

## МАЙСТАР-КЛАС



**Наталья ВЛАСЕНКО,**  
руководитель физического  
воспитания яслей-сада № 273  
г.Минска

# С ФИЗКУЛЬТУРОЙ В ДРУЖБЕ

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗНЫХ ФОРМ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Занятия по физической культуре являются одним из компонентов целостного двигательного режима в дошкольном учреждении. Каждое занятие должно ориентироваться на главную цель — формирование и развитие личности ребёнка — и представлять собой завершённое целое, логически и психологически связанное с предыдущим и последующим занятиями. Эффективность физкультурных занятий во многом определяется пониманием их значимости, умением педагога чётко ставить программные задачи (оздоровительные, образовательные, воспитательные). Содержание и методика занятий должны отвечать психологическим и возрастным особенностям дошкольников.

Влияние физических упражнений на детей должно быть достаточно разносторонним. Педагогу необходимо следить за такими показателями, как точность выполнения движений, систематичность и прочность усвоения детьми знаний и умений. Новые знания и умения должны хорошо сочетаться с опытом воспитанников, побуждать их к решению всё более сложных двигательных задач. Особое внимание уделяется воспитанию у дошкольников активности, самостоятельности, ответственности и творческих способностей.

Педагоги дошкольных учреждений ищут пути повышения эффективности физкультурных занятий, включая в содержание такой учебный материал, который способствовал бы разностороннему развитию ребёнка, доставлял ему радость, удовлетворял естественную потребность в движении. Одним из таких путей является использование в работе с детьми разнообразных форм проведения занятий по физической культуре.

Ниже рассматривается специфика содержания наиболее распространённых форм проведения физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста.

### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ

Занятия учебно-тренировочной формы проведения способствуют совершенствованию функциональных возможностей организма и его устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, становлению и развитию костно-мышечной системы, накоплению энергетического потенциала. Содержательный компонент таких занятий составляют циклические движения (ходьба, бег, лазание, ползание), элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, а также упражнения, направленные на развитие физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, координационных и скоростно-силовых способностей.

В подготовительной части занятия активно используются строевые, циклические упражнения, подвижные игры средней интенсивности, упражнения на внимание. В зависимости от задач занятия эти элементы варьируются по уровню физической нагрузки. В основной части реализуются задачи обучения и закрепления двигательных умений и навыков, развития физических качеств, обогащения двигательного опыта детей. В заключительной части акцент делается на подвижных играх и игровых упражнениях малой интенсивности, упражнениях релаксационного характера, дыхательной гимнастике.

Учебно-тренировочные занятия бывают четырёх типов: обучающие, закрепляющие, смешанные и контрольно-учётные. Обучающие занятия направлены на ознакомление с новым программным материалом (обучение спортивным и подвижным играм, разнообразным упражнениям, знакомство с техникой выполнения разных видов движений и т.д.). Закрепляющий тип занятий основан на повторении ранее усвоенного материала, но может включать в себя и усложнённые варианты двигательных заданий. Особое внимание на них уделяется правильности выполнения каждого элемента. Занятия смешанного типа предполагают обучение новым движениям и закрепление разученных ранее.

Занятия контрольно-учётного типа направлены на оценку уровня сформированности основных движений и уровня развития физических качеств. Основная задача таких занятий — выявление ошибок в технике выполнения движений и их устранение. Результаты, показанные детьми, фиксируются анализируются и сопоставляются с ориентировочными показателями для данного возраста. Это даёт возможность проследить динамику показателей уровня физической подготовленности для каждого ребёнка, а также позволяет спрогнозировать дальнейшую работу с ним.

Вводная и заключительная части контрольно-учётного занятия могут быть сокращены, в основной части сняты общеразвива-

*Наталья Эдуардовна Власенко закончила Белорусскую государственную академию физической культуры в 1991 году. Стаж работы с детьми дошкольного возраста составляет 17 лет. Обладатель премии Мингорисполкома 2006 года в номинации «Формирование системы здорового образа жизни, направленной на сохранение и укрепление здоровья учащихся». Участник городского конкурса «Столичный учитель — столичному образованию-2007» в номинации «Педагог дошкольного учреждения». Является руководителем методического объединения руководителей физического воспитания Первомайского района г.Минска.*

*В процессе работы использует нетрадиционные методы и приёмы, разрабатывает оздоровительные комплексы. Делится опытом с коллегами на семинарах и методических объединениях, проводит мастер-классы по детскому фитнесу для слушателей республиканских курсов повышения квалификации ИППК Белорусского государственного университета физической культуры.*

*Материалы Н.А. Власенко публиковались в журналах «Пралеска», «Минская школа». А недавно в издательстве «Содействие» (г.Мозырь) вышла первая книга Натальи Эдуардовны «Картотека подвижных игр по физической культуре для детей дошкольного возраста», с чем мы искренне и поздравляем автора.*

*Предлагаем читателям «Пралески» новый материал Н.А. Власенко, который будет полезен как руководителям физического воспитания, так и воспитателям дошкольных учреждений.*

вающие упражнения и увеличено время на основные движения. В течение учебного года занятия такого типа проводятся не менее двух-трёх раз.

На учебно-тренировочных занятиях можно делить детей на подгруппы и использовать дифференцированные двигательные задания, которые разрабатываются с учётом индивидуальных особенностей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и уровня двигательной активности дошкольников.

## СЮЖЕТНОЕ ЗАНЯТИЕ

Сюжетное занятие состоит из разных видов движений и игровых упражнений имитационного характера, объединённых в целостный сюжет («Поход», «Гимнасты», «Пожарные», «Спортсмены», «Моряки» и т.д.). Использование сюжетных занятий помогает закреплять у детей двигательные умения и навыки в наиболее привлекательной для них игровой форме. Такие занятия воспитывают у дошкольников творческие способности, развивают воображение, формируют целенаправленную двигательную активность, способствуют появлению интереса к импровизации различных действий в процессе занятия.

В содержательном плане это подбор упражнений, объединённых общим замыслом и последовательно раскрывающими его действиями. Смысловой основой такого занятия может быть хорошо знакомое детям художественное произведение, сюжет которого адаптируется к динамике физкультурного занятия. Темой сюжетного занятия может быть обыгрывание впечатлений от специально организованных наблюдений за животными («Весёлые котята», «Лошадки», «На лужайке прыгают зайки»), явлениями природы («Снежок — мой дружок», «Весенние забавы», «Встреча с вьюгой»), общественной жизни («Юные спасатели», «На ракете — в космос») и даже на предмет физкультурного оборудования («Весёлый мяч», «Волшебный обруч»).

Периодическая повторяемость одного и того же сюжета зависит от того, насколько привлекательным для детей оказалось конкретное занятие. При повторном проведении необходимо наращивать сложность двигательных заданий, разнообразить способы действий. Также, как и учебно-тренировочное, сюжетное занятие включает в себя элементы ходьбы и бега во вводной части занятия, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, основные движения, подвижные и спортивные игры в основной части, дыхательные упражнения и игры малой интенсивности в заключительной части. При условии творческого подхода педагога из любого учебно-тренировочного занятия можно сделать сюжетное.

## ИГРОВОЕ ЗАНЯТИЕ

Наиболее интересной и увлекательной формой проведения занятий по физической культуре является игровая форма. Основное воспитательно-развивающее значение игровых занятий в том, что они служат естественной формой передачи детям необходимого объёма знаний в области физической культуры.

Игровое занятие построено на основе разнообразных подвижных игр высокой и малой интенсивности, игр соревновательной направленности и игр-эстафет, народных игр, игр на развитие внимания, ловкости и точности выполнения различных действий. Разнообразие игр по содержанию и организации детей позволяет подбирать их с учётом времени года, условий проведения, возраста детей, их подготовленности, а также в соответствии с поставленными задачами. Игровая форма проведения занятий способствует тому, что в процессе игры дошкольники проявляют интерес и творчество, быстрее усваивают правила.

