

24.100.5  
329  
Л.Д. ГЛАЗЫРИНА

177  
F 52  
**Физическая  
культура –  
дошкольникам**



ГУМАНИТАРНЫЙ  
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ  
ЦЕНТР

**ВЛАДОС**

**Средний  
возраст**

84.100.5  
372  
Г 52

**Л.Д. ГЛАЗЫРИНА**

# **Физическая культура –**

## **ДОШКОЛЬНИКАМ**

### **Средний возраст**

---

**Пособие  
для педагогов  
дошкольных  
учреждений**

Москва



1999

ББК 74.100.5

Г52

**Глазырина Л.Д.**

**Г52**      **Физическая культура — дошкольникам. Средний возраст. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. — 304 с.**

ISBN 5-691-00156-6.

Пособие посвящено проблемам физического воспитания детей среднего дошкольного возраста. Особое предпочтение отдано интеллектуальному развитию ребенка средствами физической культуры с помощью нетрадиционных методов обучения.

Предназначено для воспитателей дошкольных учреждений, методистов физического воспитания, студентов педагогических и физкультурных вузов, родителей.

**ББК 74.100.5**

ISBN 5-691-00156-6

© Глазырина Л.Д., 1999

© «Гуманитарный издательский  
центр ВЛАДОС», 1999

## ПРЕДИСЛОВИЕ РЕДАКТОРА

Перед вами удивительная книга. Едва ли найдем мы в литературе по данной тематике с обычным названием «Методические рекомендации» столько доброты, теплоты, нежности по отношению к «объекту воспитания». В числе задач, например, занятия 42 («Снежок – мой дружок») мы находим – «воспитывать доброту и внимание к окружающим людям, животным, предметам». И конкретно выделяется задача: «Нельзя бросать снежки в окна; в прохожих на улице, в проезжающие автомашины». Автор ставит своей целью сочетать стремление к физическому совершенству с морально-этическими и эстетическими нормами.

Вот на занятии 47 («Хоровод в Новый год») предлагают детям увидеть оттенки цвета. Они узнают, что елочки бывают не только зеленые, но и светло-зеленые, и темно-зеленые. Кто-то скажет: «Мелочи!» Но все мы знаем, как иногда в жизни бывают важны именно нюансы, тонкости, а ведь их надо научиться замечать. Так же, как и воспитывать желание помогать друг другу (подать руку упавшему и помочь встать), – занятие 48 («Зимние ступеньки»).

А часто ли на занятиях физкультурой на улице дети могут услышать: «Посмотрите вверх, как плывут по зимнему небу облака» (занятие 56 – «На горку взберись, с горки скатись»). И здесь же – «Друг другу помогите взбираться, не надо толкаться».

Много необычного можно встретить и в оснащении занятий. Так, на занятии 72 («На масленице жирной») используется горячий чай в термосе, блины, санки, магнитофон. Автор демонстрирует фантазию во всем, даже в обращении к детям: «Воробышки» сидят на веточках, чистят «клювики» и летят чистенькими в группу». На одном из занятий среди обычных задач: развивать у ребят ловкость, быстроту, прыгучесть, есть и такая – учить детей удивляться (!), очаровываться предметом и действием с предметом.

Автор будит детскую фантазию – предлагает детям превратить скалку в сосуд с водой и нести его аккуратно и осторожно, «не расплескивая воду»; воспитывает чувство юмора (первоапрельское занятие). А на занятии, посвященном Пасхе, детям дают в руки зажженные свечи!

В общем, читайте и изучайте эту книжку, применяйте все это на практике. Можно с уверенностью сказать, что нетрадиционные методы обучения и воспитания, предложенные автором, несомненно окажут вам помощь в работе с детьми.



## ВВЕДЕНИЕ

Применение взаимодействующих методов обучения и оздоровления детей – одно из важнейших требований физическое воспитания.

При разработке методических материалов по данной проблеме учитывались возможности средств физической культуры в детских учреждениях и возрастные особенности детей дошкольного возраста.

В рекомендациях нашли место требования к физической подготовке детей, к их физическому образованию и совершенству в сочетании с интеллектуальным развитием, нравственным и эстетическим воспитанием.

