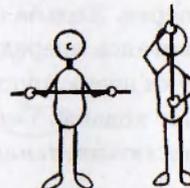


Рис. 167

8. И.п. — стоя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней (от пальцев до пятки). То же повторить левой ногой (рис. 166).

9. И.п. — стоя. Взять палку за нижний конец правой рукой. Перехватывать палку одной рукой снизу вверх. То же повторить левой рукой.

10. И.п. — стоя, палка лежит на полу. Ходить по палке прямо, носки врозь.

11. И.п. — лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»).

12. И.п. — стоя, руки прямо, хват сверху. 1 — правую руку под-

нять вверх, палка располагается вертикально; 2 — и.п.; 3 — левую руку вверх, палка располагается вертикально; 4 — и.п. (рис. 167).

13. И.п. — палка лежит на полу, стоять у конца палки. Прыжки боком, продвигаясь вперед до конца палки, то же повторить в другую сторону. Чередовать с ходьбой.

Основные виды движений

1-я неделя.

Спортивно-дидактическая игра «СТРОИТЕЛЬ» (с. 20).

2-я неделя.

Игра «ПОСТРОЙ ПИРАМИДКУ» (см. обложку).

Веселый тренинг

«РАКЕТА» (рис. 168). Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту!

Три, два, один — пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.

Для мышц рук, спины, живота, ног; координации.

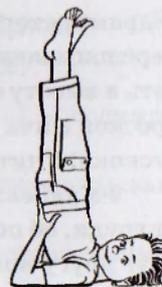


Рис. 168

Подвижная игра «КАРУСЕЛЬ».

Дети образуют круг, держась одной рукой за веревку. Идут по кругу сначала медленно, потом быстрее. Движения выполняются в соответствии с текстом:

Еле-еле, еле-еле

Закружились карусели,

А потом кругом, кругом,

Все бегом, бегом, бегом.

Тише, тише, не спешите!

Карусель остановите!

Раз-два, раз-два.

Вот и кончилась игра! [25].

Малоподвижная игра «ЛЯГУШКИ У ПРУДА». Игра проводится после игры «Карусель» с той же веревкой. Вербка кладется на пол в форме круга – это пруд. Дети – лягушки стоят за верёвкой, на берегу. Выполняют движения в соответствии с текстом.

*Вот лягушки по дорожке
Скачут вытянувши ножки
Ква-ква, ква-ква-ква!
Цапля летит, прыгайте
Быстро в пруд!*

Дети перепрыгивают через веревку и приседают на корточки. Воспитатель — цапля ходит в пруду и смотрит, кто шевелится, говорит ему, что он приграл.

А П Р Е Л Ъ (III, IV недели)

З а д а ч и.

3-я неделя. Упражнять в равновесии (ходьба на пальцах между ведрами, стоящими на полу, ходьба по скамейке в полуприседе, перешагивание через ведра, ходьба по веревке прямо); учить прыгать в высоту с места (прыжки через ведра). Закреплять технику бросков мяча парами: снизу, от груди, об пол — поймать после отскока. Учить передавать мяч друг другу ногами (пасы).

4-я неделя. Закреплять технику бросков мяча парами: снизу, от груди, об пол — поймать после отскока. Учить передавать мяч друг другу ногами (пасы). Учить детей бросать мяч через волейбольную сетку парами, обучать игре в волейбол.

П о с о б и я.

3-я неделя. Пластмассовые ведра по количеству детей, гимнастическая скамейка, веревка или канат. Скакалки по количеству детей для игры.

4-я неделя. Большие мячи по количеству детей, волейбольная сетка, скакалки. Пластмассовые ведра по количеству детей. Большие мячи по количеству детей. Скакалки по количеству детей для игры.

Занимательная разминка

Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косопалить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (см. с. 10). Быстрый бег (1,5–2 мин.). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (см. с. 10), бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах, руки на поясе. Ходьба в полуприседе, руки вытянуть вперед. Бег с высоко поднятыми коленями. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед; руки вверх; руки в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг. Легкий бег: во время бега перепрыгнуть через палку (высоте 30 см), лежащей в отверстиях конусов. Заключительная ходьба. Речевка или дыхательные упражнения.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

(третий комплекс, с. 14)

Общеразвивающие упражнения с ведёрком

(каждое упражнение выполняется по 4–6 раз)

1. И.п. — о.с., руки внизу, ведро в правой руке. 1 — поднять ведёрко вверх, 2 — и.п. То же левой рукой.
2. И.п. — то же. Вращать ведёрко вокруг себя, переключая ручку ведёрка из одной руки в другую.
3. И.п. — стоя, ведро над головой, держать за корпус обеими руками. Полуприседание (рис. 169).
4. И.п. — то же. Повороты вокруг себя на носочках с ведёрком на голове (рис. 170).
5. И.п. — сидя на полу, ведёрко между ступнями ног. 1 — поднять прямые ноги вверх, 2 — и.п.
6. И.п. — сидя, скрестив ноги, ведёрко держать за корпус. Передавать ведро из одной руки в другую вокруг себя (рис. 171). В конце упражнения взять ведёрко за ручку и встать без помощи рук.



Рис. 169



Рис. 170



Рис. 171

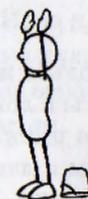


Рис. 172

7. И.п. — сидя на ведёрке, перевернутом вверх дном. 1 — встать, руки вверх, 2 — и.п. (рис. 172).

8. И.п. — стоя перед перевернутым ведёрком, руки на поясе. Ходьба вокруг ведёрка на носочках,

9. И.п. — то же. Прыжки через ведёрко. Чередовать с дыхательными упражнениями.

Ведёрки остаются на местах, ходьба по залу друг за другом, построение в шеренгу.

Основные виды движений с ведёрками

3-я неделя.

Основные виды движений с ведёрками.

Игра «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ».

Оборудование расположено рядами: ведёрки, веревки, лежащая на полу, ведёрки, скамейка, ведёрки.

1. Ходьба змейкой на носочках между ведёрками.
2. Ходьба по веревке прямо.
3. Перешагивание через ведёрки.
4. Ходьба по скамейке в полуприседе.
5. Прыжки с места на двух ногах через ведёрки .

4-я неделя

Дети стоят фронтально парами, напротив друг друга.

Броски мяча друг другу.

1. Бросок снизу.
2. Бросок от груди.
3. Бросок об пол, поймать после отскока.
4. Бросок из-за головы

5. Передача (пас) ногами
6. Боковой галоп парами, передача мяча от груди.

Веселый тренинг

«ЭКСКАВАТОР» (рис. 173). Давайте поиграем в экскаватор. Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях.

Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша» земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.

Для мышц спины, живота, ног; гибкости.



Рис. 173

Подвижная игра «СЯДЕМ НА ПЕНЁК».

Ведёрки, перевернутые вверх дном, стоят по кругу. На ведёрках сидят дети. По сигналу воспитателя дети выполняют упражнения: ходьба левым и правым боком; прыжки на правой, левой ноге; бег спиной. После объяснения правил, одно ведёрко убирается из игры. По сигналу воспитателя дети должны сесть на любое ведёрко. Тот ребенок, которому не досталось ведёрко, считается проигравшим. Игра повторяется со всеми детьми.

Малоподвижная игра «ВСЕ СПОРТОМ ЗАНИМАЮТСЯ».

Дети становятся в круг и выполняют движения по тексту.

Текст	Движения
Скачет лягушонок:	Руки согнуть в локтях, наклоны в стороны.
Ква-ква-ква!	Сжимать-разжимать пальцы в кулак.
Плავает утёнок:	Имитировать плавание.
Кря-кря-кря!	Сжимать-разжимать прямые пальцы рук (это клюв)

Все вокруг стараются, Спортом занимаются.	<i>Одна рука вверх, другая вниз. Менять положение рук.</i>
Быстрая синица: тюр-лю-лю, В воздухе кружится: тюр-лю-лю! Все вокруг стараются, Спортом занимаются.	<i>Махи руками, как птица крыльями, Соединив ладони перед собой, присесть Руки перед собой, согнуты в локтях. Отводить локти назад.</i>
Маленький бельчонок: скок-скок-скок! С веточки на веточку: прыг-скок-скок! Все вокруг стараются, Спортом занимаются.	<i>Прыжки вверх. Прыжки на месте вперед- назад Хлопки около правого уха, Хлопки около левого уха.</i>

Физкультурное развлечение «Мы – силачи!»

З а д а ч и.

Закреплять умение детей выполнять статичные упражнения, помогающие детям понимать, для какой группы мышц нужны игровые задания из раздела «Веселый тренинг». Провести мини-тестирование по выполнению упражнений: составить таблицу выполнения упражнений по 5-ти бальной системе.

Разминка.

Ходьба детей свободно по залу «по своим дорожкам». По сигналу «Замри!», дети останавливаются и стоят 20 сек. в такой позе, какую им покажет инструктор по физкультуре. Повторить 3–4 раза.

Легкий бег врассыпную по залу. По сигналу «Замри!», дети останавливаются и замирают на 20 сек. в такой позе, какую они пожелают. Повторить 3–4 раза.

Ход занятий.

Инструктор сообщает детям, что на занятии «Мы–силачи!» дети будут выполнять игровые упражнения, который помогают

детям развивать силу, ловкость, координацию движений. Мы сможем увидеть тех детей, у которых эти упражнения получаются хорошо, в тоже время есть возможность попробовать выполнить еще раз некоторые упражнения.

1. «АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ!» (рис. 174).

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку?

Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем:

*«Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиной спрячем вас!
Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!»*

Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вдохните.

Упражнение для осанки.



Рис. 174

2. «КАТАНИЕ НА МОРСКОМ КОНЬКЕ»

(рис. 175). Дети, лягте на спину.

Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова морского конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол». Наши ноги — это морские коньки, а мы — всадники. Немного прокатались и погрузились в воду: легли на спину и расслабились.

Повторить 3–4 раза. *Для мышц живота, ног; гибкости.*



Рис. 175

3. «СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК» (рис. 176). Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик.

Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику.



Рис. 176

Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу.

Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы!

Для мышц спины, живота, ног.

4. «ВЕСЁЛЫЙ КЛОУН» (рис. 177). В маленькой шкатулке сидит весёлый клоун, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз.

Для мышц ног; координации.



Рис. 177

5. «ЛОДОЧКА» (рис. 178). Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны.

Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы все — разные лодочки. Покачайтесь на волнах.

Для мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.



Рис. 178

6. «НАСОС» (рис. 179). Как работает насос? Это вовсе не вопрос. Все на корточки присели, будто птички прилетели.

А затем по счету «Раз», ноги выпрямили враз.

На счет «Два» — скорей обратно.

И так нужно многократно.

Для мышц ног, спины; гибкости.



Рис. 179

7. «РАКЕТА» (рис. 180). Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плав-

но поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту!

Три, два, один — пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.

Для мышц рук, спины, живота, ног; координации.

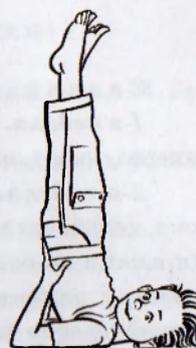


Рис. 180

8. «ЭКСКАВАТОР» (рис. 181). Давайте попробуем превратиться «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях.

Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их.



Рис. 181

Удерживаем позу, пока из «ковша» земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.

Для мышц спины, живота, ног; гибкости.

9. «ПОДАРИ УЛЫБКУ!» 1 часть. Дети стоят по кругу. Ведущий в центре. Он подходит к любому ребенку, смотрит на него и улыбается, тот улыбается в ответ (5–6 детей). Затем смена ведущего.

МАЙ (I, II недели)

Задачи.

1-я неделя. Учить прыгать прыжки через короткую скакалку вперед, назад, на одной ноге, стоя на месте, с продвижением вперед.

2-я неделя. Упражнять в равновесии (бег по наклонной доске, ходьба по веревке боком, ходьба по «следам»); учить прыгать (прыжки по скамейке через предметы — «Лягушки», прыжки в длину, с разбега), развивать координацию, ловкость (одевание обручей на себя через голову).

Пособия.

1-я неделя. Скакалки по количеству детей, аудиокассета с музыкой «Полкис» для упражнений со скакалкой.

2-я неделя. Скакалки по количеству детей, аудиокассета с музыкой «Полкис» для упражнений со скакалкой, скамейка, доска, длинная веревка, гимнастический мат для прыжков в длину с разбега, 4 обруча, «следы ног», 4 мяча для подвижной игры.

Занимательная разминка

Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (см. с. 10). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5–2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоники» (см. с. 10) ногами вперед. Бег спиной вперед. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель, (2–3 раза). Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба. Речевка или дыхательные упражнения.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

(третий комплекс, с. 14)

Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой

(каждое выполняется упражнение по 4 раза)

Выполняются под музыку «Полкис» (на аудиокассете А.И. Бурениной).

1. И.п.: о.с., скакалку сложить вчетверо, держать в обеих руках, внизу Поочередно высоко поднимать пятки.
2. И.п.: о.с. Покачивание скакалки в стороны (рис. 182).
3. И.п.: о.с. Руки вперед — вверх — вперед — вниз.
4. И.п.: о.с., полуприсев, скакалка лежит на плечах. 1 — скакалку поднять вверх, ноги выпрямить, поворот направо; 2 — и.п. то же повторить в левую сторону (рис. 183).



Рис. 182

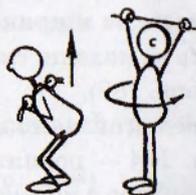


Рис. 183

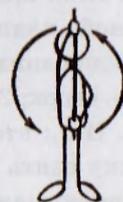


Рис. 184

5. И.п.: стоя, руки вытянуты вперед. 1 — поднять правую руку вверх, левая внизу; 2 — поднять левую руку вверх, правая внизу (рис. 184).
6. И.п.: сидя, скакалка сложена вдвое, ступни ног зацепить за середину скакалки. 1 — поднять ноги вверх и одновременно лечь на спину; 2 — и.п. (рис. 185).
7. И.п.: лежа на спине, скакалка сложена вдвое, лежит на ногах. 1 — согнуть ноги, колени к груди, перенести их через скакалку; 2 — и.п. (рис. 185).
8. И.п.: стоя, скакалка сложена вдвое, в обеих руках перед собой, натянута. Вращение скакалки перед собой к себе и от себя с полуприседанием.
9. И.п.: стоя, скакалка развернута, держать за ручки в обеих руках. Прыжки через качающуюся скакалку.
10. И.п.: стоя, скакалка сложена вчетверо, рукиверху. 1 — поднять правое колено, скакалку положить на него; 2 — и.п. То же повторить с левой ногой.
11. И.п.: стоя, скакалка сложена вчетверо в одной руке. Вра-

щение скакалки кистью с одновременными прыжками на месте — «имитация прыжков через скакалку» (рис. 187).



Рис. 185

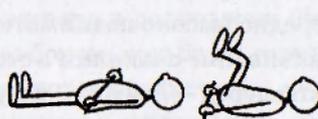


Рис. 186



Рис. 187

12. И.п.: стоя, скакалка сложена вчетверо, за спиной, хват снизу, ноги на ширине плеч. 1 — наклон вниз, смотреть на колени, скакалку поднять вверх; 2 — и.п. (рис. 188).

13. И.п.: стоя правой ногой на скакалке, скакалку взять за ручки. 1-4 — поднять руки вверх, поднимая ногу, согнутую в колене; то же повторить левой ногой.

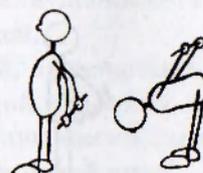


Рис. 188

14. И.п.: стоя, скакалка лежит на полу. Прыжки через скакалку. Чередовать с ходьбой.

Основные виды движений

1-я неделя.

Фронтально выполняет упражнения со скакалкой по 10 раз.

1. И.п. — стоя, ноги вместе, ручки скакалки в руках, руки отведены вперед в стороны, скакалка находится сзади. Перекинуть скакалку вперед, потом назад.

2. И.п. то же. Перекинуть скакалку, перешагнуть через нее; вернуть в и.п., передвигаясь по кругу друг за другом.

3. Прыжки на месте через короткую скакалку.

4. И.п. — стоя, скакалка в руках впереди. Раскачивая скакалку перед собой, перепрыгивать через нее вперед-назад.

5. И.п. — стоя, скакалка впереди. Прыжки назад.

6. Прыжки на правой, левой ноге.

2-я неделя.**Игра «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ».**

Оборудование расположено по кругу или рядами по залу. Дети выполняют упражнения 2–3 раза поточным способом.

1. Прыжки в длину с разбега.
2. Ходьба по веревке (канату), боком.
3. Бег по наклонной доске или скамейке.
4. Прыжки по скамейке — «Лягушки». И.п. — держась за края скамейки, скамейка находится между ног. 1 — запрыгнуть на скамейку, присесть, ноги вместе; 2 — и.п. Передвинуть руки дальше по скамейке. Повторить 4–5 раз (см. с. 111).
5. Одевание обручей на себя через голову (4 шт.).
6. Ходьба по «следам».

Веселый тренинг**«КРОКОДИЛ» (рис. 189).**

Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности.

*Рис. 189*

Для мышц рук, спины, ног.

Подвижная игра «ЛОВИШКИ С ЛЕНТОЧКОЙ».

Играющие прикрепляют сзади цветные ленточки. Выбирается водящий. Дети хором говорят: «Раз, два, три — лови!» и разбегаются, а водящий, бегая за детьми, старается вытянуть у кого-либо ленточку. Тот, кто лишился ленточки, отходит в сторону. «Раз, два, три, в круг быстрее беги!» — произносит педагог, все играющие должны быстро встать в круг. Водящий подсчитывает ленточки и возвращает детям. Игра повторяется с другим водящим (15).

Малоподвижная игра «ЩУКА» (рис. 190). Дети становятся в круг. Выбирается «щука». Она выходит на середину круга. На первые две строчки предложенного ниже текста дети на каждое слово перекачивают мяч друг другу через центр мимо «щуки». На слова третьей строчки мяч катится к «щуке».

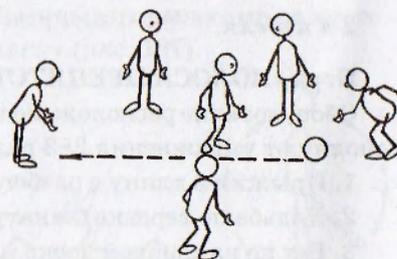


Рис. 190

Она берет его в руки и произносит текст, разглядывая мяч. Потом ударяет несколько раз мячом об пол и передает детям, которые продолжают перекачивать друг другу на последние три строчки:

После слов «Тебе водить!» — ребенок, у которого оказался мяч, выходит на середину. Он становится «щукой».

*Мимо леса, мимо дач
Плыл по речке красный мяч.
Увидала щука: «Что это за штука?»
Хвать, хвать не поймать.
Мячик вынырнул опять.
Он пустился дальше плыть,
Выходи, тебе водить!*

М А Й (III, IV недели)

Задачи.

3-я неделя. Закреплять технику бросков и ведения мяча.

4-я неделя. Закреплять технику бросков и ведения мяча.

Пособия.

3-я неделя. Большие резиновые мячи по количеству детей, скамейки, обручи.

4-я неделя. Большие резиновые мячи по количеству детей, обручи.

Занимательная разминка

Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапять). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (см. с. 10). Передвигаться лицом вперед. Быстрый бег (2–3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (см. с. 10), передвигаться быстро. Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая пальцы в кулак на каждый шаг ходьбы. Бег с изменением направления по сигналу свистка. Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

(третий комплекс, с. 14)

Общеразвивающие упражнения с большим мячом

(каждое упражнение выполняется по 4–6 раз)

- И.п. — о.с., мяч к груди. 1 — выпрямить руки, мяч от себя; 2 — мяч к себе, в и.п. (рис. 191).
- И.п. — то же. 1 — полуприседание, мяч вправо; 2 — и.п.
- И.п. — стоя, ноги врозь, мяч вверху. 1 — отпустить мяч на пол, поймать после отскока двумя руками; 2 — и.п. (рис. 192).
- И.п. — стоя, ноги на ширине ступни, мяч на правой ладони. Поднимать руку вверх, стараться не уронить мяч; то же повторить левой рукой (рис. 193).
- И.п. — сидя по-турецки, спина прямая, мяч лежит справа. Катить руками мяч вокруг себя в одну сторону, потом в другую (рис. 194).

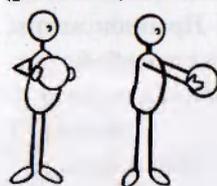


Рис. 191



Рис. 192

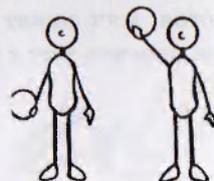


Рис. 193



Рис. 194

6. И.п. — сидя по-турецки. Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками (рис. 195)

7. И.п. — сидя, мяч зажат между ступнями, руки лежат на полу. 1-3 — поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 — и.п.

8. И.п. — стоя, ноги врозь, мяч перед грудью. 1-3 — наклон вниз, прокатить мяч по икре правой ноги; 4 — и.п. То же повторить по левой ноге (рис. 196).

9. И.п. — стоя, мяч зажат между ладонью одной и тыльной стороной другой руки. Вращение мяча между ними.

10. И.п. — сидя, ноги широко расставлены, мяч лежит около пятки правой ноги. Катать мяч от пятки к пятке, ноги не сгибать (рис. 197).

11. И.п. — стоя на коленях, отбивать мяч правой и левой руками.

12. И.п. — стоя, ноги на ширине ступни. Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками (10 раз).

13. И.п. — стоя, ноги на ширине ступни, мяч опущен. Описывать большие круги мячом перед собой вправо и влево (рис. 198).



Рис. 195

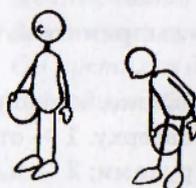


Рис. 196



Рис. 197



Рис. 198

14. И.п. — стоя, ноги врозь. Отбивание мяча правой и левой руками на месте, с поворотом вокруг себя.

15. И.п. — стоя, мяч на полу, правая нога стоит на мяче. Катить мяч пальцами ног вперед-назад. То же повторить левой ногой.

16. И.п. — стоя, мяч зажат между ступней. Прыжок вверх, колени к животу, бросить мяч в руки. Чередовать с ходьбой.

Основные виды движений с большим мячом

3-я неделя.

Оборудование расположено по кругу или рядами по всему залу. Выполняют фронтальным способом.

1. Ходьба по скамейке боком и бросок мяча об пол двумя руками.
2. Ведение мяча правой и левой рукой.
3. Ведение мяча правой и левой ногой.
4. Ходьба на четвереньках, животом вверх, мяч лежит на животе.

4-я неделя.

Дети выполняют упражнения по 10 раз, двигаясь по кругу.

1. Катить по полу перед собой пальцами правой, левой рукой.
2. Перекатывать мяч на полу из правой руки в левую руку, на каждый шаг.
3. Броски вверх при ходьбе.
4. Броски вверх во время легкого бега.
5. Бросок об пол при боковом галопе.
6. Отбивание на месте с низким отскоком.
7. Отбивание на месте с высоким отскоком.
8. Ведение правой, левой рукой.
9. Передача мяча при ведении от правой руки к левой: 3 раза правой рукой, 3 раза левой.

Веселый тренинг

«ГУСЕНИЦА» (рис. 199). Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все — гусеницы. Поползли!

Для мышц рук, ног.



Рис. 199

Подвижная игра-эстафета «КЛАССИКИ».

Дети строятся в 2 колонны. Перед ними разложены обручи в виде классиков: два, один, два, один, два. По сигналу педагога, дети прыгают через обручи туда и обратно, передают эстафету следующему из своей команды легким хлопком по руке и встают в конец колонны.

«ПЛЕТЕНЬ». Дети стоят по кругу, взявшись за руки, крест-накрест, выполняют движения по тексту.

Мы головой качаем: ой-ой-ой

Мы дружно приседаем: хоп-хоп-хоп

Мы ноги поднимаем: оп-оп-оп-оп

Мы руки заплетаем: тень-тень-потетень

Заплели мы свой плетень. (Ходьба боком)

Физкультурное развлечение № 9**«Спортландия»****Задачи.**

Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии в музыкой; закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить понимать цель эстафет.

П о с о б и я.

Скакалки, обручи для классиков, скамейки, резиновые мячи, конусы, фитболы (хопы) с ручками, кольцеброс (2-3 конуса и плоские кольца маленького размера)

Разминка

Ходьба (1 круг). Бег (1,5–2 мин.). Ходьба.

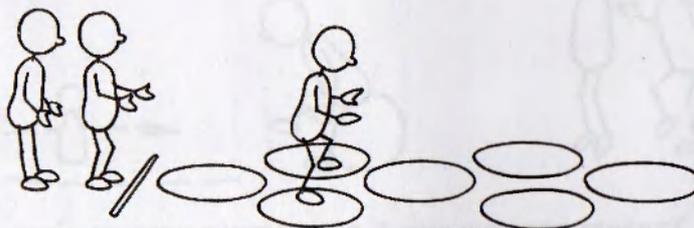
Ритмичный танец «РУССКИЙ» (см. с. 115).

Эстафеты

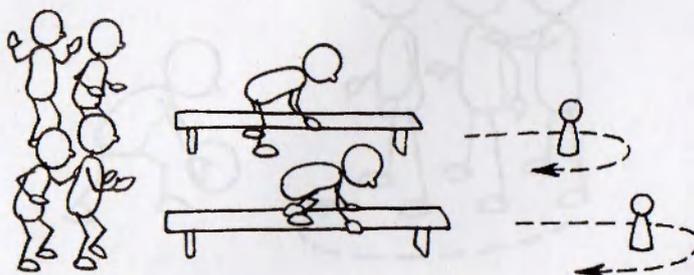
1. Со скакалкой. До ориентира и обратно.



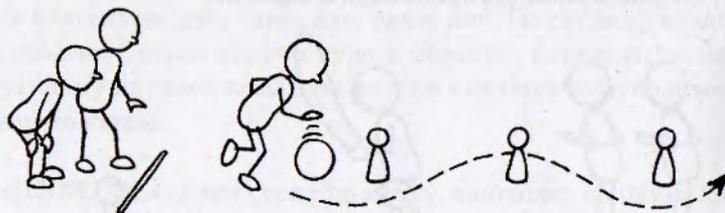
2. Классики. Из 10 обручей выложены классики. Прыжки до конца и обратно.



3. «Лягушки». Скамейка между ног. Двумя руками за края скамейки. Запрыгнуть на скамейку двумя ногами на корточках, 4–5 раз, обратно бегом.



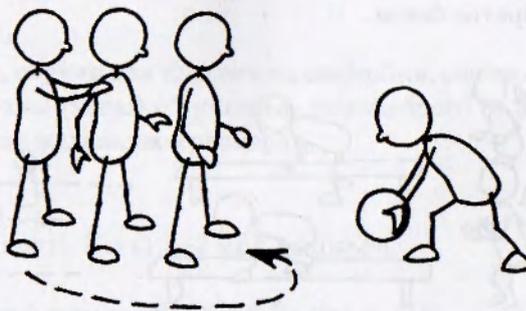
4. Ведение резинового мяча. Отбивать мяч любой рукой, змейкой между предметами туда и обратно.



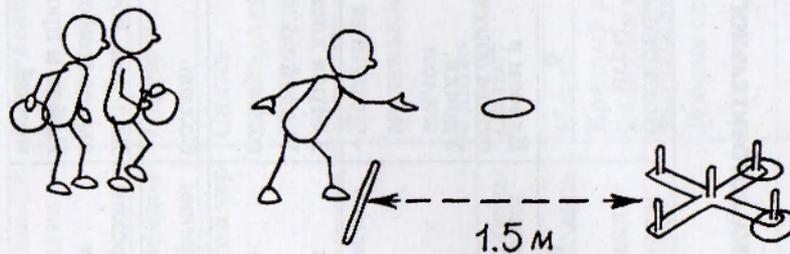
5. На хопках! Прыжки на хопках до ориентира и обратно.



6. Туннель-треугольник. С резиновыми мячами. Стоя, ноги на ширине плеч. Капитан катит мяч в туннель, последний ловит мяч, встает первым и катит мяч в туннель и т.д.



7. Кольцеброс. Броски плоских колец на конус.



Игра «ПЕРЕБРОСЬ МЯЧ!» (с. 41).

Приложение

Перспективный план физкультурных занятий для детей старшего и подготовительного к школе возраста

Месяц	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Веселый тренинг	Подвижные игры
1	2	3	4	5
Сентябрь (1,2 недели)	С круглым обручем (d-75 см)	1 неделя. Игра «Полоса препятствий с обручами» (обручи для прыжков, канат для хождения, обручи для пролезания) 2 неделя. Катание и пролезание в обручи разными способами.	Качалочка	Вдвоем в одном обруче Удочка.
Сентябрь (3,4 недели)	С большим мячом	3 неделя. С большим мячом: школа мяча 4 неделя. Броски через волейбольную сетку	Цапля	Хитрая лиса Угадай по голосу.
Развлечение	№ 1 «Спортландия»	Танец «Цыганский»	Эстафеты	Салют
Октябрь (1,2 недели)	С крыпкой от ведёрка	1 неделя. Броски крышки в цель, в даль, катание крышки. 2 неделя. С мячом. Броски в баскет. кольцо.	На морском коньке	Хоп-хоп, вот вырос грибок! Найди и промолчи!

Октябрь (3,4 недели)	С ведёрком и мешочком с сажным мячом	3 <u>неделя</u> . Игра «Полоса препятствий с ведёрками» 4 <u>неделя</u> . С большим мячом; школа мяча	Мяч в ведёрко! Змея
Развлечение	№ 2 «Спортландия»	<i>Танец «Цыганский»</i>	<i>Перебрось мяч</i>
Ноябрь (1,2 недели)	С кубиками	1 <u>неделя</u> . Игра «Полоса препятствий». 2 <u>неделя</u> . Игра «Построй пирамидку»	Салки-приседалки Подари улыбку!
Ноябрь (3,4 недели)	Со средним мячом	3 <u>неделя</u> . Броски на дальность, в горизонт. цель, 4 <u>неделя</u> . Броски в вертикаль. и движущ. цель	Ловишка с маленьким мячом Улитка
Развлечение	№ 3 «Спортландия»	<i>Танец «Цыганский»</i>	<i>Салют</i>
Декабрь (1,2 недели)	С палкой	1 <u>неделя</u> . Игра «полоса препятствий» 2 <u>неделя</u> . Игра «Строитель»	Мороз-Красный нос Разверни круг
Декабрь (3,4 недели)	С большим мячом	3 <u>неделя</u> . Броски большого мяча парами 4 <u>неделя</u> . Броски через волейбольную сетку	Вышибалы Добрые слова
Развлечение	№ 4 «Ура, игры!»	5-6 подвижных и малоподвижных игр	

1	2	3	4	5
Январь (1,2 недели)	Со скакалкой	<u>1 неделя.</u> Прыжки через скакалку <u>2 неделя.</u> Игра «Полоса препятствий»	Лодочка	Белые медведи. Собери мячи
Январь (3,4 недели)	Со средним (маленьким) мячом	<u>3 неделя.</u> Броски на дальность, в горизонт. цель, <u>4 неделя.</u> Броски в вертикальн. и движущ. цель	Насос	Снежная баба Тихо-громко
Развлечение	№ 5 «Спортландия»	<i>Танец «Ламбада» с султанчиками</i>	<i>Эстафеты</i>	<i>Салют</i>
Февраль (1,2 недели)	С кубиками	<u>1 неделя.</u> Игра «Игра полоса препятствий» <u>2 неделя.</u> Игра «Построй пирамидку»	Маленький мостик	Ловишка со снежком Пустое место
Февраль (3,4 недели)	С крышкой от ведёрка	<u>3 неделя.</u> Броски крышки в цель, вдаль, катание крышки. <u>4 неделя.</u> Броски мяча через волейб. сетку.	Паровозик	Найди себе крышку. Мяч капитану!
Развлечение	№ 6 «Спортландия»	<i>Танец «Ламбада с султанчиками»</i>	<i>Эстафеты</i>	<i>Перебрось мяч</i>
Март (1,2 недели)	С круглым обручем (d-75 см)	<u>1 неделя.</u> Игра «Полоса препятствий с обручами» (обручи для прыжков, канат для хождения, обручи для пролезания)	Колобок	Вдвоём в одном обруче Тик-так!

Март (3,4 недели)	С большим мячом	2 неделя. Катание и пролезание в обручи разными способами 3 неделя. Броски в баскетбольное кольцо 4 неделя. С большим мячом; школа мяча	Достань мяч!	Вышибалы. Найди мяч
Развлечение	№ 7 «Спортландия»	Танец «Русский»	Эстафеты	Салют
Апрель (1,2 недели)	С палкой	1 неделя. Игра «Строитель» 2 неделя. Игра «Построй пирамиду!»	Ракета	Карусель (с веревкой) Лягушки у пруда
Апрель (3,4 недели)	С ведёрком	3 неделя. Игра «Полоса препятствий с ведёрками». 4 неделя. Броски большого мяча парами	Экскаватор	Сядем на пенёк. Все спортом занимаются!
Развлечение	№ 8 «Мы - силачи!»	6 - 7 упражнений из раздела «Весёлый тренинг»		Подари улыбку
Май (1,2 недели)	Со скакалкой	1 неделя. Упражнения со скакалкой 2 неделя. Игра «Полоса препятствий»	Крокодил	Ловишки с ленточкой Щука
Май (3,4 недели)	С большим мячом	3 неделя. Упражнения с мячом 4 неделя. Школа мяча.	Гусеница	Классики Плеть
Развлечение	№ 9 «Спортландия»	Танец «Русский»	Эстафеты	Салют

Распределение эстафет для старшего возраста по месяцам

С е н т я б р ь	О к т я б р ь
<p>1. Катить руками 2 набивных мяча. До ориентира и обратно.</p> <p>2. Бег с двумя кубиками. У капитана 2 кубика, у других по одному. Ориентир обруч. Бегом, один кубик положить в обруч, другой передать следующему.</p> <p>3. Переправа с обручами. У всех в правой руке обруч. 1-й кладет обруч и бежит до ориентира и обратно, 2-й кладет обруч за первым и т.д. Затем вся команда переходит по обручам до ориентира.</p> <p>4. Обратный поезд. 1-й – бег спиной до ориентира, обратно прямой бег, передача эстафеты ладонью.</p> <p>5. По местам! Команды стоят в шеренгу. По сигналу дети бегают или выполняют любые движения. По команде: «По местам!» дети встают в свои шеренги.</p>	<p>1. Классики. Из 10 обручей выложены классики. Прыжки до конца и обратно.</p> <p>2. Передача мяча над головой. Начинает капитан. Последний – встает первым и т.д.</p> <p>3. Меткий стрелок. Броски мячей или мешочков в горизонтальную цель (или корзину)</p> <p>4. Перенеси кубик на ракетке. На ракетке кубик. Бегом или быстрым шагом до ориентира и обратно.</p> <p>5. Сбор урожая. 6 обручей. У первого ведро с 6 мешочками. 1-й раскладывает в каждый обруч, 2-й собирает.</p> <p>6. Бег с 2-мя мячами, третий – набивной весты ногами. До ориентира и обратно.</p>
Н о я б р ь	Д е к а б р ь
<p>1. Челночный бег. 8 обручей лежат в два ряда. В первом ряду лежат по одному кубику. 1-й перекладывает каждый кубик в другой ряд, обратно бегом и т.д.</p> <p>2. С обручем, как со скакалкой. До ориентира и обратно.</p> <p>3. С набивными мячами. Дети стоят в шеренге. Около капитана в обруче 7–8 набивных мячей. В конце команды пустой обруч. Передавать по одному мячу рядом стоящему.</p> <p>4. Баскетбол. Бросок мяча в кольцо по 2 раза.</p>	<p><i>Подвижные игры.</i></p> <p>1. Подвижная игра «Салки-приседалки».</p> <p>2. Малоподвижная игра «Улитка»</p> <p>3. Подвижная игра «Собери мячи».</p> <p>4. Малоподвижная игра «Разверни круг!»</p> <p>5. Подвижная игра «Удочка»</p> <p>6. Малоподвижная игра «Тик-так»</p> <p>7. Подвижная игра «Вышибалы»</p> <p>8. Малоподвижная игра «Найди и промолчи»</p>

<p>5. С пирамидкой. В обруче разобранная пирамидка. 1-ый бегом до пирамидки, надеть самое большое кольцо, другой кольцо передать следующему.</p> <p>6. На хобах! Прыжки на хобах до ориентира и обратно.</p>	
Я н в а р ь	Ф е в р а л ь
<p>1. Бег с двумя кубиками. У капитана 2 кубика, у других по одному. Ориентир обруч. Бегом, один кубик положить в обруч, другой передать следующему.</p> <p>2. «Джигитовка». По 2 скамейке. 4 прыжка через скамейку, держась руками за её края. Обратный бег.</p> <p>3. На оленьих упряжках. Бег парами. Один в обруче, капитан сзади держится за обруч. Обежать сугроб, оставить ребенка около ориентира, бежать за другим.</p> <p>4. Будем лепить снеговика. Катить набивные мячи в обруч.</p> <p>5. Ловкие хоккеисты. Ведение шайбы клюшкой между предметами змейкой.</p> <p>6. Кольцеброс. Броски плоских колец на конус</p>	<p>1. Ловкие хоккеисты. Ведение шайбы клюшкой между предметами змейкой.</p> <p>2. Перенеси снежок на ракетке. На ракетке мешочек, бегом или быстрым шагом до ориентира и обратно.</p> <p>3. С пирамидкой. В обруче разобранная пирамидка. 1-й бегом до пирамидки, надеть самое большое кольцо, другой кольцо передать следующему.</p> <p>4. Туннель-треугольник. С резиновыми мячами. Стоя, ноги на ширине плеч. Капитан поворачивается лицом к команде, катит мяч в туннель, последний ловит мяч, встает первым и катит мяч в туннель и т.д.</p> <p>5. Баскетбол. Броски мяча в баскетбольное кольцо по 2 раза.</p>
М а р т	А п р е л ь
<p>1. Челночный бег. 8 обручей лежат в два ряда. В первом ряду лежат по одному кубику. 1-ый перекладывает каждый кубик в другой ряд, обратно бегом и т.д.</p> <p>2. На оленьих упряжках. Бег парами. Один в обруче, капитан сзади держится за обруч. Обежать сугроб, оставить ребенка около ориентира, бежать за другим.</p> <p>3. Разбери снежный завал. Дети сидят, скрестив ноги в шеренге, по бокам обручи, в одном лежат (мячи, шары, кубики, мешочки,</p>	<p><i>Игровые упражнения «Веселый тренинг».</i></p> <p>1. «Ах, ладошки, вы, ладошки!»</p> <p>2. «Катание на морском коньке».</p> <p>3. «Стойкий оловянный солдатик»</p> <p>4. «Ловкий чертенок».</p> <p>5. «Лодочка».</p> <p>6. «Насос».</p> <p>7. «Ракета».</p> <p>8. «Экскаватор».</p> <p>9. «Колобок».</p> <p>Игра «Подари улыбку». 1 часть. Дети стоят по кругу.</p>

<p>крышки от ведерок и т.д.), другой обруч пустой. Передают предметы боком из рук в руки.</p> <p>4. Переправа с обручами. У всех в правой руке обруч. 1-й кладет обруч и бежит до ориентира и обратно, 2-й кладет обруч за первым и т.д. Затем вся команда переходит по обручам до ориентира.</p> <p>5. Передал – садись! Воспитатель бросает мяч 1-му, тот бросает его обратно и приседает на колени.</p> <p>6. Перетягивание каната. Соревнуются команды или капитаны.</p>	<p>Водящий в центре. Он подходит к любому ребенку, смотрит на него и улыбается, тот улыбается в ответ (5-6 детей). Затем смена водящего.</p> <p>2 часть. Дети садятся, скрестив ноги. Воспитатель говорит: «Давайте вспомним, какие улыбки были у нас во время игры?» Дети называют: (улыбка была: нежная, красивая, теплая, кокетливая, широкая, лучезарная, очаровательная, сдержанная, скромная и др.). В конце игры воспитатель говорит: «Давайте подарим друг другу наши улыбки!». Дети улыбаются</p>
М а й	И ю н ь (на улице)
<p>1. Со скакалкой. До ориентира и обратно.</p> <p>2. Классики. Из 10 обручей выложены классики. Прыжки до конца и обратно.</p> <p>3. «Лягушки». Скамейка между ног. Двумя руками за края скамейки. Запрыгнуть на скамейку двумя ногами на корточки, 4-5 раз, обратно бегом.</p> <p>4. Ведение резинового мяча. Отбивать мяч любой рукой, змейкой между предметами туда и обратно.</p> <p>5. На хобах! Прыжки на хобах до ориентира и обратно.</p> <p>6. Туннель-треугольник. С резиновыми мячами. Стоя, ноги на ширине плеч. Капитан катит мяч в туннель, последний ловит мяч, встает первым и катит мяч в туннель и т.д.</p> <p>7. Кольцеброс. Броски плоских колец на конус</p>	<p>1. Бег с двумя кубиками. У капитана 2 кубика, у других по одному. Ориентир обруч. Бегом, один кубик положить в обруч, другой передать следующему.</p> <p>2. Попрыгунчики. Прыжки через набивные мячи туда и обратно.</p> <p>3. Передал – садись! Воспитатель бросает мяч 1-ому, тот бросает его обратно и приседает на колени.</p> <p>4. Классики. Из обручей выложены классики. Прыжки до конца и обратно.</p> <p>5. Со скакалкой. До ориентира и обратно.</p> <p>6. По местам! Команды стоят в шеренгу. По сигналу дети бегают или выполняют любые движения. По команде: «По местам!» дети встают в свои шеренги.</p>

ЛИТЕРАТУРА

1. *Адашкявичене Э.И.* Баскетбол для дошкольников. — М., 1982.
2. *Бабенкова Е.А., Федоровская О.М.* Игры, которые лечат для детей от 3 до 5 лет. — М., 2008.
3. *Вавилова Е.Н.* Развитие основных движений у детей 3–7 лет. — М., 2008.
4. *Вареник Е.Н.* Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5–7 лет. - ГОД
5. *Волошина Л.Н.* Играйте на здоровье. Программа и технология физического воспитания детей 5–7 лет. — М., 2009.
6. *Глушкова Г.В., Голубеева Г.В., Причепина И.А.* Физическое воспитание в семье и ДОУ. — М., 2005.
7. *Голыцына Н.С., Бухарова Е.Е.* Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. — М., 2006.
8. *Давыдова М.А.* Спортивные мероприятия для дошкольников. Спортивные праздники, эстафеты, спортивные сказки. 4–7 лет. — М., 2007.
9. *Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф.* 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. — М., 2009.
10. *Желобкович Е.Ф.* Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. — М., 2010.
11. *Желобкович Е.Ф.* Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. — М., 2010.
12. *Желобкович Е.Ф.* Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. — М., 2010.
13. *Желобкович Е.Ф.* Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. — М., 2010.
14. *Желобкович Е.Ф.* 150 эстафет для детей дошкольного возраста. — М., 2010.
15. *Зимние игры и забавы для дошкольников.* — М., 2004.
16. *Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.Н.* Методика физического развития ребенка / Под ред. С.А. Козловой. — М., 2008.
17. *Кузьменко М.В.* Образно-игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры. — М., 2007.
18. *Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н.* Школа здорового человека. Программа для ДОУ. — М., 2006.
19. *Луконина Н., Чадова Л.* Физкультурные праздники в детском саду. — М., 2007.
20. *Маркова Л.С.* Программа развития дошкольного образователь-

ного учреждения. Структура, содержание. Перспективное планирование работы. — М., 2004.

21. Николаева Н.И. Школа мяча. — М., 2008.

22. Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья». — Волгоград, 2006.

23. Олимпийское образование дошкольников. — СПб.: Детство-Пресс, 2007.

24. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3–7 лет. — М., 2011.

25. Пензулаева А.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5–7 лет. — М.: Владос, 2001

26. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для воспитателей по физкультуре. 2-я младшая группа, 2–3 года. — М., 2007.

27. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 3–6 лет. — М., 2007.

28. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5–6 лет. — М., 2007.

29. Рунова М.А. Радость в движении. — М., 2004.

30. Система физического воспитания в ДОУ. Планирование. Информационно-методические разработки занятий и упражнений, спортивные игры. — Волгоград, 2007.

31. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4–7 лет. — М., 2008

32. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг. — М.: Сфера, 2010.

33. Тимофеева Е.А., Сагайдачная Е.Л., Кондратьева Н.Л. Подвижные игры.

34. Хрестоматия и рекомендации. — М., 2002.

35. Физическое развитие детей 5–7 лет. Планирование занятий с элементами игры в волейбол. Подвижные игры. Физкультурные досуги. Автор-сост. Анисимова Т.Г., Савинова Е.В. — Волгоград, 2008.

36. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Практическое пособие. Автор-составитель Моргунова О.Н. — Воронеж, 2007.

37. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет. Ч. 3. Конспекты занятий для старшей и подготовительной групп. Спортивные праздники и развлечения. — М.: Владос, 2004.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Оборудование и спортивный инвентарь для физкультурного зала	
Структура занятий.....	8
Занимательная разминка	8
Рифмованные фразы для упражнений в разминке	10
Точечный массаж и дыхательная гимнастика.....	12
Веселый тренинг	22
Игровые упражнения	23
Подвижные игры	29
Игры малой подвижности.....	34
Физкультурные развлечения	40
Конспекты физкультурных занятий в зале для детей 5–7 лет	
С Е Н Т Я Б Р Ь (I, II недели).....	42
С Е Н Т Я Б Р Ь (III, IV недели)	46
Физкультурное развлечение № 1 «Спортландия»	49
Эстафеты	51
О К Т Я Б Р Ь (I, II недели)	53
О К Т Я Б Р Ь (III–IV недели).....	57
Физкультурное развлечение № 2 «Спортландия»	61
Эстафеты	62
Н О Я Б Р Ь (I, II недели)	64
Н О Я Б Р Ь (III–IV недели)	67
Физкультурное развлечение № 3 «Спортландия»	71
Эстафеты	72
Д Е К А Б Р Ь (I, II недели)	74
Д Е К А Б Р Ь (III, IV недели)	78
Физкультурное развлечение № 4 «Ура, игры!»	82
Эстафеты	85
Я Н В А Р Ь (I, II недели).....	85
Я Н В А Р Ь (III, IV недели)	89
Физкультурное развлечение № 5 «Спортландия»	93
Эстафеты	95

Ф Е В Р А Л Ь (I, II недели).....	97
Ф Е В Р А Л Ь (III, IV недели)	101
Физкультурное развлечение № 6 «Спортландия»	105
Эстафеты	105
М А Р Т (I, II недели).....	107
М А Р Т (III, IV недели).....	111
Физкультурное развлечение № 7 «Спортландия».....	114
Эстафеты	117
А П Р Е Л Ь (I, II недели).....	118
А П Р Е Л Ь (III, IV недели)	122
М А Й (III, IV недели).....	134
Физкультурное развлечение № 9 «Спортландия»	138
Эстафеты	139
Приложение	142
Перспективный план физкультурных занятий для детей старшего и подготовительного к школе возраста.....	142
Распределение эстафет для старшего возраста по месяцам	146
ЛИТЕРАТУРА	149

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ГНОМ»

предлагает серию пособий

«ЗНАКОМСТВО С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ и РАЗВИТИЕ РЕЧИ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ:

- * БЫТОВЫЕ ЭЛЕКТРОПРИБОРЫ.
- * ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ. Какие они!
- * ГРИБЫ. Какие они!
- * ДОМ. Какой он!
- * ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ
- * ДЕРЕВЬЯ. Какие они!
- * ЗЛАКИ. Какие они!
- * ИНСТРУМЕНТЫ. Какие они!
- * КАКИЕ ЗВЕРИ В ЛЕСУ!
- * КАКИЕ МЕСЯЦЫ В ГОДУ!!
- * КУСТАРНИКИ. Какие они!
- * МЕБЕЛЬ. Какая она!
- * НАСЕКОМЫЕ. Какие они!
- * ОВОЩИ. Какие они!
- * ПОСУДА и столовые принадлежности.
- * ПТИЦЫ. Какие они!
- * ПРОФЕССИИ. Какие они!
- * РЫБЫ. Какие они!
- * ТРАВЫ. Какие они!
- * ТРАНСПОРТ. Какой он!
- * ФРУКТЫ. Какие они!
- * ЦВЕТЫ. Какие они!
- * ЯГОДЫ. Какие они!

ДЕМОНСТРАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

- * ВЕСНА в картинках
- * ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ в картинках
- * ГРИБЫ в картинках
- * ДЕРЕВЬЯ в картинках
- * ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ в картинках
- * ДЕТЕНЬШИ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ
- * ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ в картинках
- * ДЕТЕНЬШИ ДИКИХ ЖИВОТНЫХ
- * ДОРОЖНЫЕ ЗНАКИ в картинках
- * ЖЕНСКАЯ ОДЕЖДА в картинках
- * ЖИВОТНЫЕ СЕВЕРА в картинках
- * ЖИВОТНЫЕ ЖАРКИХ СТРАН
- * ЗЛАКИ в картинках
- * ЗИМА в картинках
- * ИНСТРУМЕНТЫ в картинках
- * КУСТАРНИКИ в картинках
- * МУЖСКАЯ ОДЕЖДА в картинках
- * МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ
- * НАСЕКОМЫЕ в картинках
- * ОБИТАТЕЛИ ОКЕАНА в картинках
- * ОБУВЬ в картинках
- * ОВОЩИ в картинках
- * ОСЕНЬ в картинках
- * ПОСУДА в картинках
- * ПРОФЕССИИ в картинках
- * ПТИЦЫ в картинках. ВЫПУСК 1
- * ПТИЦЫ в картинках. ВЫПУСК 2
- * ПТИЦЫ в картинках. ВЫПУСК 3
- * РЫБЫ в картинках
- * САДОВЫЕ ЦВЕТЫ в картинках
- * ТРАВЫ в картинках
- * ТРАНСПОРТ в картинках
- * ФРУКТЫ в картинках
- * ХЛЕБ в картинках
- * ЦВЕТЫ в картинках
- * ЯГОДЫ в картинках

СТИХИ И РЕЧЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕМЕ:

- * Грибы
- * Птицы
- * Фрукты
- * Космос
- * Профессии
- * Дикие животные
- * Овощи

Эти пособия и множество другой развивающей и обучающей литературы издательства вы можете приобрести у наших партнеров:

- книжном интернет-магазине «Лабиринт» (www.labyrinth.ru);
- интернет-магазине «Все для логопеда» (www.logopedshop.ru);
- интернет-магазине «Книжная лавка логопеда» (www.logopedkniga.ru);
- издательская группа «Весь» (www.vesbook.ru, 8-800-333-00-76);
- методический центр «РАЗУМ» (127434, Москва, ул. Ивановская, д. 34; тел. (499) 976-65-33, (499) 976-34-02; www.raz-um.ru)

Если вам необходима консультация сотрудников издательства, позвоните или напишите нам! Тел.: 8-925-046-44-46

Эл. почта: gnomlogoped@yandex.ru, Сайт: gnomlogoped.ru

ISBN 978-5-906903-68-6



9 785906 903686 >