Во вводной части занятия проводятся подвижные игры средней интенсивности с элементами ходьбы и бега. При разработке содержания основной части предусматривается использование различных видов движений: бег, прыжки, лазание, бросание, метание. Поэтому в основную часть занятия целесообразно включать не только подвижные игры, но и игровые упражнения, суть которых заключается в выполнении конкретных действий

(«Сбей колпак», «Перепрыгни через канаву» и др.). В них отсутствуют игровые действия группы детей, каждый ребёнок выполняет определённое задание, а выполнение им движений зависит лишь от его личных возможностей. Во время таких упражнений у педагога есть возможность проследить за каждым ребёнком и, соответственно, более качественно решить образовательные задачи занятия. В заключительной части дети выполняют игры или игровые упражнения малой интенсивности.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Тематическое занятие может быть посвящено какому-либо одному виду спортивных упражнений: ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, езда на велосипедах и самокатах. Или элементам спортивных игр: тенниса, баскетбола, волейбола, хоккея, бадминтона, футбола и др. Характер спортивных упражнений и игр определяется временем года. Тематическая форма проведения занятий позволяет воздействовать на весь комплекс двигательных способностей и закреплять полученные двигательные умения и навыки в быстро изменяющихся условиях игровой деятельности.

Основу спортивных игр составляют естественные виды движений и их сочетания. Однако методика обучения спортивной игре имеет свою специфику: требует обязательного учёта возрастных особенностей детей, их физического развития и физической подготовленности. Изучать элементы спортивных игр лучше всего на тематических занятиях, но определённую подготовительную работу можно проводить, используя разные формы физкультурных занятий.

Структура тематического занятия не отличается от структуры традиционного занятия. Основное отличие лишь в подборе средств для каждой его части. Например, во вводной части занятия можно использовать подводящие и подготовительные упражнения, техника которых близка к элементам спортивных игр. Многие разновидности ходьбы и бега являются первыми шагами для последующего освоения перемещений в спортивных играх; различные виды бросаний и метаний мяча близки к технике передач, бросков и т.д. В основной части такого занятия применяются подводящие и подготовительные упражнения для усвоения элементов техники изучаемого вида, а также подвижные игры и игровые задания для закрепления и совершенствования изученных ранее элементов. В заключительной части — статические или динамические дыхательные упражнения, висы, игры малой интенсивности.

## КОМПЛЕКСНОЕ ЗАНЯТИЕ

В комплексном занятии через движения решаются задачи по разным разделам программы: математике, развитию речи, ознакомлению с окружающим, конструированию и т.д. Это занятие проводит воспитатель или руководитель физического воспитания совместно с воспитателем, психологом или музыкальным руководителем. В подготовительной части — разминка, в основной части после комплекса общеразвивающих упражнений дети выполняют определённые игровые упражнения в соответствии с тематикой занятия: подобрать предметы по цвету и форме, построить пирамиду или дом по образцу, собрать как можно больше мячиков, ленточек, кубиков одного цвета и т.д. Выполнение этих упражнений чередуется с игровыми упражнениями, подвижными играми, эстафетами или играми соревновательной направленности. В заключительной части занятия проводится игра малой интенсивности или спокойная ходьба с упражнениями на дыхание.

## ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТУРИЗМА

В дошкольных учреждениях используются простейшие формы туризма. К сожалению, многие дошкольные учреждения не имеют необходимых условий для организации данной формы работы. Однако если условия позволяют, то такие занятия следует проводить на воздухе в ближайшем лесу или парке с детьми групп «Почемучки» (4—5 лет) и «Фантазёры». Весной

и летом это пешеходные прогулки с чередованием ходьбы и бега на расстояние, зимой — лыжные походы в парк, в лес, по пересечённой местности. Прежде чем предложить детям ходьбу на лыжах по пересечённой местности, необходимо, чтобы они овладели навыком ходьбы на лыжах скользящим и ступающим шагом, умели подниматься и спускаться с горки, соблюдать правила безопасности на лыжне.

Форма проведения занятий с элементами туризма представляет собой один из организованных видов двигательной активности, в ходе которой не только решаются оздоровительные задачи, формируются двигательные навыки и физические качества детей, но и воспитываются любовь и эстетическое отношение к природе.

В подготовительной части занятия педагог вместе с детьми следуют по разработанному маршруту. Длительность ходьбы в умеренном темпе — 10—15 минут в одну сторону. В основной части занятия обязателен активный отдых в виде игр или игровых упражнений малой и средней интенсивности: полоса препятствий, игровые упражнения, эстафеты, самостоятельная двигательная деятельность. В заключительной части занятия — спокойная ходьба в обратном направлении, динамические дыхательные упражнения. Общая длительность прогулок определяется возрастом и физической подготовленностью детей, но не должна превышать 1 часа. К план-конспекту занятия-похода обязательно прилагается карта туристического маршрута.

## ЗАНЯТИЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕТРАДИЦИОННЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ

В содержание этой формы проведения занятий включаются разновидности оздоровительной аэробики (танцевальная, силовая, степ-аэробика и др.), спортивный танец, фитбол-гимнастика, игропластика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, элементы восточной гимнастики и другие современные физкультурно-оздоровительные направления. Нетрадиционные виды гимнастики способствуют совершенствованию сердечно-сосудистой системы, укреплению суставно-связочного аппарата, формированию правильной осанки, развивают координационные и творческие способности, улучшают память, внимание, слух и чувство ритма. Выполнение интенсивных упражнений в аэробно-анаэробном режиме способствует развитию у детей выносливости и скоростно-силовых качеств. Наиболее популярны в дошкольных учреждениях занятия с использованием оздоровительной аэробики и фитбол-гимнастики.

Упражнения с фитболами благотворно воздействуют на межпозвоночные диски, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, способствуют оптимальному распределению физической нагрузки и формированию навыка правильной осанки.

Комплексы оздоровительной аэробики обеспечивают оптимальную физическую нагрузку ведущим мышечным группам и, соответственно, подготовку к предстоящей двигательной деятельности.

Занятия с использованием нетрадиционных видов гимнастики проводятся с включением разных видов ходьбы, бега, танцевальных шагов в подготовительной части; музыкально-ритмичных движений, элементов акробатики, фитбол-гимнастики в основной части; упражнений на гибкость и расслабление в заключительной части. Принципиальное значение для организации таких занятий имеет музыкальное сопровождение. Музыка повышает эмоциональный тонус, способствует развитию внимания, чувства ритма во вводной части и во время выполнения различных ритмических движений. В конце занятия музыкальное сопровождение может стать средством снятия возбуждения и усталости.

## ЗАНЯТИЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЁРОВ

Использование тренажёров на физкультурных занятиях является хорошим дополнением к традиционной физкультуре. Это создаёт предпосылки для более разнообразной двигательной

деятельности, вносит элементы новизны в образовательный процесс, а также эффективно развивает координационные, скоростно-силовые способности, гибкость и общую выносливость организма. Занятия с тренажёрами позволяют детям овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Кроме того, эти занятия значительно повышают эмоциональный тонус, активизируют познавательную деятельность, воспитывают выдержку, решительность, дисциплинированность, любознательность, воображение. Тренажёры избирательно действуют на заданную группу мышц, тем самым ускоряя процесс её развития. Использование тренажёров и тренировочных устройств позволяет за более короткий срок достичь желаемых результатов. Их применение наиболее целесообразно в работе с детьми групп «Почемучки» (4—5 лет) и «Фантазёры».

Различают простейшие тренажёры и тренажёры сложного устройства.

**Простейшие тренажёры:** гантели (0,5 кг), медболы (1 и 2 кг), детские эспандеры, роллеры, балансиры, мини-батуты, напольные диски, резиновые амортизаторы и др. К простейшим тренажёрам можно отнести спортивно-игровые комплексы с гимнастическими кольцами, шестом, канатом и верёвочными лестницами.

**Тренажёры сложного устройства** (для детей 5—7 лет): «Велотренажёр», «Бегущая дорожка», «Гребля», «Скамья для пресса», «Наездник» и др.

В дошкольных учреждениях на физкультурных занятиях используются в основном тренажёры простейшего устройства. Такие тренажёры достаточно просты и удобны в обращении, не занимают много места, их легко переносить и хранить.

Подобные занятия проводятся по традиционной методике. Вводная часть состоит из ходьбы и бега в разном темпе. В основную часть занятия вместо комплекса общеразвивающих упражнений включаются упражнения с простейшими тренажёрами, которые выполняются всеми детьми (фронтальным способом). Затем дети выполняют упражнения в основных видах движений и игровые упражнения, подобранные в соответствии с задачами занятия. В заключительной части предлагаются игровые упражнения малой интенсивности, самомассаж, дыхательные упражнения.

Педагогам необходимо помнить о том, что занятия с тренажёрами оказывают положительное воздействие на организм ребёнка только в том случае, если нагрузка строго дозируется. Нагрузка, превышающая уровень физиологических возможностей ребёнка, может повлечь за собой перенапряжение сердечно-сосудистой, дыхательной систем и неблагоприятно отразиться на здоровье и развитии ребёнка.

## ЗАНЯТИЕ ПО ИНТЕРЕСАМ

На занятиях по интересам детям представляется возможность самостоятельного выбора разнообразных движений с предлагаемыми пособиями. В процессе решаются следующие задачи: удовлетворение естественной потребности в разных формах двигательной активности, развитие творческих способностей, воспитание организованности и самостоятельности. Для проведения такого занятия спортивный зал нужно разбить на несколько игровых зон, в каждой из которых располагаются свои физкультурные пособия.

**Первая зона:** обручи, палки, мешочки, ленты и т.д.

**Вторая зона:** мячи разных типов и размеров (массажные, баскетбольные, теннисные, фитболы, медболы и т.д.).

**Третья зона:** полоса препятствий, состоящая из мягких модулей, дуг, кубов, матов, батуты, гимнастические скамеек.

**Четвёртая зона:** комплекты для спортивных игр (теннис, хоккей, футбол).

**Пятая зона:** простейшие тренажёры.

В начале занятия дети распределяются по разным зонам и выполняют произвольные движения с пособиями, которые им интересны. По звуковому сигналу (через 5—6 мин) дети переходят в другую зону, самостоятельно выбирая любую из них.



Задача педагога: наблюдать за состоянием и активностью каждого ребёнка, оказывать помощь детям, предлагать различные варианты выполнения упражнений.

Формы проведения занятий руководитель физического воспитания выбирает по своему усмотрению в зависимости от возраста детей, выдвинутых задач, места проведения, профессиональных умений. В группе «Малыши» используются в основном занятия комплексного, сюжетного и игрового характера. В группе «Почемучки» (3–4 года) проводятся преимущественно сюжетные и игровые занятия, несколько реже — тематические и занятия по интересам. В группах «Почемучки» (4–5 лет) и «Фантазёры» в общей системе физкультурно-оздоровительной работы основное место выделяется для учебно-тренировочных, тематических занятий, а также занятий с использованием нетрадиционных видов гимнастики и тренажёров.

Примерные варианты распределения занятий по физической культуре в течение учебного года показаны в таблицах 1, 2, 3, 4.

Таблица 1

### ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ГОДА В ГРУППЕ «МАЛЫШИ»

Формы проведения занятий	Количество занятий									
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого
Учебно-тренировочные										
Сюжетные	7	6	6	6	5	5	5	4	4	49
Игровые	5	5	5	4	4	5	4	4	5	40
Тематические										
Комплексные		1	1	2	3	2	3	4	3	19
С элементами туризма										
С использованием нетрадиционных видов гимнастики										
С использованием тренажёров										
По интересам										
Итого за месяц	12*	12	12	12	12	12	12	12	12	108

\* Примерное количество занятий по физической культуре в месяц.

Таблица 2

### ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ГОДА В ГРУППЕ «ПОЧЕМУЧКИ» (3–4 лет)

Формы проведения занятий	Количество занятий									
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого
Учебно-тренировочные										
Сюжетные	5	5	4	3	3	4	3	4	3	34
Игровые	6	4	3	3	3	2	3	3	4	31
Тематические	1	2	2	3	2	3	2	1	2	18
Комплексные			1		1		1			4
С элементами туризма										

С использованием нетрадиционных видов гимнастики		1	1	2	2	2	2	2	2	14
С использованием тренажёров										
По интересам			1	1	1	1	1	1	1	7
Итого за месяц	12	12	12	12	12	12	12	12	12	108

Таблица 3

### ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ГОДА В ГРУППЕ «ПОЧЕМУЧКИ» (4–5 лет)

Формы проведения занятий	Количество занятий									
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого
Учебно-тренировочные	4	3	3	2	3	2	4	2	4	27
Сюжетные	2	1	1	1		2	1	1	1	10
Игровые	2	1	2		2	2	1	3	2	15
Тематические	1	2	2	3	4	4	2	2	2	22
Комплексные		1		1				1		3
С элементами туризма	1				1	1			1	4
С использованием нетрадиционных видов гимнастики	1	2	2	2	2	1	2	1	1	14
С использованием тренажёров		1	1	2			1	1		6
По интересам	1	1	1	1			1	1	1	7
Итого за месяц	12	12	12	12	12	12	12	12	12	108

Таблица 4

### ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ГОДА В ГРУППЕ «ФАНТАЗЁРЫ»

Формы проведения занятий	Количество занятий									
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого
Учебно-тренировочные	5	4	3	4	3	4	3	2	4	32
Сюжетные		1					1	1	1	4
Игровые	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Тематические		2	2	3	4	4	2	2	2	21
Комплексные			1					1		2
С элементами туризма	2				1	1			2	6
С использованием нетрадиционных видов гимнастики	2	2	2	2	2	1	2	2	1	16
С использованием тренажёров		1	2	2	1	1	2	2		11
По интересам	1	1	1				1	1	1	6
Итого за месяц	12	12	12	12	12	12	12	12	12	108

# ВЕСЁЛЫЕ ПУТЕШЕСТВЕННИКИ

## ПЛАН-КОНСПЕКТ СЮЖЕТНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ГРУППЫ «МАЛЫШИ»

### Задачи:

1. Адаптировать детей к физическим нагрузкам.
2. Обучать ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять перешагивание и перепрыгивание через предметы, развивать быстроту и ловкость.
3. Воспитывать интерес к двигательной деятельности.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование:** обручи малого диаметра по количеству детей, туннель (длина 3 м), 4 куба (20x20см), 5 мешочков, 4 обруча среднего диаметра.

Части	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная	1. Подвижная игра «Лодочки» с элементами ходьбы: — на носках — «великаны»; — широким шагом — «через ручеёк»; — с высоким подниманием колен; По периметру зала расположены обручи — лодки. Игроки приседают в любой обруч. По команде «Поплыли!» вместе с педагогом выполняют движения руками, имитируя греблю вёслами. По команде «Причалили к берегу!» выходят из лодок и выполняют имитационные упражнения с элементами ходьбы. По команде «Садимся в лодки!» занимают свои лодки и плывут дальше.	2 мин	Дети отправляются в путешествие. Руки вверх. Руки в стороны. Руки на пояс.
	2. Подвижная игра «Весёлые машинки». Игроки-машинки расположены свободно по залу. Каждый игрок держит в руках обруч — руль. По команде «Машинки поехали!» дети разбегаются по площадке и рулят обручем. По команде «Машинки — в гараж!» кладут обруч на пол и выполняют присед в обруче.	3 раза	Путешественники с лодок пересаживаются на машинки. Машинки не наталкиваются друг на друга.
	3. Динамические дыхательные упражнения. Построение в круг для выполнения ОРУ с обручем	3 раза 40 с	Вдох и выдох делать носом
Основная	1. ОРУ с обручем (приложение 1, комплекс № 1).	3 мин	В чужие домики прятаться нельзя. В роли «волка» может выступать педагог
	2. Подвижная игра «Зайцы и волк». Игроки-зайцы стоят в «домиках»-обручах, которые расположены на одной стороне площадки. Водящий — волк в логове — на противоположной стороне площадки. Педагог говорит слова: «Скачут зайцы, скак, скак, скак, На зелёный, на лужок. Травку щиплют, кушают И тихонько слушают, Не идёт ли Волк!» В это время зайцы прыгают по площадке, щиплют травку, а со словами «Волк!» — убегают в домики. Волк догоняет и пятнает зайцев	3 раза	

Заключительная	3. Полоса препятствий (выполняют поточно):  — проползание на четвереньках по туннелю — «под деревьями»;  — ходьба по скамейке — «по мостику»;  — прыжки из обруча в обруч — «с кочки на кочку»; — перешагивание через кубы — «пенёчки»; — прыжки через мешочки — «шишки»;	4 мин	Путешественники преодолевают препятствия в лесу. Стенки туннеля спиной не задевать. Руки в стороны, смотреть вперёд, под скамейку положить мат. Отталкиваться двумя ногами. Чередовать правую и левую ноги. Приземляться с носков на пятки. Дети играют на лесной поляне группами по 8—10 человек
	4. Подвижная игра «Догонялки». Домик игроков на одной стороне площадки, педагог на расстоянии 1—2 м перед ними. По команде «Догоните меня!» педагог убегает на другую сторону площадки, а дети догоняют его. По команде «Убегайте от меня!» дети разворачиваются и бегут в домик, педагог их догоняет	3 раза	
Заключительная	1. Игровое упражнение малой подвижности «Цветочек». Дети ложатся на пол вокруг обруча. И.п. — лёжа на спине, руки за головой, ноги прямые, пятки касаются обруча. «Цветочек закрылся!» — наклон туловища вперёд, коснуться ладонями носков ног. «Цветочек раскрылся!» — и.п.	4—5 раз	Путешественники отдыхают.  Ноги в коленях не сгибать

# ПОПАДИ В ВОРОТА

## ПЛАН-КОНСПЕКТ КОМПЛЕКСНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ГРУППЫ «ПОЧЕМУЧКИ» (3—4 года)

### Задачи:

1. Совершенствовать функциональное состояние системы внешнего дыхания.
2. Учить детей строить простые предметы; закреплять элементы игры в футбол; развивать ловкость и умение ориентироваться в пространстве.
3. Воспитывать самостоятельность и трудолюбие.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование:** мягкие модули — кирпичики разных размеров и кубы по 2—3 на каждого ребёнка, мячи малого диаметра по количеству детей, 2 пластмассовые гантели на каждого ребёнка.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная	1. Ходьба в колонне по одному змейкой между предметами: — на внешней стороне стопы; — на внутренней стороне стопы; — в полуприседе.	1 мин	Руки в стороны. Руки за головой.  Руки на пояс, спина прямая. Ложиться на пол свободно, не мешая друг другу
	2. Подвижная игра «Жучки». По команде «Жучки полетели!» дети бегают по залу, разведя руки в стороны и делая взмахи вверх-вниз. По команде «Жучки упали!» ложатся на пол на спину и выполняют сгибательно-разгибательные движения в коленных и локтевых суставах	3 раза	

	3. Динамические дыхательные упражнения: — поднять плечи, вдох через нос; опустить плечи, выдох через нос; — вдох правой половиной носа, левая прижата пальцем; выдох левой — правая прижата. Произвольное построение для выполнения комплекса ОРУ	4—5 раз 3—4 раза 40 с	Плечи поднимать выше. Выдох плавный
Основная	1. Комплекс ОРУ с пластмассовыми гантелями (приложение 1, комплекс № 2). 2. Работа по подгруппам: — 1-я группа детей строит из мягких модулей в центре зала две башни; — 2-я группа строит из мягких модулей вокруг башен забор с воротами.	3 мин 4 мин	Башни должны быть устойчивыми.  Забор строится из вертикальных кирпичиков, расстояние между которыми 40—50 см. Расстояние от башен до забора 3—4 м. Не задевать башни и забор.
	3. Элементы игры в футбол: — ведение мяча внешней и внутренней частями стопы между мягкими модулями; — удары по мячу в стенку.	3 мин	
	4. Игровое упражнение «Поплади в ворота». Дети расположены вокруг забора на расстоянии 1,5—2 м от кирпичиков. Игрокам нужно ударить по мячу так, чтобы он прокатился между кирпичиками.	6—7 раз 5—6 раз	С расстояния 5—7 шагов. Выполнять удар носком, внешней или внутренней стороной стопы.
	4. Подвижная игра «Птенчики и орёл». Игроки-«птенчики» находятся в домике за забором возле башни, орёл — в гнезде на противоположной стороне площадки. По команде «Птенчики, полетели гулять!» птенчики вылетают из домика и бегают по площадке, делая руками взмахи вверх-вниз. По команде «Орёл!» — прячутся в домик, а орёл их догоняет и пятнает. Уборка оборудования	3 раза 1 мин	Убегая от водящего, не задевать мягкие модули
Заключительная	1. Упражнения на дыхание и расслабление лежа на полу: — глубокий вдох через нос; продолжительный выдох с произнесением «му-у-у»; — медленный вдох через нос, медленный выдох; — глубокий вдох через нос; прерывистые выдохи — «пофыркивания»	4—5 раз 4—5 раз 3—4 раза	Увеличивать продолжительность вдоха и выдоха. Расслабить мышцы тела. Увеличивать количество выдохов

## МАЛЕНЬКИЕ ГИМНАСТЫ

### ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕТРАДИЦИОННЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ГРУППЫ «ПОЧЕМУЧКИ» (3—4 года)

#### Задачи:

1. Совершенствовать активность сенсорных систем; укреплять систему внешнего дыхания.
2. Обучать упражнениям с обручем, закреплять упражнения с фитболами, развивать координационные способности.

3. Формировать целенаправленную двигательную активность.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование:** обручи среднего диаметра, фитболы, кубы (20x20 см), мячи массажные по количеству детей, мостик-бум (длина 4 м, высота 10 см, ширина 10 см).

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная	1. Подвижная игра «Паровозик» (с элементами ходьбы): — на носках; — с высоким подниманием колен; — с перешагиванием через кубы. Дети-«пассажиры» сидят на кубах-«паровозиках», выполняя движения руками вперёд-назад, имитируя движение паровоза. По команде «Приехали!» пассажиры встают с паровозов и выполняют врассыпную упражнения в ходьбе. По команде «Поехали дальше!» занимают свои места. 2. Подвижная игра «Самолёты» Игроки-«самолёты» сидят на аэродромах — кубах. По команде «Самолёты заводят моторы!» дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук «р-р-р». По команде «Полетели!» разводят руки в стороны и разбегаются врассыпную. По команде «На посадку!» самолёты приземляются на свои аэродромы. 3. Динамические дыхательные упражнения	1 мин  3 раза  40 с	Руки вверх. Руки на пояс, спина прямая. Руки в стороны.  Кубы расположены в произвольном порядке по всему залу.  Не наталкиваться друг на друга.  Вдох и выдох делать носом
	1. Комплекс аэробики с использованием кубов (под песенку «Песня друзей», муз. Г. Гладкова) (приложение 1, комплекс № 3). 2. Вращение обруча на поясе. 3. Самостоятельные игры с обручем 4. Игровое упражнение «Прыжки с кочки на кочку»: а) прыжки из обруча в обруч с одного конца зала в другой;  б) ходьба по мостику-буму.  5. Фитбол-гимнастика: а) Подвижная игра «Весёлые путешественники». Дети прыгают на «лошадках»-фитболах по залу, а по команде «Приехали!» слезают с «лошадок» и выполняют упражнения: — «Качелька». И.п.— стоя на коленях, руки на мяче. Выполнить пережат на мяче, лёжа на животе, с опорой на ладони и стопы. — «Колобок»; Катать мяч по полу	3 мин 7—8 раз 1 мин 2 мин  5—6 мин  5—6 раз 40 с	Ногами не двигать. Не мешать друг другу. Выполняют задание поточно. Обручи расположены в произвольном порядке, расстояние между обручами 20—30 см. Прыгать можно вперёд и в сторону, отталкиваться двумя ногами. Руки в стороны, смотреть вперёд.  Прыгать врассыпную, спина прямая.  При пережатке ноги вверх не поднимать, сохранять равновесие. Катать двумя руками в разных направлениях, ноги не отрывать от пола

Основная	— «Звёздочка». И.п. — лечь на мяч на спину, руки в стороны. Спину прогнуть, голову положить на мяч. Покачиваться на мяче вперёд-назад. Игра-соревнование «Кто быстрее». Участвуют три игрока, построение детей в шеренгу за линией старта. Каждый игрок держит в руках фитбол. По команде игроки катят фитболы до поворотной стойки (расстояние 5—6 м от линии старта), затем берут мяч в руки и бегут обратно. Выигрывает игрок, первый выполнивший задание	2—3 раза  3 мин	Катить мяч двумя руками
	1. Самомассаж массажными мячиками. Дети садятся на пол и массируют мячом руки, ноги и туловище. 2. Статические дыхательные упражнения с произнесением звуков и слогов на выдохе	2 мин  5—6 раз	Мяч сильнее прижимать к туловищу.  Глубокий вдох и длинный выдох

## ДРУЖНЫЕ ПАРЫ

### ПЛАН-КОНСПЕКТ ИГРОВОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ГРУППЫ «ПОЧЕМУЧКИ» (4–5 лет)

#### Задачи:

1. Совершенствовать общий и эмоциональный тонус организма.
2. Закреплять навык ползания по-пластунски; повторять упражнения и игры в парах; развивать силовые способности и ловкость.
3. Воспитывать товарищество и коллективизм.

#### Место проведения: спортивный зал.

**Оборудование:** обручи среднего диаметра на пару, 2 мяча среднего диаметра.

Части	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная	1. Ходьба в колонне по два, держась за руки: — на носках; — широким шагом;  — в приседе.	1 мин	Руки вверх. Руки на поясе, спина прямая. Руки за головой, смотреть вперёд. Дышать носом, работать руками
	2. Подвижная игра «Найди свою пару»; Игроки строятся парами лицом друг к другу. По команде «Разбежались!» дети бегают по залу врассыпную, а по команде «Найди свою пару!» — находят свою пару и берутся за руки.	3 раза	
	3. Динамические дыхательные упражнения: — глубокий вдох и длинный выдох, на выдохе обхватить себя за плечи; — глубокий вдох, прерывистый выдох, на выдохе произносить звук «ум-м-м»	3—4 раза	Сочетать движения с дыханием  Постепенно увеличивать длительность выдоха

Основная	1. ОРУ в парах (приложение 1, комплекс № 4). 2. Игровые упражнения в парах: — «Гараж и машина».	3 мин  3—4 раза	По команде игроки меняются ролями. Поднять таз выше.
	И.п. первого игрока — сед, руки за спиной, ноги согнуты в коленях. И.п. второго игрока — лёжа на животе, руки вперёд.  Первый игрок поднимает таз вверх, а второй проползает под ним по-пластунски; — «Мельница». И.п. первого игрока — сед, ноги по-турецки, руки в стороны. Второй игрок перешагивает через одну руку первого игрока, а через вторую руку перепрыгивает, отталкиваясь двумя ногами; — «Мостик и кораблик». И.п. первого игрока — лёжа на животе, руки в упоре на предплечьях. И.п. второго игрока — лёжа на животе, руки вперёд. Первый игрок выпрямляет руки в локтях и отрывает туловище от пола, а второй проползает под ним по-пластунски; — «Тачка».	6—7 раз	Нельзя поднимать руки высоко. Приземляться мягко, не топтать.
	И.п. первого игрока — упор на коленях, второй берёт его за щиколотки и отрывает ноги партнёра от пола. Первый игрок идёт вперёд на руках, а второй держит его руками за щиколотки. 3. Эстафета «Весёлые пары». Участвуют две команды, построение детей в колонну парами за стартовой линией. Первая пара стоит лицом друг к другу и держит в руках мяч. По команде первая пара игроков бежит боковым галопом с мячом к поворотной стойке (7—8 м от стартовой линии), обегает её, бежит обратно и передаёт мяч следующей паре. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.	3—4 раза	Проползая по-пластунски, не задевать партнёра спиной.
	4. Подвижная игра «Лошадки». Пара игроков берёт один обруч — упряжку. Один игрок в паре — лошадка, второй — наездник. Лошадка стоит в обруче, наездник — за обручем. По команде «Поехали в лес за дровами!» наездники говорят «Но!» и скачут галопом в паре с лошадкой. По команде «Приехали в лес. Наездники, отпустите лошадей отдохнуть!» лошади выходят из обруча, встают на четвереньки и ползают по полу (щиплют травку, пьют водичку). По команде «Поехали дальше, запрягите лошадей!» пары едут дальше. Затем игроки меняются ролями	2—4 раза  3 раза	Как только один из игроков устанет, пары меняются местами.  Мяч держать двумя руками на уровне груди.
Заключительная	Игровое упражнение малой подвижности «Не упади в канаву». На полу лежит обруч — «канавка», два игрока идут вперёд по ободу обруча друг за другом, стараясь не потерять равновесие	1 мин	Руки в стороны. По сигналу менять направление движения



# «МЫ – СПОРТСМЕНЫ!»

## ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ГРУППЫ «ПОЧЕМУЧКИ» (4–5 лет)

### Задачи:

1. Совершенствовать функциональные возможности организма.
2. Обучать прыжку в длину с разбега; закреплять элементы игры в волейбол; развивать скоростно-силовые способности и ловкость.
3. Воспитывать волевые качества и товарищество.

**Место проведения:** спортивная площадка на улице.

**Оборудование:** палки по количеству детей, волейбольная сетка, мячи среднего диаметра на подгруппу, 1 флажок, 8 обручей малого диаметра, 16 кубиков, 4–5 кубов, верёвка, 2 стойки.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная	1. Ходьба с перешагиванием через предметы, лежащие на площадке: — широким шагом из обруча в обруч;  — боком приставным шагом через палки;  — с высоким подниманием колен через кубы.	1,5 мин	Предметы не задевать.  Руки в стороны, расстояние между обручами 20–30 см. Руки на поясе, расстояние между палками 50–60 см. Руки за головой, расстояние между кубами 40–50 см.
	2. Подвижная игра «Выше ноги от земли». Игроки находятся на площадке. По команде разбегаются, а педагог даёт в руки одному из детей флажок — это водящий. Водящий поднимает флажок вверх и бежит вместе со всеми. По команде «Лови!» дети убегают и прячутся на любое возвышение (гимнастическая стенка, скамейка, турник). Игроков, не успевших спрятаться, водящий пятнает флажком.	3 раза	Пойманные игроки остаются в игре. С возвышения не спрыгивать.
	3. Динамические дыхательные упражнения: — вдох через нос; на выдохе произносить звук «м-м-м», слегка постукивая пальцами по крыльям носа; 1 — руки в стороны, потянуться вверх, вдох через нос; 2–6 задержать дыхание; 7–8 — выдох через нос. Произвольное построение для выполнения комплекса ОРУ	3–4 раза 3–4 раза	Постепенно удлинять выдох.  Дыхание глубокое
Основная	1. ОРУ с гимнастической палкой (приложение 1, комплекс № 5);	4 мин	
	2. Работа по подгруппам: 1-я подгруппа: Прыжок в длину с прямого разбега. Дети прыгают в прыжковую яму, отталкиваясь от доски. Длина разбега 4–5 метров;	3 мин	Активно отталкиваться одной ногой, приземляться на две ноги.
	2-я подгруппа: Перебрасывание мяча через волейбольную сетку в парах разными способами — двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча.	3 мин	Расстояние между парами 2–3 м, стараться поймать мяч

	3. Эстафета «Перебрось мяч». Участвуют две команды, построение детей в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках мяч. Напротив каждой команды на расстоянии натянута верёвка (6–7 м от линии старта, высота 1,5 м). Перед верёвкой на полу лежит обруч (1,5 м до верёвки). По команде первые игроки бегут с мячом вперёд, становятся в обруч, бросают мяч через верёвку, догоняют его, бегут обратно, передают мяч следующему игроку. Если мяч не удаётся перебросить через верёвку, то команде начисляются штрафные очки.	3 раза	Бросок мяча выполнять двумя руками из-за головы. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету и набравшая меньшее количество штрафных очков.
	4. Игра-соревнование «Челночный бег». Участвуют 4 игрока; построение детей в шеренгу в обручах за линией старта. Игроки держат в руках 4 кубика (два в правой, два в левой). Второй обруч расположен напротив на расстоянии 6–7 метров от первого. По команде игроки бегут ко второму обручу, кладут в него один кубик, бегут обратно и кладут второй кубик в первый обруч. Снова бегут ко второму обручу, кладут в него третий кубик, бегут к первому обручу кладут последний кубик в обруч и поднимают руку вверх	1 раз	Кубики в обручи не бросать. Выигрывает игрок, выполнивший задание первый и без ошибок
Заключительная	1. Игра малой подвижности «Тишина». Игроки идут в колонне и говорят: Тишина у пруда, Не колышется вода, Не шумят камыши. Засыпайте, малыши. По окончании слов дети останавливаются и принимают любую позу. В таком положении они находятся до тех пор, пока педагог не досчитает вслух до десяти. Те, кто пошевелится и не удержит равновесия, считаются проигравшими.	4–5 раз	Проигравшие временно выбывают из игры.
	2. Игровое упражнение малой подвижности «Сдуй листочек». Положить на ладонь лист; 1–2 — сделать глубокий вдох носом; 3–6 — длинный выдох носом, сдуть лист с ладони	3–4 раза	На вдохе поднять плечи, на выдохе — опустить

# БАСКЕТБОЛИСТЫ

## ПЛАН-КОНСПЕКТ ТЕМАТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ГРУППЫ «ФАНТАЗЁРЫ»

### Задачи:

1. Совершенствовать функциональные возможности сердечно-сосудистой системы; профилактика миопии.
2. Обучать передаче мяча; закреплять ведение и броски мяча в корзину; развивать координационные способности и ловкость.
3. Воспитывать настойчивость и умение работать в команде.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование:** мячи среднего диаметра по количеству детей, 2 обруча среднего диаметра, 2 куба.



Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная	1. Ходьба в колонне по одному: — с остановкой по сигналу;  — с поворотом-прыжком на 180° по сигналу;	1 мин	Остановка — руки в стороны. После прыжка продолжать движение в обратном направлении. Руки на пояс.
	— приставным шагом с поворотом-прыжком на 90; 2. Бег в колонне по одному: — бег «змейкой» в сочетании с бегом по прямой, изменяя скорость движения; — бег широким прыжковым шагом; — приставным галопом с поворотом на 90° по сигналу. 3. Динамические дыхательные упражнения: — руки за головой, наклон головы назад — вдох через нос; наклон головы вперёд — выдох через нос. Произвольное построение для выполнения комплекса ОРУ	2 мин	По команде ускорять или замедлять темп. Помогать активным взмахом рук. Спина прямая.
		3—4 раза	Локти развести как можно шире, дыхание не задерживать
		30 с	
Основная	1. Комплекс ОРУ с мячом (приложение 1, комплекс № 6). 2. Передача и ловля мяча в парах: — на месте двумя руками от груди;  — в движении одной рукой от плеча.	4 мин	
		7—8 раз	Расстояние 1,5—2 м; выпрямлять руки во время передачи.
		7—8 раз	Передвигаться приставными шагами вправо-влево.
	3. Ведение мяча: — ведение мяча с продвижением вперёд медленным и быстрым шагом; — ведение мяча приставным шагом вперёд и назад.	10—12 раз	Следить глазами за мячом.
	4. Игра-соревнование «Попади в корзину». Участствуют 2 команды, построение детей в колонну за стойками напротив баскетбольных корзин. Игроки по очереди выполняют броски мяча в корзину (расстояние до корзин 2—3 м) и становятся в конец колонны. Педагог ведёт счёт заброшенным мячам. Выигрывает команда, забросившая больше мячей в корзину.	10—12 раз	Мяч вести сбоку от себя.
	4. Игра-соревнование «Попади в корзину». Участствуют 2 команды, построение детей в колонну за стойками напротив баскетбольных корзин. Игроки по очереди выполняют броски мяча в корзину (расстояние до корзин 2—3 м) и становятся в конец колонны. Педагог ведёт счёт заброшенным мячам. Выигрывает команда, забросившая больше мячей в корзину.	4—5 мин	Бросок мяча выполнять одной рукой от плеча или двумя руками от груди.
5. Эстафета «Весёлый баскетбол». Участствуют две команды, построение детей в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках мяч. Напротив каждой команды на кубе стоит её игрок (расстояние 7—8 м от стартовой линии) и держит обруч, обхватив его руками на уровне пояса, параллельно полу. На расстоянии 1,5 м перед ним находится стойка. По команде первый игрок бежит, останавливается у стойки и бросает свой мяч в обруч, догоняет мяч, бежит обратно и передаёт эстафету следующему игроку	3 раза	Игроки, которые держат обруч, меняются.  Выигрывает не самая быстрая, а самая меткая команда	

Заключительная	1. Игровое упражнение малой подвижности «Фонарики». Дети лежат на полу на спине, положив руки за голову, и смотрят вверх, стараясь проследить глазами движение поочередно зажигающихся цветочных ламп. 2. Статические дыхательные упражнения: а) И.п. — лёжа на полу, руки на животе. 1—2 — глубокий вдох носом, выпятить живот; 3—4 — выдох, втянуть живот; б) И.п. — сидя на полу, руки скрещены на груди. 1—2 — глубокий вдох носом; 3—4 — выдох ртом, во время выдоха сомкнуть зубы и произвести звук «с-с-с»	2 мин	Головой и туловищем двигать нельзя.
		3—4 раза	Расслабить мышцы конечностей.
		3—4 раза	Дыхание не задерживать

## «МЫ СИЛЬНЫЕ И ЛОВКИЕ»

### ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЁРОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ ГРУППЫ «ФАНТАЗЁРЫ»

#### Задачи:

1. Увеличивать амплитуду движений в суставах и позвоночнике; совершенствовать функциональное состояние вестибулярного аппарата.

2. Закреплять технику выполнения движений с использованием нестандартного оборудования.

3. Развивать координационные, силовые способности и гибкость.

4. Воспитывать самостоятельность и организованность.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование:** роллеры по количеству детей, 2 каната, 5—6 напольных дисков, 2 медбола (1 кг).

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная	1. Ходьба в колонне по одному: — в полуприседе;  — скрестным шагом боком; — с высоким подниманием колен.	1 мин	Руки в стороны, спина прямая. Руки на пояс. Руки за головой.
	2. Бег в колонне по одному: — с отведением пяток назад — вверх к ягодицам; — с выведением прямых ног вперёд; — с ускорением по диагонали.	2 мин	Работать руками.  Спину не отклонять.
	3. Динамические дыхательные упражнения: 1—2 — руки вверх в стороны, потянуться, вдох; 3—4—5—6 — руки вниз, выдох. Произвольное построение для выполнения комплекса ОРУ	4—5 раз	Дышать носом.  Выполнять по полной амплитуде.
Основная	1. ОРУ с роллером (приложение 1, комплекс № 7). 2. Работа по подгруппам: 1-я подгруппа: — лазание по канату. 2-я подгруппа: — упражнения, направленные на развитие гибкости у гимнастической стенки:	3 мин	
		9 мин	
		3 раза	Отталкиваться от каната ногами.

	<p>а) И.п. — стоя лицом к гимнастической стенке, правая нога на нижней рейке, левая на полу. Выполнять продольные шпагаты, держась руками за нижнюю рейку лестницы. То же другой ногой;</p> <p>б) И.п. — стоя боком к гимнастической стенке, правая нога на нижней рейке, левая на полу. Выполнять поперечные шпагаты с опорой рук о пол. То же другой ногой;</p> <p>в) И.п. — стоя спиной к гимнастической стенке, ноги вместе, держаться руками вверху за лестницу. Прогнуться в пояснице, не отрывая ног от пола; 3-я подгруппа: — упражнения с тренажёром «Диск здоровья»: а) «Самокат». И.п. — стоя на диске на одной ноге. Отталкиваясь другой ногой от пола, перемещаться по кругу; б) «Танцы». И.п. — стоя на диске на двух ногах. Вращение туловища вправо-влево. в) «Вертолёт». И.п. — присед на диске. Оттолкнуться руками от пола и вращаться по кругу. 3. Эстафета «Силачи». Участвуют две команды, построение детей в колонну за стартовой линией. Напротив каждой команды лежит два обруча (расстояние от дальнего обруча до стартовой линии 7—8 м, расстояние между обручами 1,5 м). В дальнем обруче лежит медбол. По команде первые игроки бегут к дальнему обручу, берут медбол и кладут его в ближний обруч, затем бегут обратно и передают эстафету следующему игроку. Следующий игрок перекладывает медбол из ближнего обруча в дальний и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. 4. Подвижная игра «Волк во рву». В центре площадки начерчен ров, шириною 70—100 см. Водящий-волк стоит во рву. Игроки-козы — расположены на другой стороне площадки. По команде педагога «Козы — в поле, волк во рву!» «козы» перебегают на противоположную сторону, перепрыгивая через ров. Волк старается запятнать прыгающих коз</p>	<p>3—4 раза</p> <p>3—4 раза</p> <p>2—3 раза</p> <p>5—6 раз</p> <p>10—12 раз</p> <p>6—7 раз</p> <p>3 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Стараться максимально выпрямлять ноги в коленных суставах.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Прогнувшись, посмотреть вверх, руки полностью выпрямить.</p> <p>Руки свободно, не теряя равновесия.</p> <p>Ноги от диска не отрывать.</p> <p>Руки в стороны, спина прямая.</p> <p>Медболы не бросать.</p> <p>Через ров перепрыгивать с ноги на ногу</p>
Заключительная	<p>Игра малой подвижности «Фигуры». Игроки строятся в круг, водящий — в центре круга. Под музыку или звуки бубна игроки шагают по кругу друг за другом, а по команде останавливаются и замирают, приняв различные позы. Водящий выбирает того, чья фигура понравилась ему больше, и меняется с ним местами</p>	<p>4—5 раз</p>	<p>Отмечаются наиболее интересные фигуры</p>

## КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

### Комплекс № 1. ДЛЯ ДЕТЕЙ ГРУППЫ «МАЛЫШИ» (с обручем среднего диаметра)

1. И.п. — ноги вместе, руки внизу.  
1 — руки вверх, посмотреть через обруч вверх.  
2 — и.п. (4—5 раз).
2. И.п. — ноги на ширине плеч, руки вперёд.  
1—2 — повернуть руками обруч вправо.  
3—4 — влево (5—6 раз).
3. И.п. — ноги врозь, руки внизу.  
1 — наклон вперёд, руки вперёд, посмотреть через обруч вперёд.  
2 — и.п. (5—6 раз).
4. И.п. — стоя в обруче, руки в стороны.  
1 — присед, обхватить колени руками, голову опустить.  
2 — и.п. (5—6 раз).
5. И.п. — сед, ноги врозь, обруч между ног, руки за головой.  
1—4 — наклон туловища вперёд, произносить звук «ш-ш-ш».  
5—8 — и.п. (4—5 раз).
6. И.п. — то же, руки сзади в упоре.  
1 — согнуть ноги в коленях, поставить в обруч.  
2 — и.п. (5—6 раз).
7. И.п. — ноги вместе, руки на поясе, обруч на полу.  
Прыжки вокруг обруча на двух ногах (8—10 раз).

### Комплекс № 2. ДЛЯ ДЕТЕЙ ГРУППЫ «ПОЧЕМУЧКИ» (3—4 года) (с пластмассовыми гантелями)

1. И.п. — о.с.:  
1—3 — встать на носки, поднять руки вверх, посмотреть вверх, постучать гантелями.  
4 — и.п. (4—5 раз).
2. И.п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны.  
1 — согнуть руки в локтях, дотронуться гантелями плеч, «пружинка» ногами.  
2 — и.п. (5—6 раз).
3. И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе.  
1 — наклон вправо, руки в стороны.  
2 — и.п.  
3 — то же влево.  
4 — и.п. (4—5 раз).
4. И.п. — ноги врозь, руки за спиной.  
1—2 — наклон вперёд, руки вперёд, сказать «Вот они!».  
3—4 — и.п. (6—7 раз).
5. И.п. — ноги вместе, руки внизу.  
1—2 — присед, обхватить руками колени.  
3—4 — и.п. (5—6 раз).
6. И.п. — сед, ноги врозь, руки на поясе.  
1 — наклон вперёд, руки вперёд, положить гантели на пол.  
2 — и.п.  
3 — наклон вперёд, руки вперёд, взять гантели.  
4 — и.п. (5—6 раз).
7. И.п. — о.с.  
Прыжки на двух ногах на месте, стучать гантелью о гантель в такт прыжкам.

### Комплекс № 3. ДЛЯ ДЕТЕЙ ГРУППЫ «ПОЧЕМУЧКИ» (3—4 года) (с использованием кубов 20x20 см)

1. И.п. — сидя на кубе, ноги вместе, руки сжатые в кулаки, вперёд.  
Имитировать езду на лошади (6—8 раз).
2. И.п. — сидя на кубе, руки за головой.  
1 — наклон вправо, дотронуться правой рукой пола.  
2 — и.п.  
3 — то же влево.  
4 — и.п. (5—6 раз).
3. И.п. — сидя на кубе, ноги прямые, руки вверх.  
1 — наклон, руками коснуться носков.  
2 — и.п. (5—6 раз).
4. И.п. — сидя на кубе, руки на поясе.  
1 — встать, руки в стороны.  
2 — и.п. (5—6 раз).
5. И.п. — сидя на кубе, руками держаться за куб. Имитировать езду на велосипеде (7—8 раз).
6. И.п. — стоя перед кубом, руки на поясе.  
1 — поставить правую ногу на куб, хлопок над головой;  
2 — и.п.;  
3 — то же левой ногой;  
4 — и.п. (5—6 раз).
7. И.п. — стоя перед кубом, руки за головой.  
1 — наклониться, руками коснуться куба.  
2 — и.п. (5—6 раз).
8. И.п. — стоя перед кубом, ноги врозь, руки вперёд.  
Прыжки — куб между ног, имитируется езда на лошади (6—8 раз).

#### Комплекс № 4. ДЛЯ ДЕТЕЙ ГРУППЫ «ПОЧЕМУЧКИ» (4–5 лет) (в парах)

1. И.п. — стоя лицом друг к другу, взявшись за руки.

1–2 — встать на носки, поднять руки через стороны вверх, вдох.

3–4 — и.п. выдох (5–6 раз).

2. И.п. — стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1 — наклон вправо.

2 — и.п.

3–4 — тоже влево (6–7 раз).

3. И.п. — стоя спиной вплотную друг к другу, ноги на ширине плеч, руки внизу.

Поочередно наклоняться одному вперёд, другому — назад, чувствуя спину партнёра (6–7 раз).

4. И.п. — стоя спиной друг к другу на расстоянии шага, ноги врозь, руки на поясе.

1 — наклон вниз, руками дотронуться пола, посмотреть друг на друга.

2 — и.п. (6–7 раз).

#### Комплекс № 5. ДЛЯ ДЕТЕЙ ГРУППЫ «ПОЧЕМУЧКИ» (4–5 лет) (с гимнастической палкой)

1. И.п. — о.с.

1–2 — руки вверх, прогнуться, посмотреть на палку, правую ногу назад на носок.

3–4 — и.п.

5–8 — то же левой ногой (6–7 раз).

2. И.п. — ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, палка на плечах.

1 — поворот туловища вправо, посмотреть назад.

2 — и.п.

3–4 — то же влево (7–8 раз).

3. И.п. — ноги на ширине плеч, руки выпрямлены вперёд, палка в горизонтальном положении.

Повороты туловища вправо-влево, имитируя гребло (10–12 раз).

4. И.п. — стоя, ноги вместе, палка вертикально прижата к полу справа правой рукой, левая рука на поясе.

1 — мах левой ногой влево, левая рука за голову.

2 — и.п.

#### Комплекс № 6. ДЛЯ ДЕТЕЙ ГРУППЫ «ФАНТАЗЁРЫ» (с роллером)

1. И.п. — о.с., роллер в правой руке.

1–2 — поднять роллер вверх, встать на носки, передать роллер в левую руку.

3–4 — опустить (6–8 раз).

2. И.п. — ноги врозь, роллер над головой в выпрямленных руках.

1–2 — наклон вправо.

5. И.п. — сед лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги врозь, опираясь ступнями ног.

1–4 — первый партнёр за руки плавно наклоняет второго вперёд.

5–8 — то же выполняет второй партнёр (5–6 раз).

6. И.п. — сед лицом друг к другу, ноги согнуты в коленях, руки сзади в упоре, опираясь ступнями ног.

Оторвать ноги от пола и имитировать езду на велосипеде, стараясь не разомкнуть ступни (10–12 раз).

7. И.п. — лёжа на полу на спине, головой друг к другу, руки вдоль туловища.

1–2 — поднять ноги вверх-назад, дотронуться ступнями ступней партнёра;

3–4 — и.п. (6–7 раз).

8. И.п. — стоя лицом друг к другу, взявшись за руки:

Прыжки на месте — ноги скрестно-врозь (10–12 раз).

То же другой ногой (7–8 раз).

5. И.п. — ноги врозь, палка сзади в опущенных руках.

1 — наклон туловища вперёд, прямые руки отвести вперёд, ноги прямые.

2 — и.п. (6–7 раз).

6. И.п. — о.с.

1 — присед, положить палку на пол.

2 — и.п.

3–4 — перешагнуть через палку вперёд.

5–6 — перешагнуть через палку назад.

7 — присед, взять палку.

8 — и.п. (5–6 раз).

7. И.п. — ноги вместе, руки внизу.

1 — выпад правой ногой вправо, руки согнуть в локтях, палку к груди.

2 — и.п.

3–4 — то же влево (6–7 раз).

8. И.п. — о.с., палка на полу. Прыжки через палку боком вправо-влево (10–12 раз).

3–4 — и.п. (6–8 раз);

4. И.п. — ноги врозь, роллер между ног на полу в выпрямленных руках.

1–2 — прокатить роллер вперёд, не отрывая от пола.

3–4 — и.п. (6–8 раз).

5. И.п. — ноги вместе, роллер в руках.

1 — присесть, раскрутить роллер о пол.

2 — и.п. (5–6 раз).

6. И.п. — сед, ноги по-турецки, роллер в руках.

1–2 — прокатить роллер вперёд.

3–4 — и.п. (5–6 раз).

7. И.п. — сед на пятках, роллер в выпрямленных руках на полу справа.

1–2 — прокатить роллер вправо, не отрывая туловища от пятки.

3–4 — и.п.

5–8 — то же в другую сторону (6–8 раз).

8. И.п. — лёжа на животе, роллер в выпрямленных руках на полу.

1–2 — раскрутить роллер о пол, оторвать руки и ноги от пола, прогнуться.

3–4 — и.п. (5–6 раз).

9. И.п. — ноги вместе, роллер в руках.

1 — прыжок, ноги врозь, руки вверх.

2 — и.п. (7–8 раз).

#### Комплекс № 7. ДЛЯ ДЕТЕЙ ГРУППЫ «ФАНТАЗЁРЫ» (с мячом)

1. И.п. — о.с.

1 — руки вверх, правую ногу назад на носок, посмотреть вверх.

2 — и.п.

3 — то же другой ногой.

4 — и.п. (5–6 раз).

2. И.п. — ноги на ширине плеч, руки вперёд.

1 — поворот туловища вправо.

2 — отбить двумя руками мяч о пол.

3 — словить мяч.

4 — и.п.

5–8 — то же влево (7–8 раз).

3. И.п. — ноги врозь, руки внизу.

Наклониться вниз, катать мяч по полу между ног «змейкой», переключая из правой руки в левую (5–6 раз).

4. И.п. — ноги вместе, руки внизу.

1 — присед, отбить мяч о пол.

2 — словить мяч, и.п. (6–7 раз).

5. И.п. — о.с.

1 — выпад правой вперёд, руки вперёд.

2 — и.п.

3–4 — то же другой ногой (7–8 раз).

6. И.п. — сед, ноги прямые, руки сзади в упоре, обхватить мяч пятками.

1 — согнуть ноги в коленях.

2 — выпрямить ноги вверх.

3 — согнуть ноги в коленях.

4 — и.п. (5–6 раз).

7. И.п. — сед, ноги врозь.

Отбивать мяч о пол двумя руками (8–10 раз).

8. И.п. — стоя на коленях, руки внизу.

Отбивать мяч о пол поочередно правой и левой рукой (10–12 раз).

9. И.п. — о.с., мяч зажат между коленями, руки свободно:

Прыжки с продвижением вперёд (10–12 раз).

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Будицкая, П.П. Васюкова, В.И. Лескова, Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. — М.: Просвещение, 1990.

2. Власенко, Н.Э. Карточка подвижных игр по физической культуре для детей дошкольного возраста / Н.Э. Власенко. — Мозырь: Содействие, 2008. — 96 с.

3. Глазырина, Л.Д. Овсянкин, В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. — М.: Владос, 2001.

4. Гросс, А.И. Власенко, Н.Э. Четета, М.В. Фитнес в детском саду // Пралеска. — 2006. — № 7. — С.25–45.

5. Ермак, Н.Н. Занимаемся играя. — Мозырь: ООО ИД «Белый Ветер», 2005.

6. Карманова, Л.В. Шебеко, В.Н. Физическая культура в старшей группе детского сада. — Мн.: Польша, 1987.

7. Логвина, Т.Ю. Физкультура, которая лечит. — Мозырь: ООО ИД «Белый Ветер», 2005.

8. Пензулаева, Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5–7 лет. — М.: Владос, 2001.

9. Рунова, М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. — М.: Мозика-Синтез, 2002.

10. Тимофеева, Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. — М.: Просвещение, 1979.

11. Четета, М.В. Методика танцевально-игровой гимнастики для дошкольников // Минская школа сегодня. — 2006. — № 6. — С. 44–47.

12. Шебеко, В.Н. Овсянкин, В.А. Физкультура-Ура! — Мозырь: ООО ИД «Белый Ветер», 2006.

13. Шебеко, В.Н. Шишкина, В.А. Ермак, Н.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. — Мн.: Университетское, 1998.

14. Шишкина, В.А. Мащенко, М.В. Какая физкультура нужна дошкольнику. — Мозырь: ООО ИД «Белый Ветер», 2005.

15. Шишкина, В.А. В детский сад — за здоровьем. — Мн.: Зорны верасень, 2006.

16. Шап, В.Г. Элементы спортивных игр в детском саду. — Мн.: УП «ИВЦ Минфина», 2004.

17. Яковлева, Л.В. Юдина, Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет. — М.: Владос, 2004.