Занятия физическими упражнениями, изложенные в этой книге, предполагают творческое их использование воспитателями в работе с детьми. Благодаря чему педагог добьется гармонического развития своих воспитанников, так как занятия построены по принципу воздействия на внутренние силы ребенка путем побуждения, активной заинтересованности, а не слепого, механического напоявления изучаемого материала.

Комплексы занятий, предложенные в данных рекомендациях, апробированы в детских садах Минска, Опшмян, Мозыря, Светлогорска, Лепеля, Сморгони и других городов республики Беларусь.

### ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ПЯТОГО ГОДА ЖИЗНИ

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребенка. В этом возрасте вес увеличивается за год в среднем на 1,5–2 кг, рост – на 6–7 см. К пяти годам средний вес ребенка достигает 17,5–19 кг, рост – 107–110 см, окружность грудной клетки – 54 см.

В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. На этом фоне воспитателю необходимо особое внимание обращать на индивидуальные проявления детей к окружающей их действительности, воспитывать устойчивый интерес к различным видам движений, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия.

Вырабатывается и совершенствуется умение планировать свои действия, создавать и воплощать определенный замысел, который, в отличие от простого намерения, включает представление не только о цели действия, но и о способах их достижения.

Вот почему так важно демонстрировать на занятиях целостную, законченную программу изучения движения с помощью взаимодействующих методов. Это позволяет формировать у пятилетнего малыша обобщенные представления о возможностях основного движения для включения его в различные виды деятельности при постановке и решении других целей и задач, устанавливать простые связи между некоторыми из них.

Особое значение приобретают совместные сюжетно-ролевые игры. Они становятся в этом возрасте ведущим видом деятельности и обуславливают значительные изменения в психике ребенка. В методической литературе встречаются сюжетно-ролевые игры по физкультурной тематике. Однако их количество недостаточно, а качество оставляет желать лучшего. В сюжетно-ролевых играх предоставляется широкое поле деятельности творчеству воспитателя. Он может придумывать сценарии игр на основе детских впечатлений и представлений об окружающей жизни и тем самым воспитывать наблюдательность и любознательность; способствовать возникновению и развитию дружеских отношений между детьми, добрых чувств к людям (родным, близким, воспитателям), уважение к старшим. В этих проявлениях важно овладеть правильными движениями, уметь быстро реагировать на оказание помощи; проявлять сдержанность в обстановке эмоционального возбуждения и т. п.

Существенное значение имеют подвижные игры. Они формируют у детей познавательные процессы, развивают умение подчиняться правилам, совершенствуют основные движения. В подвижных играх у малышей появляется чувство ответственности за порученное дело, результат которого важен для окружающих, формируется стремление быть полезным окружающим их взрослым, сверстникам.

Усложнение деятельности и обогащение опыта влияют на развитие всех психических процессов: внимание приобретает более устойчивый характер, начинают развиваться процессы преднамеренного запоминания, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. У детей вырабатывается умение анализировать предметы (последовательно выделять в них отдельные части и устанавливать их соотношения). Все это учитывалось при разработке комплексов занятий.

В этом возрасте происходят значительные сдвиги в мышлении детей. Они начинают выделять общие признаки предметов, понимать простейшие причинные связи между явлениями. На многие вопросы дети пытаются ответить сами, эффективно используя свой опыт в познании окружающего.

На пятом году жизни дети активно овладевают связной речью, определенным объемом лексики, которая позволяет им понимать речь окружающих.

Воспитатели могут ускорить интеллектуальное развитие детей с помощью смыслового обогащения движений и двигательных действий.

На пятом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге. Чтобы не отставать в развитии, ребенок нуждается во все более сложных занятиях. Именно на это обращено внимание при написании данных методических рекомендаций, включая применение взаимодействующих методов как основы, с помощью которой можно достигать более успешных результатов в образовании, воспитании, оздоровлении средствами физической культуры.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ВОСПИТАТЕЛЕЙ**

### ***Условия, способствующие подготовке воспитателей***

1. Овладение теорией физической культуры и понимание важности и необходимости ее реализации в дошкольных учреждениях на доступном для детей уровне в виде знаний по отдельным разделам программы (знание гигиены, культуры движений).

Теоретико-методическая подготовка в виде приобретения общенаучных, педагогических, психологических знаний, а также знаний по анатомии, физиологии.

Практическая подготовка в виде приобретения различных умений и навыков по основным видам двигательной деятельности, связанной с физической культурой. Овладение методикой обучения движениям и двигательным действиям по основным видам, определенным программой.

2. Овладение современными формами, методами, характерными особенностями воспитательного, образовательного, оздоровительного процессов.

3. Овладение методами и приемами развития двигательных способностей у детей: ловкости, гибкости, выносливости, быстроты, силы.

4. Создание специализированных направлений в группах детского сада: оздоровительного, воспитательного, образовательного.

5. Использование разнообразных методов и приемов обучения и воспитания в соответствии с педагогическими задачами и особенностями занимающихся, сложностью структуры упражнения и конкретными условиями; избежание шаблона.

6. Овладение методами и приемами работы с родителями.

### **Основные требования к занятиям физической культурой**

1. Каждое занятие должно ориентироваться на главную цель – формирование и развитие личности ребенка – и представлять собой завершённое целое, логически и психологически связанное с предыдущими и последующими занятиями.

2. Влияние любого занятия на детей должно быть достаточно разносторонним (в образовательном, оздоровительном и воспитательном отношении). Особое внимание необходимо уделять развитию у детей активности, самостоятельности, ответственности и творческого подхода к занятиям.

3. На каждом занятии особое внимание следует уделять таким показателям, как точность выполнения движений, систематичность и прочность усвоения детьми знаний и умений. Новые знания и умения должны хорошо сочетаться с опытом детей, побуждать их к решению все более сложных двигательных задач.

### **Содержание руководящей деятельности воспитателя**

1. Личная ответственность за выполнение программы: определение целей, задач и практических заданий (установка на направленность занятий: оздоровительную, образовательную, воспитательную).

2. Контроль за деятельностью и поведением воспитанников (определение и регулирование нагрузок).

3. Оказание своевременной помощи детям, в частности в выявлении и устранении ошибок (использовать имеющиеся благоприятные условия).

## **Подготовка к занятиям**

1. Осмыслить и определить цели, содержание, структуру и ход занятий; продумать их методику и организацию; составить план, определить четкие и конкретные задачи занятий; подкрепить каждую задачу соответствующими наиболее эффективными и доступными для детей физическими упражнениями.

2. Продумать систему собственных действий организационно-методического характера: проработать движения и команды; подготовить помощников; позаботиться о месте и инвентаре для рациональной организации занятий; определить педагогические указания, требования, физическую нагрузку; выбрать формы стимулирования усилий, разработать формы поощрений и оценки результатов занятия.

### **Логика и методика построения занятий**

1. Логика построения физкультурного занятия – это последовательная конкретизация задач, решаемых в аспекте обучения двигательным действиям, воспитание физических и связанных с ними способностей применительно к закономерностям и конкретным условиям реализации их в системе занятий.

2. В структуре занятий можно выделить: а) **подготовительную часть** (организующие и установочные действия: общая разминка, постепенная активизация функций мышечной, сердечно-сосудистой и других систем организма, способствующая созданию благоприятного фона для результативного и безопасного выполнения последующих действий; специальная разминка, обеспечивающая специфическую профилированную оптимальную работу систем организма в направлении, адекватном способностям следующей за ней деятельности); б) **основную часть** (общее и специальное развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; воспитание, формирование хорошей осанки, двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера, закаливание организма; общее и специальное воспитание двигательных качеств (нравственная подготовка); в) **заключительную часть**, которая имеет восстановительную направленность (успокоение деятельности органов дыхания и кровообращения, нервной системы; снижение излишнего напряжения отдельных групп мышц; подкрепление навыка правильной осанки; подведение итогов учебной деятельности и задание на дом).

# ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

## І КВАРТАЛ

В первом квартале обратить внимание детей на изменение природных явлений в разные периоды осени: ранняя осень, середина осени, поздняя осень. Задача воспитателя – развивать интерес ребенка к движениям, двигательным действиям, связанным с преобразованием природы, ее переходом из одного качества в другое. Учить детей в процессе постижения каждого природного явления осмысливать его и самостоятельно приспосабливаться, естественно активизируя внутренние силы без помощи воспитателя. Правильно осуществляемое руководство воспитателя, его организационная деятельность позволяют ребенку в кратчайший срок пройти школу жизни, установить определенные взаимосвязи и постепенно освоить жизненно важные движения, овладеть разнообразными умениями и навыками в двигательной сфере.

Особое внимание надо обращать на местные условия. Конкретность сферы окружения в этом возрасте позволяет ребенку сосредоточиться на существенных объектах, а в дальнейшем конкретизировать свои действия, успешно перенося их в любые другие условия, в которых он может находиться и быстрее к ним адаптироваться.

## ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 1

«ВСТРЕЧА С ОСЕНЬЮ»  
(проводится в лесопарке)

**Задачи:** 1) упражнять в ходьбе «змейкой» между расставленными предметами; 2) упражнять в беге «змейкой»; 3) создавать условия для проявления выносливости при выполнении упражнений.

**Оснащение занятия:** два–четыре больших красивых кленовых листа, подарок (кленовый лист в пакете перевязан лентой).

### Ход занятия

I. Воспитатель. Постройтесь в колонну. Я сейчас вам сообщу что-то очень интересное. Мы с вами отправимся в парк. Там встретим красавицу Осень. Вы обязательно поговорите с

ней. Спросите обо всем, что вас интересует. Из детского сада уже позвонили, чтобы она нас встречала. А по дороге в парк вы подумайте, о чем вы спросите у Осени, как будете ее приветствовать, чем ее обрадуете.

Вот мы и пришли. Посмотрите вокруг: сколько деревьев, какие на них разноцветные листья, а какие красивые кустарники, и солнышко еще пригревает, дарит вам свое тепло, почти как летом! Но что же нас никто не встречает? (*Оглядывается.*) Посмотрите, ребята, вон из-за дерева что-то красочное показалось. Ну, конечно, это Осень. Вот она идет к нам. Приветствуйте ее (*Дети хлопают.*)

*В костюме ярко-желтого, желто-зеленого, зелено-оранжевого цвета появляется Осень (роль исполняет взрослый).*

О с е н ь. Здравствуйте, дети. Желаю вам быть здоровыми и сильными, ловкими и смелыми, быстрыми (*рассказывает детям, сколько она приготовила витаминных блюд, чтобы укрепить их здоровье. Отвечает на вопросы ребят: «Сколько месяцев продлится осень?» «Какой из них самый теплый?» «Придет ли она к детям зимой?» и др.*).

Поговорили, пора и за дело приниматься. Вам нужно научиться хорошо ходить, быстро бегать. Я посмотрю, а самым ловким ребятам я подарки приготовила.

**II. Упражнения в ходьбе.** Ребята, постройтесь в колонну. Вот какой наш парк большой. Мы обойдем все, что есть в нем, — каждый кустик, каждое дерево, каждый предмет.

Идите друг за другом сначала медленно, затем быстрее и еще быстрее. Слушайте команду. (*Смена темпа по самочувствию детей, 1–1,5 мин.*)

А сейчас присядьте, положите ладони на травку, встаньте, потянитесь вверх, ладони поверните к небу (*Общеразвивающие упражнения на месте. Повторить 5–6 раз.*)

Двигайтесь колонной между деревьями и кустарниками в быстром (*возможном для этого возраста*) темпе, чтобы успеть по сигналу остановиться и замереть (*1–1,5 мин*).

**Упражнения в беге.** Молодцы, ребята! Никто у нас ни за дерево, ни за кустарник не зацепился. Ловкие! А если мы будем бегать, а не ходить между деревьями и кустарниками, получится ли у нас? Попробуем! Только теперь по моему сигналу — враспынную. (*Дети бегают в течение 1,5–2 мин в различных направлениях между предметами.*)

Устали? Немножко! Это хорошо!

А теперь поваляйтесь на травке (*показать перекаты вперед-назад, в стороны 1–1,5 мин*).

Отряхнитесь. Помогите почистить костюм друг другу. Аккуратно, сильно не ударяя друг друга.

III. Подойдем к Осени. Она улыбается нам. Очень довольна вашей работой.

О с е н ь. А сейчас я с вами поиграю. Станьте в две колонны. Побейте. Первым в колонне я даю листья. Какие это листья, на каком дереве растут? Правильно, это листья клена. Сейчас, по моему сигналу, ребята, стоящие в колоннах побегут и положат эти листочки вон за те кустики (*показывает*), вернуться назад к своей колонне, хлопнуть по ладошке (несильно!) тех, кто стоял за ними, а сами встанут в конец колонны. Те, в свою очередь, должны побежать за кустики, взять листочки и передать следующему и т.д. Команда, которая быстрее выполнит задание, получит в награду от меня подарок.

*Эстафета с кленовыми листьями (проводится 3–4 раза).*

Игра закончена. Я объявляю команду, которая оказалась самой быстрой. А вот и награда. (*В целлофановой обертке красивой тонкой лентой перевязан большой кленовый лист.*)

Я прощаюсь с вами. Но мы еще не раз встретимся. Осень только началась. До встречи, дорогие ребята! А сейчас, ребята, отправляйтесь стайкой за воспитателем в детский сад.

### Методические рекомендации

- При ходьбе и беге особое внимание обращать на умение детей обходить стоящие предметы. По ходу движения подсказывать, как уберечься от столкновений: прогнуться, отвести ветки рукой, пройти, пробежать подальше от предмета, показать, как это сделать, для тех, кто не знает.

- При беге враспынную по сигналу обращать внимание детей на самостраховку, предупреждать столкновения друг с другом и с предметами.

- Непосредственно перед самым занятием необходимо тщательно осмотреть площадку, на которой будут проводиться упражнения, прежде всего с точки зрения ее безопасности для здоровья детей, а также в соответствии с содержанием занятия.

- Занятия, где требуется участие другого взрослого (например, сыграть роль Осени), обязательно ведут двое: воспитатель и няня, воспитатель и инструктор по физическому воспитанию.

- В игре-эстафете нагрузка дозируется в зависимости от состояния и физической подготовленности детей.

## Занятие 2

(проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) упражнять в беге парами в разных направлениях; 2) упражнять в беге парами по прямой; 3) учить детей самостоятельно выполнять двигательные задачи.

**Оснащение занятия:** десять-двенадцать лент длиной 15–20 см, бумажные изображения цветка, листика, дерева или кустарника по количеству детей в группе.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Побейте быстрее переоденьтесь. Будете выходить – дверь придерживайте, не хлопайте. Вещи на стулья кладите аккуратнее. Я жду вас на спортивной площадке. И не только я. Вас ждут интересные дела.

Все собрались! Молодцы! Очень быстро. Мне остается только сказать, что сегодня на занятии мы будем ходить и бегать, выполнять очень сложные задания. Кто выполнит эти задания, сразу повзрослеет. Кто хочет повзрослеть? Конечно, все! Надеюсь, что и задания вы все выполните хорошо.

II. Идите за мной друг за другом. Будьте внимательны. (Ускоренная ходьба по площадке в различных направлениях колонной с разными положениями рук: на поясе, в стороны, за спиной. Продолжительность 1,5–2 мин.)

III. А теперь встаньте парами. Как хотите. Сами себе выберите пару. Каждая пара пусть подойдет ко мне и возьмет ленточку за концы.

1. Бег в парах по прямой линии по правой и левой сторонам площадки (2–4 раза).

2. *Общеразвивающие упражнения в парах с лентами.*

Поднимите ленточку вверх на счет раз – два, на счет три – четыре – опустите на уровень длины рук (5–6 раз).

Наклонитесь вперед, ленточка вниз; наклонитесь назад, ленточка вверх (4–5 раз).

Ленточку поднимите вверх. Покружитесь с ней сначала в правую, затем в левую стороны (2–3 раза в каждую сторону).

Присядьте, положите ленточку на пол (землю), встаньте без ленточки, присядьте еще раз, встаньте с ленточкой (6–8 раз).

Положите ленточку на пол (землю). Прыжки через ленточку парами поочередно (10–12 прыжков).

Медленно бегите парами с ленточками в разных направлениях.

IV. Положите ленточки. Подойдите ко мне. Послушайте задание. В пределах нашего участка (спортивной площадки) отыщите цветок, дерево, кустик с такими листочками, которые получит каждый из вас, и положите рядом с ними их бумажное отображение, а я проверю, правильно ли вы это сделали (3–4 мин – интенсивная ходьба, бег, если воспитатель дал к этому заданию еще одно (кто быстрее отыщет)). Поиски, счастливые находки, обсуждение и награда (цветок из бумаги, листок с надписью «Молодец!») тому, кто правильно и быстро выполнил задание).

Все хорошо потрудились. Можно и отдохнуть. Сядьте на скамейку. Посмотрите вокруг, как красиво осенью, и идите в группу.

### Методические рекомендации

- Во время бега приучать детей следить за положением своего тела и согласовывать свои действия с движениями партнера, помогая прежде всего ему правильно выполнить задание.
- Во время бега парами в разных направлениях обращать внимание детей на умение вовремя избежать столкновения с другими парами, не бояться встречных движений, развивать двигательную реакцию на внезапную остановку.
- Если дети самостоятельно решают двигательные задачи, не следует чрезмерно торопить их даже тогда, когда дается задание на быстроту выполнения какого-либо действия. Пусть ребенок сам выберет для себя определенный двигательный режим. Постарайтесь найти методические приемы, особые подходы к тем детям, которые не проявляют активности, чтобы отыскать нужный объект, а просто наблюдают. Предложите им вместе найти предмет, помогите побороть лень ума и тела.

### Занятие 3

#### «ИЗУЧАЕМ ТЕХНИКУ»

(проводится на дорожках детского сада)

**Задачи:** 1) изучить с детьми простейшие правила дорожного движения; 2) проверить умение детей кататься самостоятельно на трехколесном велосипеде, плавно нажимая на педали поочередно то одной, то другой ногой; 3) учить детей езде по прямой с соблюдением правил дорожного движения.

**Обснащение занятия:** трехколесные велосипеды по количеству детей в группе; зеленые, желтые, красные флажки.

## Ход занятия

I. Воспитатель. Сегодня у нас занятие физкультурой необычное, но предмет, который я вам покажу, вы знаете. Вот на нем-то мы с вами кое-чему и научимся. Отправимся с вами к кладовой. Помогите открыть дверь. Что перед вами? Правильно! Велосипеды. Вот они какие чистенькие! Как аккуратно стоят в своих гаражах. Подойдите по два (три) человека и вывезите велосипеды из гаражей на дорожку. Всем хватило? Осмотрите их, потрогайте, повертите, покрутите. Поднимите руки, кто никогда не катался. Нет таких, хорошо. Стали все с велосипедами. Я спрошу у вас, как называются те или иные детали велосипеда. Правильно. Педаль, руль, цепь, колеса, сигнал, сиденье. Сейчас я посмотрю, как вы умеете садиться на велосипеды. Одну из педалей (например, правую) поставьте вверх, руками держитесь за руль, стойте немного сбоку от велосипеда (в нашем случае слева), перенесите ногу (правую) через седло, опустите ее на педаль, левую ногу тоже поставьте на педаль, затем садитесь на седло (3-4 раза).

Езжайте шеренгой ко мне (*дорожка сада, на которой проводятся занятия на велосипедах, должна быть шириной не менее 4-5 м и длиной 10-15 м*). Остановитесь, прекратите вращение педалей и сойдите с велосипеда. Снимите одну ногу с педали и поставьте ее на землю. Затем перенесите через седло другую ногу.

Покатайтесь на велосипеде по дорожке самостоятельно (3-4 мин).

II. Теперь нам с вами предстоит еще одна задача. Небольшая у нас проезжая часть. Станьте в колонну друг за другом. Я поднимаю зеленый флажок, проезжайте друг за другом по прямой длинной дорожке. Если перед колонной не успевших проехать на зеленый флажок я подняла желтый, приготовьтесь к остановке, замедлите движение, чтобы не наехать друг на друга. Ну а если красный - все дети останавливаются. Движение начинаем только на какой флажок? Правильно, на зеленый. (8-10 мин.)

III. Пока вы катались, я посмотрела, кому присвоить за сегодняшнее занятие звание «Лучший велосипедист». Называю: Оле, Пете, Коле, Алеше. Сейчас все сойдите со своих велосипедов, а наши «Лучшие велосипедисты» прокатятся перед всеми детьми. Все смотрят внимательно, как они сидят за рулем, как плавно, поочередно нажимают ногами на педали. Спасибо ребята!

Я назову и тех ребят, кто правильно действовал на сигнальные флажки. Этим ребятам можно доверить самостоятельно переходить дорогу, так как они берегут свою жизнь и жизнь людей за рулем.

Правильно и вовремя реагировали на сигнал только три девочки: Оля, Валя и Катя. Я им вручаю флажки. Когда будут занятия на велосипеде, они станут действовать сигнальными флажками, а вы старайтесь быть внимательными. Сейчас поставьте машины в гараж. Отряхнитесь. Вымойте руки – и в группу шагайте.

### Методические рекомендации

- Дать детям возможность полюбоваться велосипедами издали. Тем самым подготовить эмоционально-мотивационную сферу, которая даст толчок для решения двигательной задачи.
- Не требуйте от детей быстрой езды. Дайте им возможность почувствовать детали велосипеда, их назначение, работу каждой детали.
- Указать детям, что нужно сидеть на седле свободно, прямо, не напрягая плеч и рук, держаться за руль непринужденно, смотреть вперед, а не на колесо или под ноги.
- Тех, кто впервые сел за руль велосипеда, одной рукой поддерживать сзади за седло, а другой – за руль, чуть касаясь тела ребенка. Он должен чувствовать себя в безопасности.

## ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 4

#### «ИДУТ ОСЕННИЕ ДОЖДИ» (проводится в зале)

**Задачи:** 1) оздоравливать организм ребенка с помощью имитационных движений и действий; 2) совершенствовать гигиенические навыки детей в игровой обстановке; 3) упражнять в равновесии.

**Оснащение занятия:** длинные веревки, канат, гимнастическая скамейка, детские зонтики (по количеству детей в группе).

### Ход занятия

I. Воспитатель. Подойдите к окнам. Посмотрите, что вы видите? А теперь повернитесь ко мне, подойдите поближе и расскажите, что вы увидели.

Дети (*рассказывают*). «Я увидела дождь», «Я увидел деревья, крышу», «Я увидел мокрые дорожки», «Я увидел серое небо», «Я увидел, как бегут люди без зонтика, они боятся дождя», «Я увидел тетю под зонтиком», «Я увидел, как листочки с дерева слетел».

II. Воспитатель. Молодцы, ребята! Вы много увидели, а значит, сможете много сделать. Все, что вы увидели, повторим в движениях и действиях.

1. *Упражнения на имитацию движений.* Проснулись. Потрите кулачком глаза, потянитесь, еще потянитесь, потянитесь вверх.

Быстрым шагом идите к умывальнику. Мойте лицо (вращение ладонями перед лицом в одну и другую стороны).

Потирайте руки (массажное попеременное круговое потирание: левой правую, правой левую).

Похлопайте себя по шейке, очень нежно, сильнее по спинке, потрите вашу грудку.

Натираем себя «полотенцем».

Затем наденьте кофточку, платье, брюки, колготки, носки, ботиночки и т. д.

2. Возьмите зонтики и отправляйтесь в детский сад. Идите по улице осторожно, чтобы не упасть, так как под ногами промокшие листья, наступите – можете поскользнуться. Перепрыгивая через лужи, не промочите ноги. Бегите к «автобусной остановке». Прибежали, сложите зонтики. Стойте спокойно, только делайте пружинящие движения ногами – мы как бы едем в автобусе. Приехали. Выходите. Откройте зонтики и поднимите их над головой. Бегите по дорожке к своей группе. Помашите мамам, папам зонтиками. Отряхните зонтики и сами отряхнитесь от дождя (попрыгайте).

3. Положите зонтики в сторону. Станьте в колонну друг за другом. Не теснитесь, не наталкивайтесь друг на друга, стойте свободно. Мы будем учиться с вами ходить красиво и устойчиво. Пройдем по этой веревочке. Старайтесь идти ровно, не падать. Хорошо прошли!

Возьмите зонтики. