

К.К. Утробина

Занимательная Физкультура в детском саду

для детей
5-7
лет



Игра «Полоса
препятствий»

ББК 74.100.5
У 86

Утробина К.К.

У 86 **Занимательная физкультура в детском саду для детей 5—7 лет.** Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. - М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003. - 128 с.: ил.

ISBN 5-296-00350-0

В пособии представлена нетрадиционная система занятий по физическому и всестороннему развитию дошкольников 5-7 лет, разработанная инструкторами по физкультуре в условиях обычного детского сада.

Представлены подробные конспекты на каждое занятие по физкультуре в спортивном зале, перспективный план занятий навесь учебный год, ежемесячные физкультурные развлечения, которые содержат спортивные ритмичные танцы («Цыганский», «Ламбада», «Русский»), более 40 разнообразных эстафет с предметами и без них, игры состязательного характера. Даются рифмованные слова для проведения занимательной разминки и упражнений в разделе «Веселый тренинг», около 50 разнообразных игр. Книга иллюстрирована оригинальными рисунками.

Книга рекомендована для воспитателей и инструкторов по физическому воспитанию дошкольных образовательных учреждений.

ББК 74.100.5

Автор и издательство благодарят мастерскую-студию «СИНЕРГИЯ» (sinergia-studio@mail.ru) и лично Юрия Петровича Боровского и Дмитрия Ивановича Петровского за помощь, оказанную в издании данной книги.

ISBN 5-296-00350-0

© Утробина К.К., 2003
© Оформление • Издательство ГНОМ и Д, 2003

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 воспитателя по физкультуре ДОУ №1858 г. Москвы Башмакову В.И. и инструктора по физкультуре детского сада №526 г. Москвы Утробину К.К., имеющих опыт спортивной работы с дошкольниками, к поиску новых форм и методов нетрадиционного направления работы по физическому воспитанию 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 ве-

дения увлекательных упражнений во всех частях занятий, 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.

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 стимулировать двигательную активность без ущерба их здоровью.

Данное пособие содержит подробные конспекты проведения физкультурных занятий и ежемесячных физкультурных досугов «Спортландия». Для удобства конспекты объединены по возрастному признаку. Каждый конспект рассчитан на две недели. В пособии также приведено приложение-таблица «Перспективный план занятий на год». Кроме того, пособие проиллюстрировано фотографиями фрагментами упражнений выполняемых детьми ДОУ 1858 (см. обл.).

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». — М., 1987 г., но рекомендуется и дополнительный инвентарь.

1. **Плоские кольца из линолеума:** (см. обложку) 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** 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 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, а так же для игры «Строитель».

5. **Маленькие круглые палочки** для эстафет.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

Для детей 5-7 лет продолжительность занятия 35-40 мин. и состоит оно из 3-х частей. Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале.

I. Вводная часть.

Занимательная разминка — 8-10 мин.

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

комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики — 2 мин.;

общеразвивающие упражнения — 7-8 мин.

основные виды движений — 10-12 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, занятые названия упражнений, оригинальные игровые приемы, музыкальное сопровождение, несомненно, способствуют дополнительному повышению интереса детей к занятиям по физкультуре.

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);

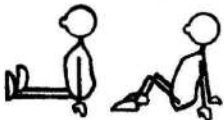


Рис. 1



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:**

1. Мы на пальчиках идем, мы идем,
Прямо голову несем, мы несем.
2. Мы шагаем, мы шагаем,
выше ноги поднимаем.
3. Шагают наши ножки
прямо по дорожке.
4. Зайчик прыг, зайчик скок —
Зайчик серенький хвосток.
Зайчик быстро скачет в поле,
Ему весело на воле.
5. Мы на пятках: топ-топ-топ.
6. Подскоки. С ножки на ножку —
прыг да скок.
7. Побежали, побежали,
никого не обогнали.
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.
9. Все спиной мы побежали,
никого не обогнали.
10. Вышли слоники гулять,
свежей травки пощипать,
Друг на друга посмотреть,
Песню звонкую попеть.
11. Побежали ножки
прямо по дорожке.
12. Обезьянки, обезьянки
бегут дружно по полянке.
13. Гуси вид домашней птицы,
Ходят дружной вереницей.
Гуси-гуси! Га-га-га!
Есть хотите? Да-да-да!

Дети выполняют:

Ходьба на носках.

Ходьба с высоко поднятыми коленями.

Обычную ходьбу.

Прыжки на двух ногах.

Ходьба на пятках.

Прыжки с одной ноги на другую.

Легкий бег на носках.

Выполняют упражнение «Раки» (см. рис. 1, с. 8).

Бег спиной вперед.

Высокие четвереньки, ноги и руки прямые (см. рис. 2, с. 8).

Обычный бег.

Быстрое передвижение на четвереньках (см. рис. 4, с. 8).

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 ноздрию, 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» [2, с. 18]. 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, нажимать 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 ноздрию (правая в это время закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрию (при этом закрывается левая).

7. Вдох через нос, медленный выдох через рот.

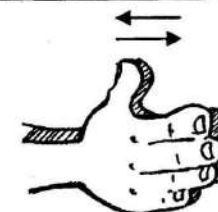


Рис. 5

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 нажимать 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».

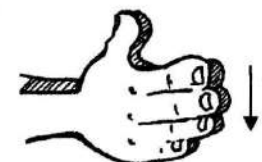


Рис. 6

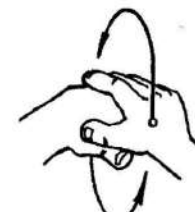


Рис. 7

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).

3. Поглаживаем нос от ноздрей к переносице.



Рис. 8

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.

Можно проводить игровой момент «Логоритмика» после разминки, для того чтобы сконцентрировать внимание детей на выполнении общеразвивающих упражнений, в то же время — это маленькая разминка для пальцев рук. Воспитатель произносит, а дети повторяют слова и выполняют движения в соответствии с текстом.

«Замок»

Текст	Движения
На двери висит замок, Кто его открыть бы смог? Потянули, Покрутили, Постучали.	<i>Ритмичные, быстрые соединения пальцев в «замок». Руки потянуть в разные стороны. Движения кистями рук к себе, от себя. Пальцы сцеплены, основаниями ладоней.</i>
И открыли!	<i>Постучать друг о друга. Пальцы расцепить, ладони в стороны [18].</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 положени-

ях, 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 представление 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.

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

Каждый комплекс общеразвивающих упражнений проводится в течение 6–8 мин. на протяжении двух недель. Упражнения подобраны так, чтобы ребенок при большей мышечной нагрузке 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 почти в четыре раза;
- 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 С обручем С большим мячом	Октябрь С флажками С большим мячом	Ноябрь С кубиками Со средним мячом
Декабрь С палкой С большим мячом	Январь Со скакалкой Со средним мячом	Февраль С кубиками С большим мячом

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

Основные виды движений

Основные виды движений в данной системе соответствуют действующей Российской программе «Программа воспитания и обучения в детском саду». — М., 1987. 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 и левой рукой, стоя на месте.
Отбивание правой и левой рукой с поворотом вокруг себя.
Ведение правой и левой рукой.
Ведение боком.
Ведение спиной вперед.
Ведение на коленях.
Броски вверх при ходьбе.
Катить мяч двумя руками.
Ведение правой и левой ногой.
Ведение при боковом галопе.
Ведение прямо бегом и др.

2 блок: БРОСКИ В СТЕНКУ (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.

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 МАЛЫМ 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.

Бросок в стенку одной рукой, поймать другой.

6 блок: БРОСКИ МЯЧА ЧЕРЕЗ ВОЛЕЙБОЛЬНУЮ СЕТКУ, ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ В ВОЛЕЙБОЛ.

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 стой-

ках;

пролезание в обруч боком;

ходьба по узкой стороне скамейки;

прыжки через скамейку;

подлезание под скамейкой и др.

Спортивно-дидактическая игра «СТРОИТЕЛЬ» (см. обложку)

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 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-и 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.*

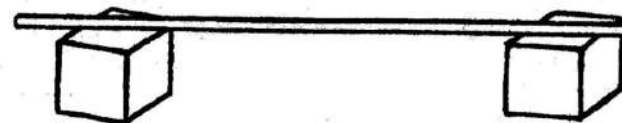


Рис.9

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.*

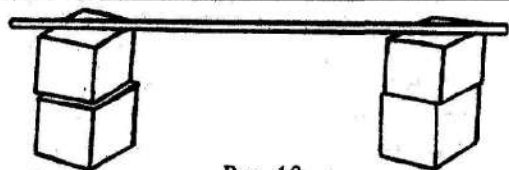


Рис. 10

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» (см. обложку)

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 кубу 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.

Тот, у кого пирамидка упала, уносит свои кубики в корзину и наблюдает за строительством пирамидок у других детей.

К концу года дети смогут построить пирамидку из 10 кубиков.

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 воспитателю 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; улуч-

шают 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 медведя, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы так-

же 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.

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

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.



Рис. 11



Рис. 12

Немного прокатались и погрузились в воду: легли на спину и расслабились.

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

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

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

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.

5. «ЛОВКИЙ ЧЕРТЕНОК» (рис. 15). В маленькой шкатулке сидит чертенок, 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.

6. «РАСТЯЖКА НОГ» (рис. 16). Сидя, согнуть правую ногу и взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равнове-



Рис. 13

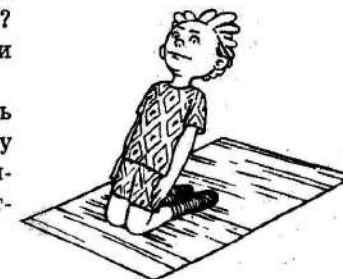


Рис. 14



Рис. 15

сия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.

Для мышц спины, ног; гибкости.

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 спину спрячем вас!

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

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, ягодиц; координации.

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



Рис. 16



Рис. 17

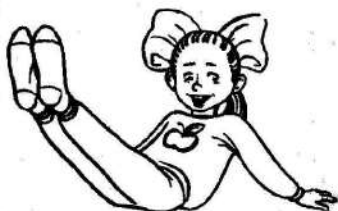


Рис. 18

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

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

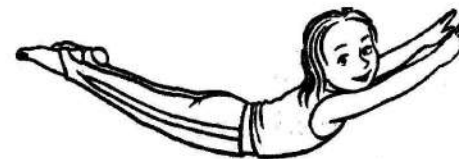


Рис. 19

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.

Для мышц рук, живота, ног; гибкости.

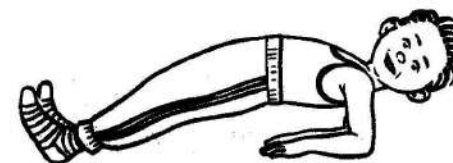


Рис. 21

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



Рис. 22

движение колес. Остановились, и поехали также назад.

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.

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 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. 23



Рис. 24

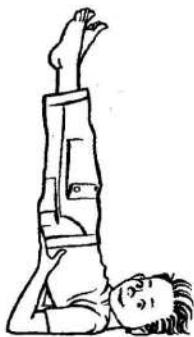


Рис. 25

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! Начинаям 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.

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. Попозли!

Для мышц рук, ног.

18. «КРОКОДИЛ» (рис. 28).

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.

Для мышц рук, спины, ног.



Рис. 26



Рис. 27

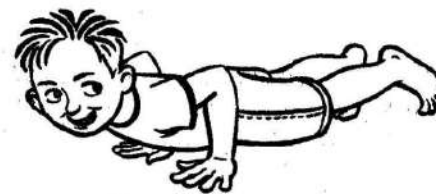


Рис. 28

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. 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. «ВОЗЬМИ ПЛАТОЧЕК!» Дети стоят в колонне парами, взявшись за руки. Перед ними на расстоянии 5–6 м стоит водящий с платочком в руке. Он говорит слова: «Кто успеет добежать и платочек забрать. Раз, два, три — беги!». После слова: «Беги!» дети, стоящие последними в колонне, опускают руки и бегут, чтобы взять платочек. Тот, кто первый взял платок, становится водящим. Новая пара становится впереди колонны.

2. «МЫШЕЛОВКА». Играющие делятся на две группы. Дети одной группы образуют круг — «мышеловку», остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо со словами.

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

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают и выбегают из «мышеловки». По сигналу воспитателя «Хлоп!», дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают — мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они садятся на скамейку. Затем дети меняются местами [14].

3. «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 гово-

рит: «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 [15].

4. «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 [23].

5. «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].

6. «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 [14].

7. «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.

8. **«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.

9. *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.

10. *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.

11. **«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].

12. **«МЯЧ СОСЕДУ!»** Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Один из играющих держит мяч, водящий занимает место *вне круга*, за игроком с мячом. По сигналу

педагога дети начинают перебрасывать мяч друг другу, а водящий, бегая за кругом, старается коснуться мяча на лету. Если это ему удастся, то он становится новым водящим. Если водящему долго не удастся коснуться мяча или поймать его, то назначается другой водящий [14].

13. **«КАРУСЕЛЬ»**. Дети образуют круг, держась одной рукой за веревку, концы которой связаны. 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]

14. **«БЫСТРО ВОЗЬМИ»**. Из кубиков образуют круг, но кубиков на два меньше количества играющих. Дети стоят по кругу. Педагог дает задание: бег (прыжки галопом, подскоки, бег спиной, прыжки на одной ноге или др.) Педагог говорит: «Быстро возьми!» Каждый из играющих должен взять один кубик. Тот, кто остался без предмета, считается проигравшим [15].

15. **«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) (15).

16. **«УСПЕЙ ВЫБЕЖАТЬ»**. Дети образуют круг. В середине круга одна половина играющих. Стоящие в кругу, взявшись, за руки идут (или бегут). Стоящие в центре круга хлопают в ладоши в такт ходьбы (или бега). По сигналу педагога «Стой!», идущие по кругу останавливаются и поднимают вверх сцепленные руки. Педагог считает до трех. За это время стоящие в середине должны выбежать из круга. После счета «три» дети быстро опускают руки. Не успевшие выбежать считаются проигравшими [15].

17. **«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.

18. **«МЕТКИЙ СТРЕЛОК»**. Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Водящий становится в центре круга. У ног его лежат 3–4 мяча. Водящий выполняет упражнения с мячом (отбивает рукой о пол, подбрасывает вверх, вращает пальцами рук, катает ногой и др.), играющие выполняют эти движения без мяча. После слов водящего «Раз, два, три — беги!», дети начинают бежать по кругу. Водящий, не сходя с места, бросает в играющих мячи один за другим. Затем, по сигналу воспитателя «Раз, два, три — в круг скорей беги!», дети снова образуют круг. Воспитатель объявляет количество детей, в которых попал водящий. Выбирается новый водящий, и игра возобновляется.

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 перекатывают мяч друг другу через центр мимо «щуки». На слова третьей строчки мяч катится к «щучке». Она берет его в руки и произносит текст, разглядывая мяч. Потом ударяет несколько раз мячом об пол и передает детям, которые продолжают перекатывать друг другу на последние три строчки: После слов «Тебе водить!» — ребенок, у которого оказался мяч, выходит на середину. Он становится «щучкой».

*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!*

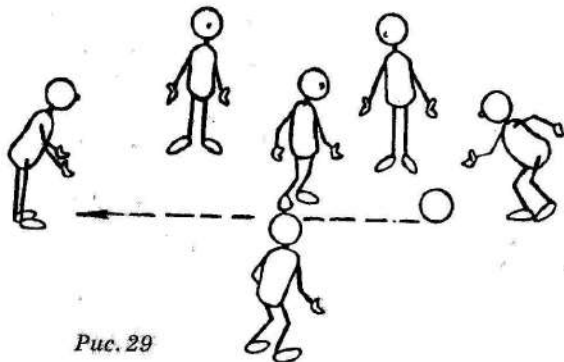


Рис. 29

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. **«ПОДКРАДИСЬ НЕСЛЫШНО»**. Дети садятся на пол в круг, в центре — водящий с завязанными глазами. Один из играющих (по указанию воспитателя) старается неслышно подкрасться к водящему. Если водящий услышит шум, он указывает рукой соответствующее направление. Если направление указано неправильно, водящему развязывают глаза, и выигравший занимает его место (рис. 29).

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

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

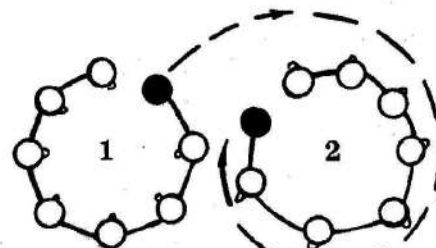


Рис. 30

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

5. «ПАРК АТТРАКЦИОНОВ». Дети стоят парами по всему залу и выполняют движения в соответствии с текстом.

Текст	Движения
Мы на карусели сели, Завертели карусели. Пересели на качели. То вниз, то вверх летели. А теперь с тобой вдвоем Мы на лодочке плывем. Мы на берег выйдем с лодки, И поскачем по лужайке, Будто зайки, будто зайки.	<i>Держась за руки, кружиться.</i> <i>Держась за руки: один игрок стоит, другой приседает.</i> <i>Держась за руки, качаться: вправо-влево, вперед-назад.</i> <i>Прыжки на двух ногах [18].</i>

6. «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:

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, выстави рога.

Дам тебе хлеба, дам и пирога.

2 раза

Улитка, улитка, убери рога.

Не дам тебе хлеба, не дам и пирога.

2 раза

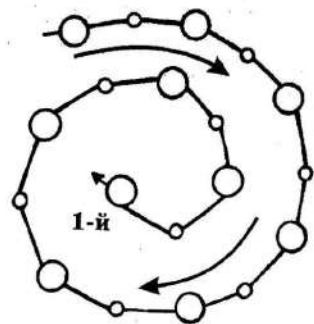


Рис. 31



7. «ПУСТОЕ МЕСТО». Дети становятся в круг. Водящий — вне круга. Он обходит круг, дотрагивается до плеча одного из играющих и говорит: «Беги!», вызывая его бежать наперегонки. Затем, они бегут в разные стороны, стараясь занять пустое место. Оставшийся без места водит, и игра начинается снова [16].

8. «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 и т.д.) [20].

9. «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. Мы всегда шагаем так: Шаг влево, шаг вправо, Тик-так!	<i>Ходьба на месте.</i> <i>Шаг влево, шаг вправо.</i>
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.

10. «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 [16].

11. «НЕОБЫЧНЫЙ ХУДОЖНИК». У каждого ребенка скакалка. По сигналу воспитателя, они выкладывают какую-либо фигуру из скакалки на полу. Воспитатель определяет победителя.

12. «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].

13. «ГУСИНАЯ ПРОГУЛКА». Дети — «гуси» выполняют движения в соответствии с текстом:

Текст	Движения
Гуси — вид домашней птицы. Ходят дружной вереницей. Гуси, гуси! Хорошо вам? Ну летите веселей, На лужочек поскорей. Гуси важно зашагали, Травку быстро пощипали. Лапочки почистили. Перышки стряхнули. Сделали все дела И присели до утра. Гуси-гуси! Хорошо вам? Ну летите все домой.	<i>В приседе ходьба друг за другом. Произносят: га-га-га-га! Отвечают: «Да-да-да». Бег, махая руками, как крыльями. Ходьба по залу, руки за спину. Наклоны вперед-вниз. Поднимать колени. Махи кистями рук. Присесть на корточки. Отвечают: «Га-га-га-га!» Отвечают: «Да-да-да». Бег на скамейку [29].</i>

14. Русская народная игра «МЫШКА». Играющие стоят лицом в круг, соединив перед собой ладони. В центре двое водящих. Один из водящих берет маленький предмет — мышку и зажимает ее между ладонями и начинает вкладывать свои ладони в их ладони, незаметно передавая кому-нибудь «мышку», встает рядом с другим водящим. Другой водящий должен угадать у кого она.

15. «ПТИЦЕЛОВ». Дети стоят по кругу. По сигналу воспитателя, дети молча должны выбрать для себя название любой птицы.

В центре птицелов с завязанными глазами. Птицы — дети, взявшись за руки, ходят вокруг птицелова со словами:

*В лесу, во лесочке,
На земле, на дубочке
Птицы весело поют.*

Воспитатель произносит:

*«Ай! Птицелов идет.
Он в неволю нас возьмет.
Птицы, улетайте!».*

Дети разбегаются по залу. Птицелов хлопает в ладоши, дети замирают. Он начинает искать. Тот, кого он нашел, подражает крику птицы, которую он выбрал. Птицелов угадывает название птицы и имя ребенка [13].

16. «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!» [16].

17. «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.

18. «ОТТОЛКНИ МЯЧ». Играющие садятся по кругу, скрестив ноги (лицом к середине), и начинают перекачивать по полу друг другу большой мяч в определенном направлении. Тот, к кому подкатывается мяч, старается оттолкнуть его от себя руками. Не сумевший оттолкнуть мяч (мяч касается какой-нибудь части его тела) поворачивается спиной к середине круга. Игра заканчивается, когда половина играющих нарушат правила [28].

Физкультурные досуги «Спортландия»

Предлагаемая система физического развития детей включает в себя ежемесячные физкультурные досуги «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.

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.

Игра «ПЕРЕБРОСЬ МЯЧИ»

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

СЕНТЯБРЬ (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).

З а д а ч и.

1-я неделя. Учить катать обручи; прыгать на двух ногах из обруча в обруч, лежащих на полу; пролезать в обручи боком без помощи рук; надевать обручи, лежащие на полу, на себя сверху вниз через голову.

2-я неделя. Обучать основным видам движений; развивать координацию, ориентацию в пространстве, выносливость, учить выполнять правила игры.

П о с о б и я.*

1-я неделя. Обручи (по одному на каждого ребенка), платочек для подвижной игры.

2-я неделя. Обручи (по одному на каждого ребенка), скамейки, канат, кубики 6 шт., гимнастический мат, платочек для подвижной 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. Бег. Ходьба, ноги скрестно. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (см. с. 8), передвигаться ногами вперед. Быстрый бег (2–3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (см. с. 8). Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом.

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

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 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. 11,

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).

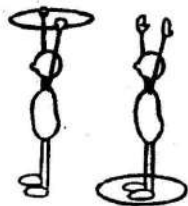


Рис. 32



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

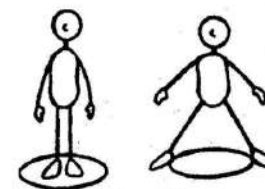


Рис. 36



Рис. 37

Основные виды движений

1-я неделя.

Обручи (10 штук) лежат на полу для прыжков через них, 2 обруча лежат на полу для надевания их на себя сверху вниз через голову. Дети делятся на 2 подгруппы: 1-я подгруппа детей стоят в шеренге и держат обручи обеими руками на уровне пояса; 2-я подгруппа выполняет упражнения поточным способом, затем дети меняются местами. Последовательность выполнения.

1. Прыжки на двух ногах через обручи; надевание обруча на себя сверху вниз через голову; пролезание боком через обручи, находящиеся в руках детей 1-ой подгруппы (3 раза).

2. Катание обручей. Все дети выстраиваются в шеренгу около стены и катают обручи прямо (4 раза).

2-я неделя.

Игра «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ».

Задачи. Учить и закреплять основные виды движений; развивать координацию, ориентацию в пространстве, выносливость, умение выполнять правила игры.

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

1. Ходьба по веревке прямо.
2. Прыжки в длину с места.
3. Ходьба по скамейке через кубики (5-6 шт.).
4. Прыжки боком через канат, лежащий на полу.
5. Пролезание в обруч боком.

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; гибкс



Рис. 38

Подвижная игра «ВОЗЬМИ ПЛАТОЧЕК».

Дети стоят в колонне парами, взявшись за руки. Перед ними на расстоянии 5-6 м стоит водящий с платочком в руке. Он говорит слова: «Кто сумеет добежать и платочек первым взять? Раз, два, три — беги!». После слова: «Беги!» дети, стоящие последними в колонне, опускают руки и бегут, чтобы взять платочек. Тот, кто первый взял платок, становится водящим. Новая пара становится впереди колонны.

Малоподвижная игра «ПОДКРАДИСЬ НЕСЛЫШНО».

Дети садятся на пол в круг, в центре — водящий с завязанными глазами. Один из играющих (по указанию воспитателя) старается незаметно подкрасться к водящему. Если водящий услышит шум,

он указывает рукой соответствующее направление. Если направление указано неправильно, водящему развязывают глаза, и выигравший занимает его место.

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.

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

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. 8). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1-2 круга). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоник» (см. с. 8). Бег спиной вперед. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Бег с заданием: во время бега на ходу взять кубик в корзине, пробежать один круг и положить обратно в корзину. Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

(первый комплекс, с. 11)

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, посмотреть 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, встав в круг.

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 игре 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 постоит 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 составительно-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»

Задачи.

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

Пособия.

Короткие палочки по количеству детей, 2 больших резиновых мяча, 4 медбола, пластмассовые кубики по количеству детей, пластмассовые мячи двух цветов, 3 корзины для игры «Салют», аудиокассета с музыкой для ритмичного танца «Цыганский».

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).

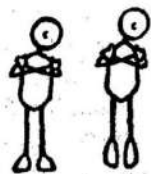


Рис. 40

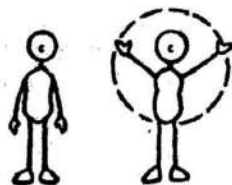


Рис. 41



Рис. 42

1. Стоя, обхватить плечи руками, голову вправо. Подниматься высоко на носочки.
2. Стоя, руки внизу. Большие круги руками, перед собой.
3. Стоя, руки внизу. Поднимать поочередно плечи вверх.



Рис. 43



Рис. 44



Рис. 45

4. Стоя на коленях. Наклоны назад поднимая поочередно, руки назад.
5. «Фонарики». Стоя, руки вверх. Шаг вправо, вращать кистями.
6. Стоя, руки вверх. Правую ногу назад — хлопнуть левой рукой по пятке. То же другой ногой.



Рис. 46



Рис. 47



Рис. 48

7. Стоя, руки в стороны. Обнять себя за плечи, голову — на грудь.
8. Стоя, руки внизу. 4 шага вперед, руки прямо: 4 шага назад, руки назад.
9. Стоя, руки в стороны, пальцы врозь. Повороты на месте вокруг себя, покачивая кистями рук.



Рис. 49

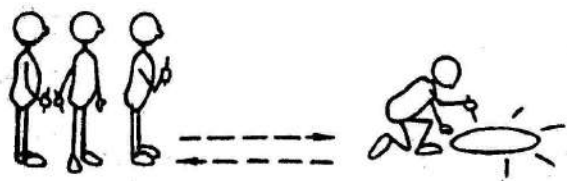
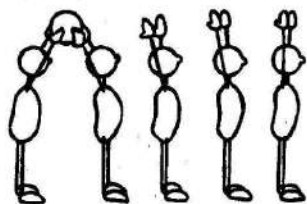
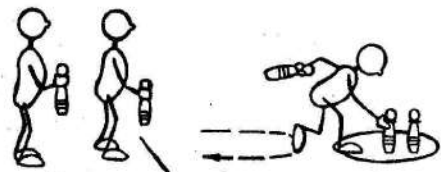


Рис. 50



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. «Нарисуй солнышко»****2. Передача мяча над головой**
Последний — встает первым.**3. С набивными мячами (медболами)****4. С двумя кеглями**

1-й — с двумя кеглями; одну — в обруч, вторую — передать следующему.

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.

ОКТАБРЬ (I, II недели)**Задачи.**

1-я неделя. Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ходьба по скамейке в полуприседе, ползание под дугами, пролезание в обруч боком); учить прыгать боком через веревку, лежащую на полу; прыгать в высоту с места.

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 рук, формировать образно-пространственное мышление.

Пособия.

1-я неделя. По 2 флажка для каждого ребенка, 4 коротких или 2 длинных скамейки, длинная веревка, 3 дуги разной высоты, стойка для прыжков в высоту, 2 обруча, резиновые мячи в большой корзине для подвижной игры «Собери мячи».

2-я неделя. По 2 флажка для каждого ребенка, плоские гимнастические палки (по одной на каждого ребенка), кубики для игры «Строитель», резиновые мячи в большой корзине для подвижной игры «Собери мячи».

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. 8). Боковой галоп вправо и влево. Ходьба «Слоники» (см. с. 8). Бег с сильным сгибанием ног сзади. Ходьба, пятки вместе носки врозь. Ходьба, носки вместе, пятки врозь (кошалапить). 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. Заключительная ходьба.

Точечный массаж, дыхательная гимнастика

(первый комплекс, с. 11)

Общеразвивающие упражнения с флажками

(каждое упражнение выполняется по 4 раза)

1. И.п. — стоя, руки с флажками вниз. Поднимать поочередно правую и левую руки вверх, смотреть на флажки.
2. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч; флажки у груди. 1 — наклон вперед, руки вытянуть вперед, помахать флажками; 2 — и.п.
3. И.п. — стоя, руки согнуты в локтях. Вращение руками («моторчик работает») с полуприседанием.
4. И.п. — стоя на коленях, руки подняты. 1 — сесть на пятки, лечь грудью на колени (сгруппироваться), руки поднять сзади вверх; 2 — и.п. (рис. 52).
5. И.п. — сидя, ноги вместе. 1–3 — поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 — и.п.



Рис. 52



Рис. 53



Рис. 54

6. И.п. — сидя, флажки вставить между пальцами ног: первым и вторым. Поднять ноги вверх, ладони лежат на полу. Вращение вокруг себя («карусель») (рис. 53).

7. И.п. — лежа на спине, флажки между пальцами ног. Поочередное сгибание коленей к груди («велосипед»).

8. И.п. — стоя, флажки вниз. Подбросить флажок вверх, поймать за палочку правой рукой. То же повторить левой рукой.

9. И.п. — стоя, флажки лежат на полу. Поднимать пальцами ног поочередно правой и левой ногой за палочку.

10. И.п. — стоя, флажки вверх. 1 — присесть, постучать концами палочек по полу; 2 — и.п.

11. И.п. — присесть, флажки зажать под коленями. Повороты вокруг себя, флажки стараться не уронить (рис. 54).

12. И.п. — стоя, флажки лежат на полу. Прыжки на двух ногах через флажки: вперед, назад. Чередовать с ходьбой на месте.

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. Ползание под 2–3 дугами разной высоты.
2. Прыжки в высоту с места.
3. Ходьба по скамейке через медболы (5–6 шт.)
4. Прыжки боком через веревку, лежащую на полу.
5. Ходьба по скамейке в полуприседе.
6. Пролезание в обруч боком.

2-я неделя.

Игра «СТРОИТЕЛЬ» (см. обложку).

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 рук, формировать образно-пространственное мышление.

Для игры нужны предметы: большая корзина с пластмассовыми кубиками 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 по 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-и 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.*

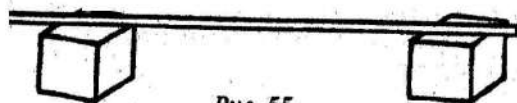


Рис. 55

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.*

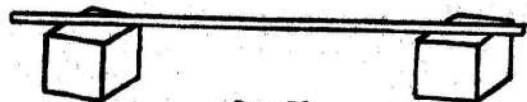


Рис. 56

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 прыжков. Игра поможет закрепить умение детей прыгать в высоту, развивать образное мышление, развивать мел-

кие мышцы рук при постройке сооружений и конструкций из кубиков и палок.

Веселый тренинг

«КАТАНИЕ НА МОРСКОМ КОНЬКЕ» (рис. 57).

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 обхватите колени. Наши ноги — это морские коньки, а мы — всадники. Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3–4 раза.

Для мышц живота, ног; гибкости.



Рис. 57

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 осталось 7–8 мячей, то выиграли дети.

Малоподвижная игра «ПУСТОЕ МЕСТО».

Дети становятся в круг. Водящий — вне круга. Он обходит круг, дотрагивается до плеча одного из играющих и говорит: «Беги!», вызывая его бежать наперегонки. Затем, они бегут в разные стороны, стараясь занять пустое место. Оставшийся без места водит, и игра начинается снова [12].

ОКТАБРЬ (III–IV недели)

Задачи.

3-я неделя. Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с места, в прыжке, с ведением мяча.

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).

Пособия.

3-я неделя. Большие мячи по количеству детей, 2-4 баскетбольных кольца, веревочная лестница, набивные мячи (на подгруппу детей), длинная веревка с мешочком на конце для подвижной игры «Удочка».

4-я неделя. Большие мячи по количеству детей, длинная веревка с мешочком на конце для подвижной игры «Удочка».

Занимательная разминка

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. 8) ногами вперед. Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (см. с. 8), 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.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

(первый комплекс, с. 11)

Общеразвивающие упражнения с большим мячом

(каждое упражнение выполняется 4-6 раз)

1. И.п. — о.с. мяч внизу. 1-2 — мяч поднять вперед вверх, потянуться на носках; 3, 4, 5, 6, 7 — повороты вокруг себя на месте; 8 — и.п. То же повторить в левую сторону.

2. И.п. — стоя, мяч перед собой. Вращение мяча пальцами рук от себя, к себе.

3. И.п. — стоя, мяч в правой руке. Поднимать вверх; то же повторить левой рукой.

4. Присесть, руки шире плеч, мяч на полу. Катать мяч от одной руки к другой.

5. И.п. — сидя, ноги вместе, мяч на полу справа. 1 — поднять прямые ноги, прокатить под ними мяч; 2 — то же повторить слева (рис. 58).

6. И.п. — сидя по-турецки. Подбрасывать мяч вверх, ловить руками (рис. 59).

7. И.п. — сидя, мяч зажат между ступнями. 1 — Лечь на спину, поднять ноги вверх и отпустить мяч, поймать руками; 2 — и.п. («Качалочка») (рис. 60).



Рис. 58

Рис. 59

Рис. 60

Рис. 61

8. И.п. — стоя, ноги на ширине ступни. Отбивать мяч об пол двумя руками.

9. И.п. — лежа на животе, ноги вместе, мяч в прямых руках перед собой. Поднять прямые руки и ноги вверх, смотреть на мяч («лодочка») (рис. 61).

10. И.п. — стоя, ноги на ширине ступни. Отбивать мяч правой и левой руками. Пальцы рук развести, толкать мяч ладонью и пальцами вниз.

11. И.п. — стоя, ноги на ширине ступни. Отбивать мяч поочередно правой и левой руками с поворотом вокруг себя.

13. И.п. — стоя, мяч зажат между коленями, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, чередовать с ходьбой на месте.

3-я неделя

Основные виды движений с большим мячом

Лазание по веревочной лестнице

1-я подгруппа.

Дети выполняют упражнения 10 раз поточным способом.

1. Бросок в баскетбольное кольцо.

2. Ведение и бросок в кольцо.

3. Бросок в кольцо в прыжке вверх.

4. Бросок в кольцо одной рукой.

2-я подгруппа.

Ребенок выполняет лазание, остальные — выполняют упражнения с медболами.

1. Лазание по веревочной лестнице.
2. Лежа на спине, поднимать двумя руками медбол (10 раз).

4-я неделя**Основные виды движений с большим мячом**

Дети выполняют упражнения по 10–15 раз, двигаясь по кругу.

1-е занятие.

1. Катить правой, левой рукой.
2. Броски вверх во время ходьбы.
3. Отбивание правой левой рукой на месте.
4. Ведение правой, левой рукой.
5. Ведение правым, левым боком.
6. Ведение спиной вперед.
7. Ведение ногами.
8. Быстрое ведение.

2-е занятие.

1. Катить двумя руками.
2. Отбивание с поворотом вокруг себя.
3. Ведение правой, левой рукой.
4. Ведение, передвигаясь на коленях.
5. Броски вверх во время ходьбы.
6. Ведение ногами.
7. Ведение правым, левым боком.
8. Ведение парами (прямо).

Веселый тренинг

«СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК» (рис. 62). Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатiku. Хотите стать таким же стойким и сильным,



Рис. 62

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.

Подвижная игра «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.

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 плечи предыдущего ребенка. Затем воспитатель с длинным «хвостом» идет по залу — это «змея» ползет.

Физкультурное развлечение № 2 «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.

4 больших резиновых мяча, 2 пластмассовых ведра, 10 маленьких шаров (мячей), 2 короткие палочки, канат, аудиокассета с музыкой для цыганского танца, мячи для игры «Перебрось мяч!».

Разминка

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

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

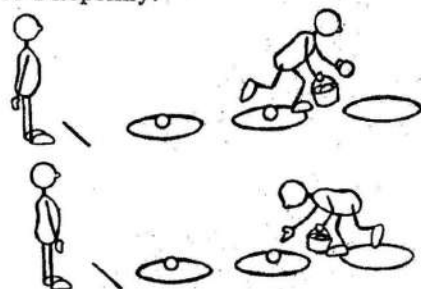
Эстафеты

1. Катить 2 резиновых мяча.



2. Посадка и уборка овощей.

- 1-ый кладет в каждый обруч мяч,
2-ой собирает в корзину.



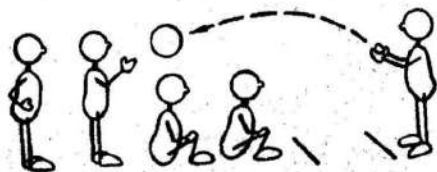
3. Прыжки с палкой

Палку руками не держать.



4. Передал — садись.

Победители — группа, севшая первой.



5. Перетягивание каната.

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.

НОЯБРЬ (I, II недели)

Задачи.

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.

Пособия.

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».

Занимательная разминка

Ходьба на пальцах, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в приседе. Боковой галоп. Ходьба «Пауки» (см. с. 8). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1–2 круга). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Ходьба «Слоник» (см. с. 8) 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. 11)

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, стоя 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. 62).

3. И.п. — выпад правой ногой. 1 — поменять кубики под коленом; 2 — и.п. То же повторить левой ногой (рис. 63).

4. И.п. то же. 1–4 — положить кубик на колено, руки развести в стороны. То же повторить с левой ногой (рис. 64).

5. И.п. — сидя на полу, ноги вместе, руки сбоку. 1–3 — поднять ноги вверх, постучать кубиками под ногами; 4 — и.п. (рис. 65).

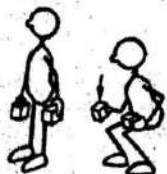


Рис. 62



Рис. 63



Рис. 64



Рис. 65

6. И.п. — сидя, кубики зажаты между ступнями. 1–3 — поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 — и.п. (рис. 66).

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. 67).

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. 68).



Рис. 66



Рис. 67

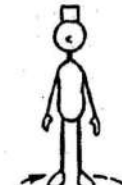


Рис. 68



Рис. 69

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 зажаты между ступнями. 1–8 — «Пингвины»: шагать вперед, стараясь не потерять кубики (рис. 69).

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 на четвереньках по веревке.
5. Прыжки через мягкие бревна боком, продвигаясь вперед.
6. Перешагивание через кубы (5–6 шт.).

2 неделя

Игра «ПОСТРОЙ ПИРАМИДКУ» (см. с. 18).

Веселый тренинг

«ЛОВКИЙ ЧЕРТЕНОК» (рис. 70). В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь



Рис. 70

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.

Игра-эстафета «ПО МЕСТАМ!»

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

малопоовижная игра «ПАРК АТТРАКЦИОНОВ».

Дети стоят парами по всему залу и выполняют движения в соответствии с текстом.

Текст	Движения
Мы на карусели сели, Завертелись карусели. Пересели на качели. То вниз, то вверх летели. А теперь с тобой вдвоем Мы на лодочке плывем. Мы на берег выйдем с лодки, И поскачем по лужайке, Будто зайки, будто зайки.	<i>Держась за руки, кружиться.</i> <i>Держась за руки: один игрок стоит, другой приседает.</i> <i>Держась за руки, качаться:</i> <i>Вправо-влево, вперед-назад.</i> <i>Прыжки на двух ногах [18].</i>

НОЯБРЬ (III–IV недели)

Задачи.

3-я неделя. Учить бросать средний 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 стену одной рукой, ловить двумя руками; бросать в горизонтальную цель.

Пособия.

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

4-я неделя. Средние мячи по количеству детей, 2–3 большой резиновых мяча для подвижной игры.

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. 8). Боковой галоп. Ходьба «Слоник» (см. с. 8). 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. 11)

Общеразвивающие упражнения со средним 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 двигать, 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. 71).

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. 72).

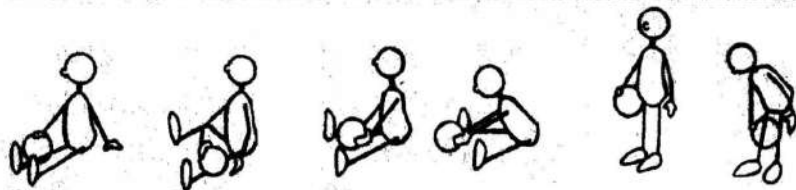


Рис. 71

Рис. 72

Рис. 73

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. 73).

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 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. Выполнять по 10 раз, потоком.
3. Бросок в вертикальную цель.

4-я неделя.

Упражнения выполнять по 10 раз, фронтально.

1. Бросок в стенку одной рукой, поймать двумя. Выполнять по 10 раз потоком.
2. Бросок в горизонтальную цель (корзины, обручи)

Веселый тренинг

«РАСТЯЖКА НОГ». 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.



Подвижная игра «МЯЧ КАПИТАНУ».

Играющие становятся в 3–4 колонны. На расстоянии 1,5 м от первых игроков в колоннах — водящие с мячом большого диаметра стоят лицом к детям. 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 [13].

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.

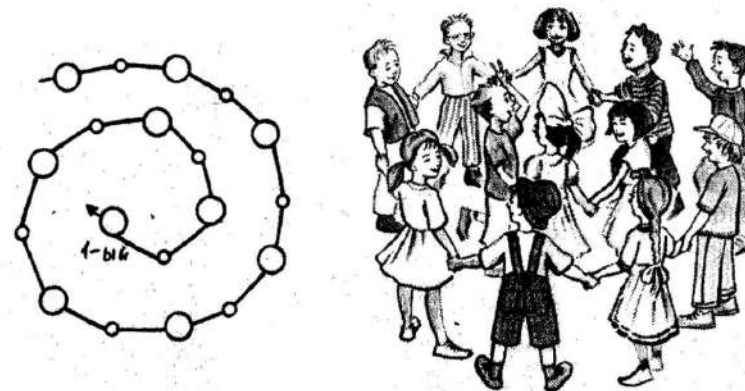


Рис. 74

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.

Физкультурное развлечение № 3 «Спортландия»

Задачи.

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

Пособия.

Обручи, кубики по количеству детей, 2 больших мяча (хопы), аудиокассета с музыкой для цыганского танца, 3 корзины и пластмассовые мячи для игры «Салют».

Разминка

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

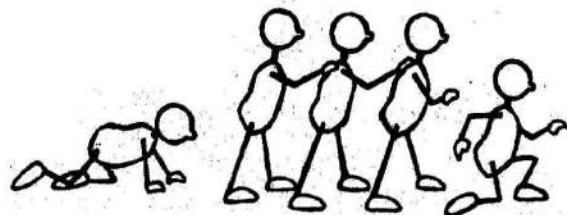
Ритмичный танец «ЦЫГАНСКИЙ» (см. с. 44).

Эстафеты

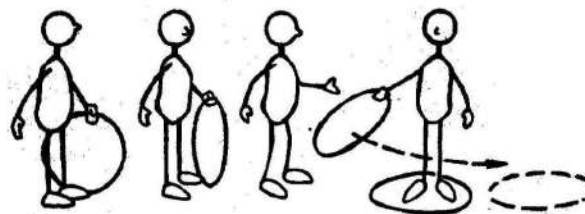
1. Туннель-треугольник.

Последний, встань первым.

Выполняется потоком на коленях.

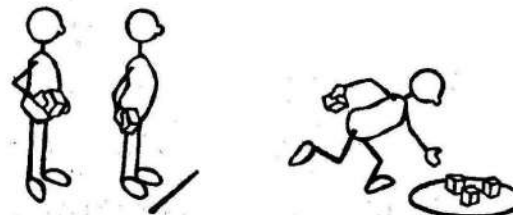


2. Переправа с обручами.



3. Бег с двумя кубиками.

Один — положить в обруч, другой — передать следующему.



4. Кенгуру.

Мяч зажат между коленями ног.



4. На хопках.



Игра «САЛЮТ» (см. с. 36).

ДЕКАБРЬ (I, II недели)**Задачи.**

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.

Пособия.

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

2-я неделя. Круглая и плоская 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 (косопятить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (см. с. 8). Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (см. с. 8). 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. 11)

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).

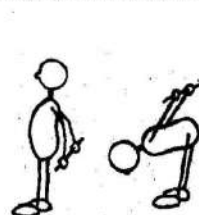


Рис. 75

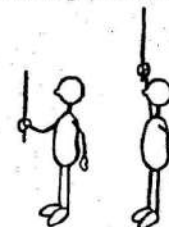


Рис. 76



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).



Рис. 78



Рис. 79

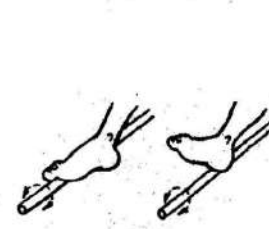


Рис. 80

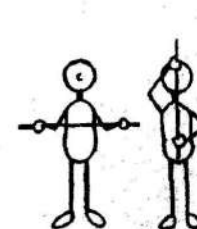


Рис. 81

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.

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. 17).

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.



Рис. 82

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.

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, оглядываются через плечо, чтобы убедиться, ровный ли полу-

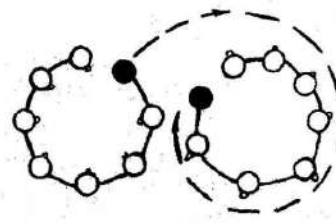


Рис. 83



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

ДЕКАБРЬ (III, IV недели)

Задачи.

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.

Пособия.

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. 8). Быстрый бег (2–3 круга). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоники» (см. с. 8). 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. 11)

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, мяч вверх. 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).

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

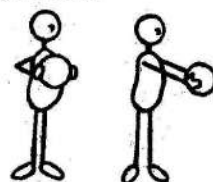


Рис. 84



Рис. 85

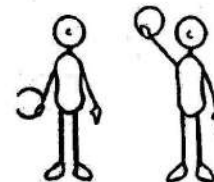


Рис. 86

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).

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).



Рис. 87



Рис. 88



Рис. 89



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 ногой.
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). Показываемся 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, ягодниц; координации.



Рис. 91

Подвижная игра «МЫШЕЛОВКА».

Играющие делятся на две группы. Дети одной группы образуют круг — «мышеловку», остальные изображают мышшей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо со словами.

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

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают и выбегают из «мышеловки». По сигналу воспитателя «Хлоп!», дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают — мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они садятся на скамейку. Затем дети меняются местами [14].

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 «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.

По два султанчика на каждого ребенка, 2 скамейки, 2 больших резиновых мяча, 2 палки для игры «Мотальщики» (к палке привязана веревка, к ней пришит мешочек с песком), большая корзина с пластмассовыми мячами двух цветов, 2 корзины поменьше для игры «Салют», аудиокассета с музыкой «Ламбада».

Разминка

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

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



Рис. 92

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



Рис. 93

2. Поднимать поочередно руки вверх. Смотреть на султанчики.



Рис. 94

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



Рис. 95

4. Повороты на месте на носочках, руки вверх.



Рис. 96

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



Рис. 97

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



Рис. 98

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



Рис. 99

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

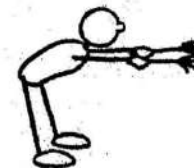


Рис. 100

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



Рис. 101

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



Рис. 102

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

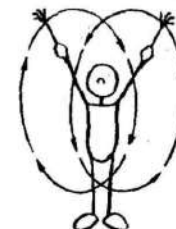


Рис. 103

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



Рис. 104

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



Рис. 105

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

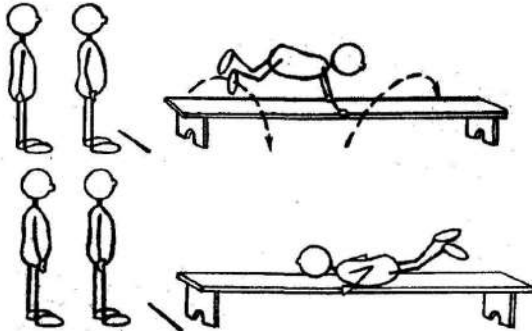


Рис. 106

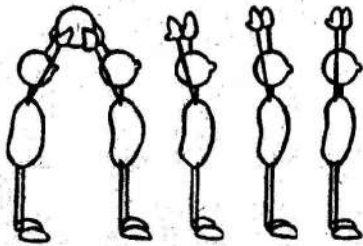
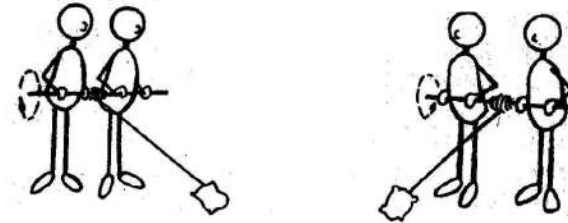
15. Стоя на носочках, руки вперед. Повороты вокруг себя, махая султанчиками.

Эстафеты**1. Ведение мяча до ориентира и обратно.****2. «Джигитовка».**

Четыре прыжка через скамейку, держась за ее края. Обратное — ползание на животе.

**3. Передача мяча над головой**

Последний — встает первым.

**4. Конкурс «Мотальщики».** Одновременно по два ребенка.

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. 36).

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», кубики для подвижной игры.

2-я неделя. Скакалки по количеству детей, аудиокассета с музыкой «Полкис», 2 скамейки, длинная веревка или канат, 6 больших кубов, 2 мягких бревна, 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. Ходь-

ба, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ходьба «Раки» (см. с. 8). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Слоник» (см. с. 8). Быстрый бег (1–2 мин.). Бег с сильным сгибанием ног сзади. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба носки вместе, пятки врозь (косодапить). Челночный бег. Бег с заданием: во время бега по команде дети берут по 1-му кубу из корзинки, 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. 11)

Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой

(каждое упражнение выполняется по 4–6 раз)

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

- И.п.: о.с., скакалку, сложенную вчетверо, держать внизу, в обеих руках. Поочередно высоко поднимать пятки.
- И.п.: то же. Покачивание скакалки в стороны (рис. 107).
- И.п.: то же. Руки вперед — вверх — вперед — вниз.
- 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. 108).
- И.п.: стоя, руки вытянуты вперед. 1 — поднять правую руку вверх, левая внизу; 2 — поднять левую руку вверх, правая внизу (рис. 109).
- 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. 110).



Рис. 107

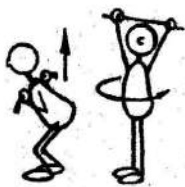


Рис. 108

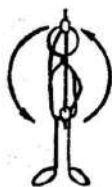


Рис. 109

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. 111).

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

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. 112).



Рис. 110



Рис. 111



Рис. 112

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.

1-я подгруппа детей.

Фронтально выполняет упражнения со скакалкой 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.

3. Прыжки через короткую скакалку.

4. И.п. — стоя, скакалка в руках впереди. Раскачивая скакалку перед собой, перепрыгивать через нее вперед-назад.

2-я подгруппа детей.

Один ребенок выполняет лазание по канату, остальные дети в это время занимаются с набивными мячами (медболами).

1. Лазание по канату.

2. Лежа на спине, поднимать набивной мяч от груди вверх двумя руками.

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 боком через мягкие бревна, с продвижением вперед

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. 113).

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. 113

Подвижная игра «БЫСТРО ВОЗЬМИ».

Из кубиков образуют круг, но кубиков на два меньше количества играющих. Дети стоят по кругу. Педагог дает задание: бег (прыжки галопом, подскоки, бег спиной, прыжки на одной ноге или др.). Педагог говорит: «Быстро возьми!» Каждый из играющих должен взять один кубик.

«Малоподвижная игра «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 и 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 [15].

ЯНВАРЬ (III, IV недели)

Задачи.

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 средний мяч (об стенку одной рукой, поймать двумя; на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель).

Пособия.

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. 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 (косолопать). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (см. с. 8). Быстрый бег (2–3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (см. с. 8). 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. 11)

**Общеразвивающие упражнения
со средним (малым) 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. 114).

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. 115).



Рис. 114



Рис. 115

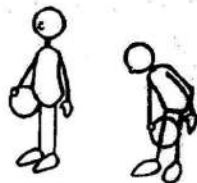


Рис. 116

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. 116).

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.*

Дети, стоя фронтально, выполняют упражнения 10 раз.

1. Бросок об пол одной рукой, поймать двумя руками.

2. Бросок на дальность правой и левой руками.

Дети выполняют упражнения 10 раз поточным способом.

3. Бросок в вертикальную цель.

4-я неделя

Дети, стоя фронтально, выполняют упражнения 10 раз.

1. Бросок на дальность правой и левой руками.

2. Бросок одной рукой об стену, поймать двумя руками.

Дети выполняют упражнения 10 раз поточным способом.

3. Бросок в горизонтальную цель (корзины, обручи).

Веселый тренинг

«НАСОС» (рис. 117).

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. 117

Подвижная игра «МЯЧ СОСЕДУ!»

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Один из играющих держит мяч, водящий занимает место вне круга, за игроком с мячом. По сигналу педагога дети начинают перебрасывать мяч друг другу, а водящий, бегая за кругом, старается коснуться мяча на лету. Если это ему удастся, то он становится новым водящим. Если водящему долго не удастся коснуться мяча или поймать его, то назначается другой водящий [13].

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 [6].

Физкультурное развлечение № 5 «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.

2 обруча, 2 больших резиновых мяча, хопы (мячи для прыжков), мячи для игры «Перебрось мяч!», аудиокассета с музыкой «Ламбада».

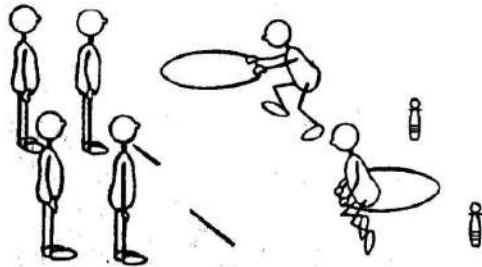
Разминка.

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

Ритмичный танец с султанчиками «ЛАМБАДА» (см. с. 74).

Эстафеты

1. С обручами (как со скакалкой).



2. Ведение мяча до ориентира и обратно.



3. «Кенгуру»

Мяч зажат между коленями.



4. На хопках.



Игра «ПЕРЕБРОСЬ МЯЧ!» (см.с. 36).

ФЕВРАЛЬ (I, II недели)

Задачи.

1-я неделя. Учить прыгать (прыжки по скамейке «Лягушки», прыжки на одной ноге через обручи. 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

Пособия.

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 «Слоник» (см. с. 8). Ходьба скрестным шагом, боком. Быстрый бег (2–3 круга). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Пауки» (см. с. 8) 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. 11)

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).

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).

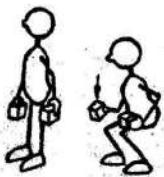


Рис. 118



Рис. 119



Рис. 120



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.



Рис. 122

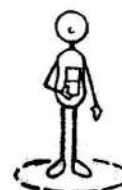


Рис. 123



Рис. 124



Рис. 125

13. И.п. — стоя, кубики зажаты между ступнями. 1–8 — «Пингвины»: шагать вперед, стараясь не потерять кубики (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.) (см. с. 111).

2. Прыжки через обручи 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. 17).

Веселый тренинг

«МАЛЕНЬКИЙ МОСТИК» (рис. 126). 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 тазовище. 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.

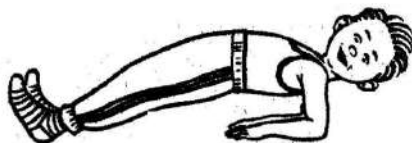


Рис. 126

Для мышц рук, живота, ног; гибкости.

Подвижная игра «СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА».

Из числа играющих выбирается (можно считалкой) 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).

Малоподвижная игра «ОТТОЛКНИ МЯЧ».

Играющие садятся по кругу, скрестив ноги (лицом к середине), и начинают перекатывать по полу друг другу большой мяч в определенном направлении. Тот, к кому подкатывается мяч, старается оттолкнуть его от себя руками. Не сумевший оттолкнуть мяч (мяч касается какой-нибудь части его тела) поворачивается спиной к середине круга. Игра заканчивается, когда половина играющих нарушат правила [28].

ФЕВРАЛЬ (III, IV недели)

Задачи.

3-я неделя. Учить отбивать мяч правой и левой рукой на месте, с поворотом; обучать вести мяч правой и левой рукой прямо, боком, спиной, бегом; учить подбрасывать и ловить мяч двумя руками во время ходьбы; обучать ведению мяча ногами.

4-я неделя. Учить перебрасывать мяч через волейбольную сетку, учить играть в волейбол.

Пособия.

3-я неделя. Большие мячи по количеству детей. Ленточки для каждого ребенка для подвижной игры.

4-я неделя. Большие мячи по количеству детей. Волейбольная сетка. Ленточки для каждого ребенка для подвижной игры.

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. 8) лицом вперед, потом спиной вперед. Боковой галоп. Ходьба «Слоники» (см. с. 8). 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. Быстрый бег (2–3 круга). Заключительная ходьба. Речевка или дыхательная гимнастика.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

(второй комплекс, с. 11)

Общеразвивающие упражнения с большим мячом

(каждое упражнение выполняется по 4 раза)

- И.п. — о.с., мяч к груди. 1 — выпрямить руки, мяч от себя; 2 — мяч к себе, в и.п. (рис. 127).
- И.п. — то же. 1 — полуприседание, мяч вправо; 2 — и.п.
- И.п. — стоя, ноги врозь, мяч вверх. 1 — отпустить мяч на пол, поймать после отскока двумя руками; 2 — и.п. (рис. 128).

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.129).

5. И.п. — сидя по-турецки, спина прямая, мяч лежит справа. Катить руками мяч вокруг себя в одну сторону, потом в другую (рис.130).

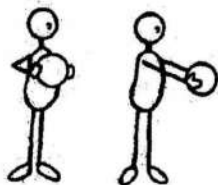


Рис. 127



Рис.128



Рис. 129



Рис. 130

6. И.п. — сидя по-турецки. Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками (рис. 131).

7. И.п. — сидя, мяч зажат между ступнями, руки на полу. 1-3 — поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 — и.п. (рис. 132).

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

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

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



Рис. 131



Рис. 132



Рис. 133



Рис. 134

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 внизу. Описывать мячом большие круги перед собой вправо и влево (рис. 133).

14. И.п. — стоя, мяч на полу, правая нога на мяче. Катить мяч пальцами ног вперед-назад. То же повторить левой ногой (рис. 134).

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.

Дети выполняют упражнения 10-15 раз, двигаясь по кругу, поточным способом.

1. Катить правой, левой рукой.
2. Отбивание правой и левой рукой, стоя на месте.
3. Отбивание правой и левой рукой с поворотом вокруг себя.
4. Ведение правой и левой рукой.
5. Ведение правым и левым боком.
6. Ведение спиной.
7. Подбрасывать вверх и ловить, во время ходьбы.
8. Ведение бегом.
9. Ведение ногами.
10. Ведение парами (прямо).

4-я неделя.

Выполняют упражнения фронтально.

1. Броски парами через волейбольную сетку.
2. Обучение игре в волейбол.

Веселый тренинг

«ПАРОВОЗИК» (рис. 135). 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. 135

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 [13].

Малоподвижная 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, водящие поднимают его вверх. Команда, у которой мяч быстрее описал круг, становится победителем.

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.

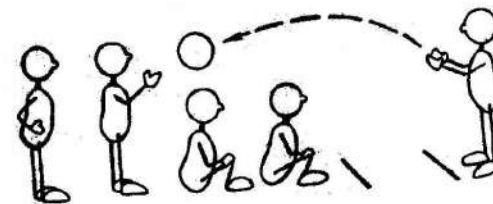
Пособия.

10 медболов, канат, 2 больших резиновых мяча, пластмассовые мячи для игры «Салют», три корзины.

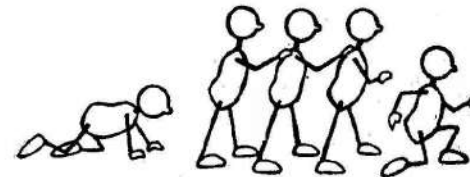
Разминка

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

Ритмичный танец с султанчиками «ЛАМБАДА» (см. с. 74).

Эстафеты**1. Попрыгунчики (через набивные мячи).****2. Передал — садись!****3. Бросок в кольцо.****4. Туннель — треугольник.**

Выполняется потоком на коленях.

**5. Перетягивание каната.**

Игра «САЛЮТ» (с. 36).

МАРТ (I, II недели)**Задачи.**

1-я неделя. Учить прыгать (прыжки боком из обруча в обруч, прыжки в длину с разбега, прыжки через скамейку — «Джигитовка»). Упражнять в равновесии (ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой).

2-я неделя. Учить метать мешочки на дальность правой и левой руками, в горизонтальную цель.

Пособия.

1-я неделя. Обручи для каждого ребенка, гимнастический мат, 2 скамейки, веревка, 6 набивных мячей.

2-я неделя: Обручи для каждого ребенка, мешочки (по одному на ребенка), корзины или обручи для метания мешочков.

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 (косоплатье). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (см. с. 8). Быстрый бег (1,5–2 мин.). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (см. с. 8), 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. 11)

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 — опустить обруч вниз по телу, чтобы он упал на пол, руки поднять вверх (рис. 136).

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. 137).

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. 138).

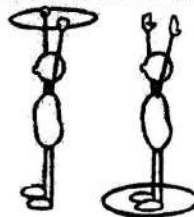


Рис. 136



Рис. 137



Рис. 138

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. 139).

12. И.п. — стоя в обруче, ноги вместе. Прыжки: ноги врозь за обруч, ноги вместе в обруч (рис. 140).

13. И.п. — стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами, ходьба по обручу пятками (рис. 141).



Рис. 139

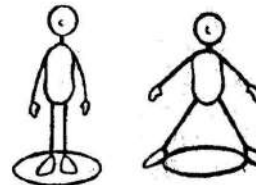


Рис. 140



Рис. 141

Основные виды движений**Игра «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ».**

1-я неделя.

Оборудование расположено по кругу или рядами залу.

Дети выполняют упражнения 2–3 раза поточным способом.

1. Прыжок в длину с разбега.

2. Ходьба по веревке, прямо.
3. Прыжки боком из обруча в обруч.
4. Ходьба по узкой стороне скамейки.
5. Прыжки через скамейку «Джигитовка».

«МЕТАНИЕ МЕШОЧКОВ»

2-я неделя.

Выполняются 5–10 раз фронтально.

1. Метание мешочков на дальность.
2. Метание мешочков в горизонтальную цель.

Веселый тренинг

«КОЛОБОК» (рис. 142).

«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.

Для мышц шеи, спины, живота; гибкости.



Рис. 142

Подвижная игра «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.

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!	Ходьба на месте. Шаг влево, шаг вправо.
Стрелка, стрелка покружись — Час который, покажи.	Водящий вытягивает руку вперед, поворачивается вокруг себя. После слова «покажи» — останавливается.

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

МАРТ (III, IV недели)

Задачи.

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.

Пособия.

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. 8). Ходьба скрестным шагом назад. Быстрый бег (1,5–2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоник» (см. с. 8). 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. 11)

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. 143).

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. 144).

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. 145).



Рис. 143



Рис. 144



Рис. 145



Рис. 146

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. 146).

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.
2. Ведение и бросок в кольцо.
3. Бросок в кольцо в прыжке вверх

4-я неделя.

Упражнения выполняются 10 раз, фронтально.

1. Бросок на дальность из-за головы.
2. Бросок в стену от груди.
3. Бросок в стену, поймать после отскока от пола.

Веселый тренинг

«ДОСТАТЬ МЯЧ!» (рис. 147).

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. 147

Подвижная игра «УСПЕЙ ВЫБЕЖАТЬ».

Дети образуют круг. В середине круга одна половина играющих. Стоящие в кругу, взявшись, за руки идут (или бегут). Сто-

ящие в центре круга хлопают в ладоши в такт ходьбы (или бега). По сигналу педагога «Стой!», идущие по кругу останавливаются и поднимают вверх сцепленные руки. Педагог считает до трех. За это время стоящие в середине должны выбежать из круга. После счета «три» дети быстро опускают руки. Не успевшие выбежать считаются проигравшими [13].

Малоподвижная игра «ГУСИНАЯ ПРОГУЛКА».

Дети-«гуся» выполняют движения в соответствии с текстом.

Текст	Движения
<p>Гуси — вид домашней птицы — Ходят дружной вереницей. Гуси, гуси! Хорошо вам? Ну летите веселей, На лужочек поскорей Гуси важно зашагали, Травку быстро пощипали. Лапочки почистили. Перышки стряхнули. Сделали все дела И присели до утра. Гуси-гуси! Хорошо вам? Ну летите все домой.</p>	<p><i>В приседе ходьба друг за другом. Произносят: га-га-га-га! Отвечают: «Да-да-да». Бег, махая руками, как крыльями. Ходьба по залу, руки за спину. Наклоны вперед-вниз. Поднимать колени. Махи кистями рук.</i></p> <p><i>Присесть на корточки. Отвечают: «Га-га-га-га!» Отвечают: «Да-да-да». Бег на скамейку [29].</i></p>

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.

Большие резиновые мячи для эстафет и подвижной игры «Перебрось мяч!»

Разминка

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

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



Рис. 148



Рис. 149



Рис. 150

1. Стоя, руки на поясе. Развести руки в стороны
2. То же исх. положение. Развести руки в стороны, поочередно, ставить ногу на пятку.
3. Стоя, руки согнутые в локтях, лежат друг на друге перед грудью (полочкой). Полуприседание с подъемом локтей поочередно.



Рис. 151



Рис. 152



Рис. 153

4. Сидя, ноги согнуты в коленях, ладони на полу. Поочередно поднимать ноги вверх.
5. Исх. пол. То же. Положить ноги на пол: вправо-влево.
6. Стоя, руки внизу, ладони поднять горизонтально. «Топотушки» — повороты вокруг себя на месте с притопами.



Рис. 154

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

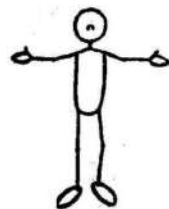


Рис. 157

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



Рис. 160

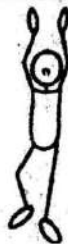


Рис. 155

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



Рис. 158

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



Рис. 161

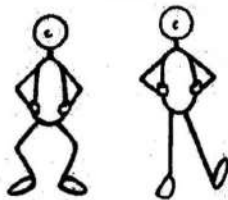


Рис. 156

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



Рис. 159

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



Рис. 162

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

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

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

Эстафеты

1. Ведение мяча.



2. Бег с двумя мячами.



3. Бег с двумя мячами, третий вести ногой.



4. Ходьба «Пауки» с мячом на животе.



5. Игра-эстафета «ПО МЕСТАМ!» (см. с. 28).

Игра «ПЕРЕБРОСЬ МЯЧ!» (см. с. 36).

АПРЕЛЬ (I, II недели)

Задачи.

1-я неделя. Учить детей прыгать через короткую скакалку вперед и назад: на месте, с продвижением вперед; на одной ноге. Учить лазать по канату. Развивать мышцы рук (лежа, медбол на груди, поднимать его вверх).

2-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.

Пособия.

1-я неделя. Круглые палки и скакалки по количеству детей, 2 каната для лазания, 10 медболов. Длинная веревка, большой резиновый мяч для подвижной игры.

2-я неделя. Круглые и плоские палки для каждого ребенка. Корзина с кубиками для игры «Строитель». Длинная веревка, большой резиновый мяч для подвижной 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. 8). Передвигаться ногами вперед. Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (см. с. 8), 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. 11)

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. 163).

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. 164).

4. И.п. — сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. 1 — поднять ноги и перенести их через палку; 2 — и.п. (рис. 165).

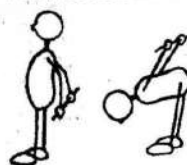


Рис. 163

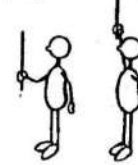


Рис. 164

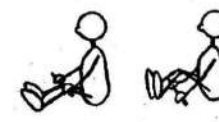


Рис. 165

5. И.п. — стоя, палка на полу. Поднимать палку с пола за конец пальцами правой ноги; то же повторить левой (рис. 166).

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. 167).



Рис. 166



Рис. 167



Рис. 168

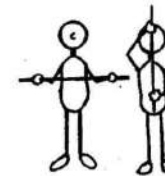


Рис. 169

8. И.п. — стоя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней (от пальцев до пятки). То же повторить левой ногой (рис. 168).

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. 169).

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.

1-я подгруппа детей. Выполняет упражнения со скакалкой 10 раз фронтально.

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 ее в и.п.

3. Прыжки через скакалку на двух ногах.

4. И.п. — стоя, скакалка в руках вперед. Раскачивая скакалку перед собой, перепрыгивать через нее вперед-назад.

5. Прыжки через короткую скакалку на одной ноге.

2-я подгруппа детей. Двое детей выполняют лазание по канату, остальные в это время выполняют упражнения с набивными мячами (медболами).

1. Лазание по канату.

2. Лежа на спине, поднимать набивной мяч (медбол) от груди вверх двумя руками.

2-я неделя.

Игра «СТРОИТЕЛЬ» (с.17).

Веселый тренинг

«РАКЕТА» (рис. 170). 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.

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

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

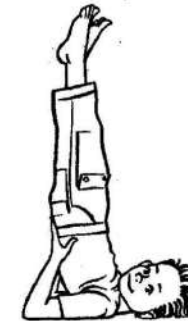


Рис. 170

Подвижная игра «КАРУСЕЛЬ».

Дети образуют круг, держась одной рукой за веревку. Идут по кругу, держась одной рукой за веревку. Идут по кругу, держась одной рукой за веревку. Идут по кругу, держась одной рукой за веревку. Идут по кругу, держась одной рукой за веревку.

Еле-еле, еле-еле
Закружились как
А потом кругом,
Все бегом, бегом,
бегом.

Тише, тише, не спешите!
Карусель остановите!
Раз-два, раз-два.
Вот и кончилась игра! [25].

Малоподвижная игра «ЩУКА» (рис. 171).

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 «щуре». 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 дние три строчки: после-

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

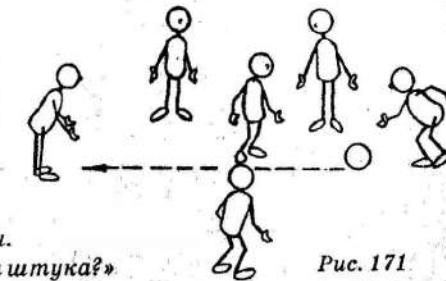


Рис. 171

Мимо леса, мимо дач
Плыл по речке красн
Увидала щука: «Что
за штука?» мяч.

*Хватать, хватать не поймать.
Мячик вынырнул опять.
Он пустился дальше плыть,
Выходи, тебе водить!*

АПРЕЛЬ (III, IV недели)

Задачи.

3-я неделя. Закреплять технику бросков мяча парами: снизу, от груди, об пол — поймать после отскока. Учить передавать мяч друг другу ногами (пасы)

4-я неделя. Учить детей бросать мяч через волейбольную сетку парами, обучать игре в волейбол.

Пособия.

3-я неделя. Большие мячи по количеству детей, скакалки для подвижной игры.

4-я неделя. Большие мячи по количеству детей, волейбольная сетка, скакалки для подвижной 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 (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (см. с. 8). Быстрый бег (1,5–2 мин.). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (см. с. 8), 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. Бег со сменой направления движения по свистку; два свистка — повернуться кругом и продолжать бежать. Заключительная ходьба. Речевка или дыхательные упражнения.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (третий комплекс, с. 11)

Общеразвивающие упражнения с большим мячом (каждое упражнение выполняется по 4–6 раз)

1. И.п. — стоя, ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1–2 — мяч поднять вперед, вверх, стоя на носках; 3, 4, 5, 6, 7 — повороты вокруг себя на месте; 8 — и.п. То же повторить в левую сторону.

2. И.п. — стоя, мяч перед собой. Вращение мяча пальцами рук от себя, к себе.

3. И.п. — стоя, мяч лежит на ладони правой руки. Поднимать мяч вверх; то же повторить левой рукой.

4. И.п. — сидя, ноги вместе, мяч на полу справа. 1 — поднять прямые ноги, прокатить под ними мяч; 2 — то же повторить слева (рис. 172).

5. И.п. — сидя по-турецки. Подбрасывать мяч вверх, ловить двумя руками (рис. 173).

6. И.п. — сидя, мяч зажат между ступнями. 1 — Лечь на спину, поднять ноги вверх и бросить мяч в руки; 2 — и.п. (рис. 174).

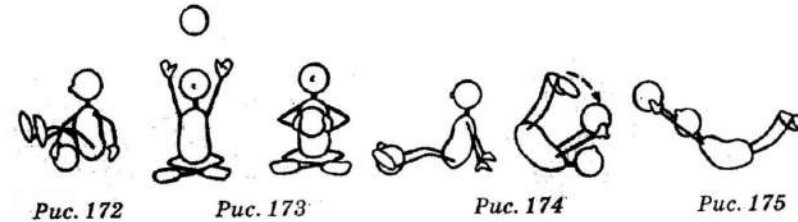


Рис. 172

Рис. 173

Рис. 174

Рис. 175

7. И.п. — стоя, ноги на ширине ступни. Отбивать мяч об пол двумя руками.

8. И.п. — лежа на животе, ноги вместе, мяч в прямых руках перед собой. Поднять прямые руки и ноги вверх, смотреть на мяч («лодочка») (рис. 175).

9. И.п. — стоя, ноги на ширине ступни. Отбивать мяч правой и левой руками. Пальцы развести, толкать мяч ладонью и пальцами вниз.

10. И.п. — стоя, ноги на ширине ступни. Отбивать мяч правой и левой руками с поворотом вокруг себя.

11. И.п. — стоя, мяч зажат между коленями, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, чередовать с ходьбой на месте.

Основные виды движений с большим мячом

Дети стоят фронтально парами, выполняют упражнения 10 раз.

3-я неделя.

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.

4-я неделя.

1. Бросок парами через волейбольную сетку.
2. Обучение игре в волейбол без подачи.

Веселый тренинг

«ЭКСКАВАТОР» (рис. 176). 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. 176

Подвижная игра «ВЫШИВАЛЫ».

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 «НЕОБЫЧНЫЙ ХУДОЖНИК»

У каждого ребенка скакалка. По сигналу воспитателя они выкладывают какую-либо фигуру из скакалки на полу. Воспитатель определяет победителя.

Физкультурное развлечение № 8 «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.

2 скакалки, 2 больших мяча, 2 баскетбольных кольца, 2–4 скамейки, 18 средних обручей, инвентарь для игры «Салют».

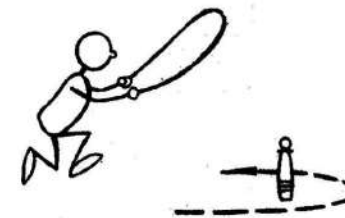
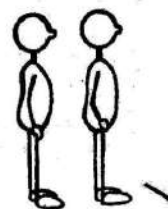
Разминка.

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

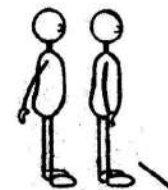
Ритмичный танец «РУССКИЙ» (см. с. 100).

Эстафеты

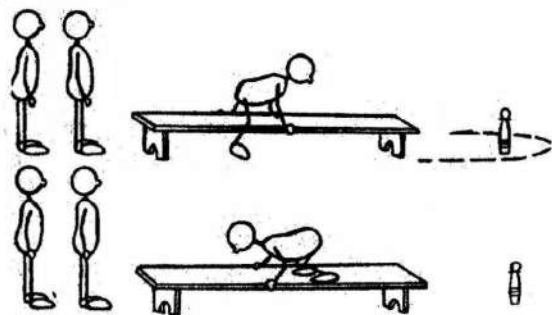
1. Со скакалкой.



2. Бросок в кольцо.



3. «Лягушки».



4. С резиновым мячом.



5. Классики.



Игра «САЛЮТ» (см. 36).

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. Учить лазать по канату, развивать мышцы рук, выполняя силовые упражнения с медболом.

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 каната для лазания, 10 медболов, 4 мяча для подвижной игры.

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. 8). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5–2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоник» (см. с. 8) 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. 11)

Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой

(каждое выполняется упражнение по 4 раза)

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

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. 177).

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. 178).

5. И.п.: стоя, руки вытянуты вперед. 1 — поднять правую руку вверх, левая внизу; 2 — поднять левую руку вверх, правая внизу (рис. 179).



Рис. 177

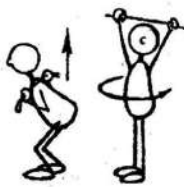


Рис. 178



Рис. 179

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. 180).

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. 181).

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, 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 на месте — «имитация прыжков через скакалку» (рис. 182).

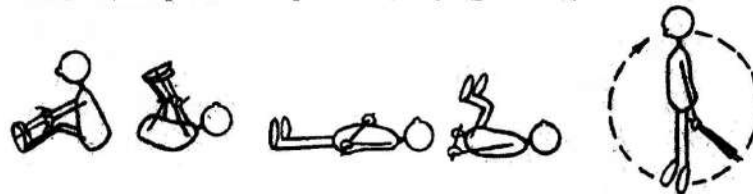


Рис.180

Рис. 181

Рис. 182

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. 183).

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.

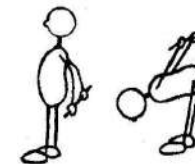


Рис. 183

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

Основные виды движений

1-я неделя.

1-я подгруппа детей.

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 подгруппа детей.

Двое детей выполняют лазание по канату, остальные дети в это время занимаются с набивными мячами.

1. Лазание по канату.
2. Лежа на спине, поднимать набивной мяч (медбол) от груди вверх, двумя руками.

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. 184).

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.

Для мышц рук, спины, ног.



Рис. 184

Подвижная игра «МЕТКИЙ СТРЕЛОК».

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Водящий становится в центре круга. У ног его лежат 3–4 мяча. Водящий выполняет упражнения с мячом (отбивает рукой о пол, подбрасывает вверх, вращает пальцами рук, катает ногой и др.), играющие выполняют эти движения без мяча. После слов водящего «Раз, два, три — беги!», дети начинают бежать по кругу. Водящий, не сходя с места, бросает в играющих один за другим мячи. Затем по сигналу воспитателя «Раз, два, три — в круг скорей беги!» дети снова образуют круг. Воспитатель объявляет количество детей, в которых попал водящий. Выбирается новый водящий, и игра возобновляется.

Малоподвижная игра «ПТИЦЕЛОВ».

Дети стоят по кругу. По сигналу воспитателя они молча должны выбрать для себя название любой птицы. В центре птицелов с завязанными глазами. Птицы — дети, взявшись за руки, ходят вокруг птицелова со словами:

*В лесу, во лесочке,
На земле, на дубочке
Птицы весело поют.*

Воспитатель произносит:

*«Ай! Птицелов идет.
Он в неволю нас возьмет.
Птицы, улетайте!».*

Дети разбегаются по залу. Птицелов хлопает в ладоши, дети замирают. Он начинает искать. Тот, кого он нашел, подражает крику птицы, которую он выбрал. Птицелов угадывает название птицы и имя ребенка [2].

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 и маленькая игрушка для подвижной игры.
4-я неделя. Большие резиновые мячи по количеству детей, обручи и маленькая игрушка для подвижной 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. 8). Передвигаться лицом вперед. Быстрый бег (2–3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (см. с. 8), 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. 11)

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. 185).
- И.п. — то же. 1 — полуприседание, мяч вправо; 2 — и.п.
- И.п. — стоя, ноги врозь, мяч сверху. 1 — отпустить мяч на пол, поймать после отскока двумя руками; 2 — и.п. (рис. 186).
- И.п. — стоя, ноги на ширине ступни, мяч на правой ладони. Поднимать руку вверх, стараться не уронить мяч; то же повторить левой рукой (рис. 187).
- И.п. — сидя по-турецки, спина прямая, мяч лежит справа. Катить руками мяч вокруг себя в одну сторону, потом в другую (рис. 188).



Рис. 185



Рис. 186



Рис. 187



Рис. 188

- И.п. — сидя по-турецки. Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками (рис. 189).
- И.п. — сидя, мяч зажат между ступнями, руки лежат на полу. 1-3 — поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 — и.п.
- 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. 190).
- 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. 191).

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. 192).



Рис. 189



Рис. 190



Рис. 191

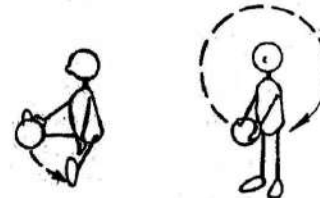


Рис. 192

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.

- Ходьба по скамейке боком и бросок мяча об пол двумя руками.
- Ведение мяча правой и левой рукой.
- Ведение мяча правой и левой ногой.
- Ходьба на четвереньках, животом вверх, мяч лежит на животе.
- Бросок мяча в баскетбольную корзину.

4-я неделя.

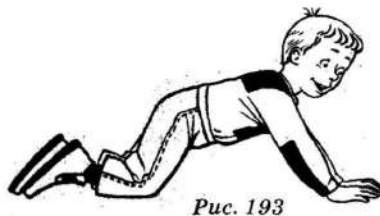
Дети выполняют упражнения по 10 раз, двигаясь по кругу.

- Катить правой, левой рукой, присев.
- Бросок вверх, хлопок, поймать.

3. Ведение правой, левой рукой.
4. Ведение ногами.
5. Ведение боком.
6. Ведение бегом.
7. Ведение парами, прямо.

Веселый тренинг

«ГУСЕНИЦА» (рис. 193).
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.



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.

Малоподвижная игра «МЫШКА».
Играющие стоят лицом в круг, соединив перед собой ладони. В центре двое водящих. Один из водящих берет маленький предмет — мышку и зажимает ее между ладонями и начинает вкладывать свои ладони в их ладони, незаметно передавая кому-нибудь «мышку», встает рядом с другим водящим. Другой водящий должен угадать у кого она.

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.

Пособия.

6 брусков, 18 обручей, 2 скакалки, 10 набивных мячей (или кубов), пластмассовые мячи двух цветов, мячи для игры «Перебрось мячи!».

Разминка

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

Ритмичный танец «РУССКИЙ» (см. с. 100).

Эстафеты

1. Переправа по брускам.



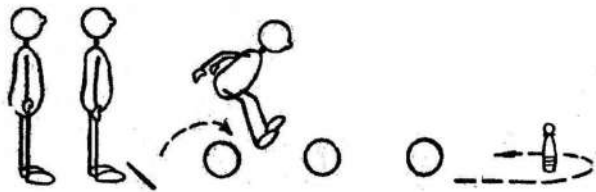
2. Бег вдвоем в обруче.



3. Со скакалкой.



4. Попрыгунчики через набивные мячи.



5. Классики.



Игра «ПЕРЕБРОСЬ МЯЧ!» (с. 36).

Перспективный план физкультурных занятий
для детей старшего и подготовительного к школе возраста

Месяц	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Веселый тренинг	Подвижные игры
1		3	4	5
Сентябрь (1, 2 недели)	С обручем	Катание обручей, прыжки из обруча в обруч Игра «Полоса препятствий» С большим мячом: школа мяча Броски через волейбольную сетку	Качалочка Цапля	Возьми платочек! Подкрадись неслышно Хитрая лиса Узнай по голосу Салют
Сентябрь (3, 4 недели)	С большим мячом	Танец «Цыганский»	Эстафеты	Хитрая лиса Узнай по голосу Салют
Развлечение № 1 «Спортландия»	С флажками	Игра «Полоса препятствий» Игра «Строитель»	На морском коньке	Собери мячи Пустое место
Октябрь (1, 2 недели)	С большим мячом	Броски в баскетбольное кольцо. Лазанье по веревочной лестнице. Ведение мяча	Оловянный солдатик	Пустое место Улочка Змея
Октябрь (3, 4 недели)	С большим мячом	Танец «Цыганский»	Эстафеты	Змея
Развлечение № 2 «Спортландия»	С кубиками	Игра «Полоса препятствий» Игра «Построй пирамиду»	Ловкий чертенок	Перебрось мяч По местам
Ноябрь (1, 2 недели)	С кубиками	Броски на дальность, в цель, об пол Броски в цель, на дальность	Растяжка ног	Парк аттракционов Растяжка ног Улитка
Ноябрь (3, 4 недели)	Сo средним мячом	Танец «Цыганский»	Эстафеты	Салют
Развлечение № 3 «Спортландия»	С палкой	Игра «Полоса препятствий» Игра «Строитель»	Ах, лалошки	Мороз-Красный нос Разверни круг
Декабрь (1, 2 недели)	С большим мячом	Броски большого мяча парами Броски через волейбольную сетку	Карусель	Мышеловка Добрые слова
Декабрь (3, 4 недели)	С большим мячом	Танец «Ламбада с султанчиками»	Эстафеты	Перебрось мяч
Развлечение № 4 «Спортландия»				

1	2	3	4	5
Январь (1, 2 недели)	Со скакалкой	Прыжки через скакалку	Лодочка	Быстро возьми!
Январь (3, 4 недели)	Со средним мячом	Игра «Полоса препятствий»	Насос	Кто ушел?
Развлекение № 5 «Спортландия»	С кубиками	Броски на дальность, в цель, об пол.	Эстафеты	Мяч соседу
Февраль (1, 2 недели)	С большим мячом	Танец «Ламбада с султаничками»	Маленький мостик	Тихо-громко
Февраль (3, 4 недели)	С обручем	Игра «Построй пирамидку»	Паровозик	Салют
Развлекение № 6 «Спортландия»	С большим мячом	Блок «Ведение мяча»	Эстафеты	Снежная королева
Март (1, 2 недели)	С обручем	Броски через волейбольную сетку	Колобок	Оттолкни мяч
Март (3, 4 недели)	С большим мячом	Танец «Ламбада с султаничками»	Достань мяч!	Ловишки с ленточкой
Развлекение № 7 «Спортландия»	С палкой	Игра «Полоса препятствий»	Эстафеты	Не урони мяч
Апрель (1, 2 недели)	С палкой	Метание мешочков на дальность	Ракета	Перевёрсть мяч
Апрель (3, 4 недели)	С большим мячом	Броски на дальность и об стену	Эстафеты	Вдвоем в одном обруче
Развлекение № 8 «Спортландия»	Со скакалкой	Танец «Русский»	Эстафеты	Тик-так!
Май (1, 2 недели)	С большим мячом	Упражнения со скакалкой	Эстафеты	Успей выбежать
Май (3, 4 недели)	С большим мячом	Лазанье по канату. Игра «Стронтель»	Эстафеты	Гусиная прогулка
Развлекение № 9 «Спортландия»	С большим мячом	Броски через волейбольную сетку	Эстафеты	Салют
		Танец «Русский»	Эстафеты	Карусель
		Упражнения со скакалкой	Эстафеты	Щука
		Игра «Полоса препятствий»	Эстафеты	Вышибалы
		Игра «Полоса препятствий с мячом»	Эстафеты	Необычный художник
		Блок «Ведение мяча»	Эстафеты	Перевёрсть мяч
			Эстафеты	Меткий стрелок
			Эстафеты	Птицелов
			Эстафеты	Классики
			Эстафеты	Мышка
			Эстафеты	Салют

ЛИТЕРАТУРА

1. Бегай, прыгай, метай: Школа легкой атлетики для детей 7–12 лет / Брюнему Э., Хофф Я. и др. Пер. С норв.; Предисл. А.Н. Макарова. — М., 1982.
2. Белавина И., Найденова Н. Планета — наш дом.
3. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. — М., 1990.
4. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. — Ярославль: 1996.
5. Деметер Роза. Бегай, ползай, прыгай. — М., 1972.
6. Колесникова Е.В. Развитие математического мышления у детей 5–6 лет. — М., 1996.
7. Лагутин А.Б., Матвеев А.П. Помогите ребенку стать сильным ловким. — М., 1994.
8. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. — СПб., 1997.
9. Лысова В.Я., Яковлева Т.С., Зацепина М.Б. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. Сценарии. Младший и средний возраст. — М., 2000.
10. Лысова В.Я., Яковлева Т.С., Зацепина М.Б. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. Сценарии. Старший дошкольный возраст. — М., 2000.
11. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. — М., 1999.
12. Молодова А.П. Игровые экологические занятия. — Минск, 1996.
13. Нестерук Т., Шкода А. Гимнастика маленьких волшебников. Элементы йоги для детей. — М., 1993.
14. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. — М., 1973.
15. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5–7 лет. — М.: Владос, 2001.
16. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5–6 лет. — М., 1988.
17. Программа воспитания в детском саду. — М., 1987.
18. Подвижные игры для детей с нарушением развития. Под ред. Л.В. Шапковой. — СПб., 2002.
19. Раухмауль З. 100 маленьких игр. Пер. С нем. — М., 1973.
20. Симошина Л.Е. Оздоровительная программа «Искорка», «Моя копилка здоровья». — М., 1996.

21. Сенкевич Е.А., Большева Т.В. Физкультура для малышей. — СПб., 1999.
22. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. — М., 1986.
23. Утробина К.К., Утробин Г.Ф. Увлекательное рисование методом тычка с детьми 3-7 лет. — М.: Издательство ГНОМ и Д, 2001.
24. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. — М., 1974.
25. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. — М., 1984.
26. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. — М., 1984.
27. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. — М., 1999.
28. Янкелевич Е.И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет. — М., 1999.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАЛА	6
СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ	7
Занимательная разминка	7
Рифмованные фразы для упражнений в разминке	9
Точечный массаж и дыхательная гимнастика	10
Общеразвивающие упражнения	12
Основные виды движений	15
Веселый тренинг	19
Игровые упражнения	20
Подвижные игры	25
Игры малой подвижности	30
Физкультурные досуги «Спортландия»	36
КОНСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ	
В ЗАЛЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ	37
Сентябрь (I, II недели)	37
Сентябрь (III, IV недели)	41
Физкультурное развлечение № 1 «Спортландия»	43
Эстафеты	46
Октябрь (I, II недели)	47
Октябрь (III, IV недели)	51
Физкультурное развлечение № 2 «Спортландия»	55
Эстафеты	56
Ноябрь (I, II недели)	57
Ноябрь (III, IV недели)	60
Физкультурное развлечение № 3 «Спортландия»	64
Эстафеты	64
Декабрь (I, II недели)	66
Декабрь (III, IV недели)	70
Физкультурное развлечение № 4 «Спортландия»	73
Эстафеты	76
Январь (I, II недели)	77
Январь (III, IV недели)	81
Физкультурное развлечение № 5 «Спортландия»	84
Эстафеты	84
Февраль (I, II недели)	85
Февраль (III, IV недели)	89

Физкультурное развлечение № 6 «Спортландия»	92
Эстафеты	92
Март (I, II недели)	93
Март (III, IV недели)	97
Физкультурное развлечение № 7 «Спортландия»	100
Эстафеты	103
Апрель (I, II недели)	104
Апрель (III, IV недели)	108
Физкультурное развлечение № 8 «Спортландия»	111
Эстафеты	111
Май (I, II недели)	113
Май (III, IV недели)	117
Физкультурное развлечение № 9 «Спортландия»	120
Эстафеты	121
Приложение. Перспективный план занятий по физкультуре для детей старшего и подготовительного к школе возрастов	123
ЛИТЕРАТУРА	125

Издатель — *А. Казаков*
Корректор - *О. Янишевская*
Художники - *Д. Кудряков, Б. Алексеев*
Обложка - *Н. Надворская*
Оригинал-макет - *Е. Филатчева*

Тиражирование осуществлено ООО «Такер ТМ»

108045, г. Москва, ул. Садовая-Спаская, д. 4, стр. 1
Тел./факс (095) 207-13-96, 207-27-37
E-mail: gnom_logoped@newmail.ru

Сдано в набор 10.09.04. Подписано в печать 28.04.04.

Печать офсетная. Объем 8 п.л.

Формат 60x90/16. Тираж 5000 экз. Заказ 386.

— печатано в полном соответствии
с качеством предоставленных диапозитивов в ФГУП ДПК Роспатента
42001, г. Домодедово, Каширское шоссе, 4, корп. 1.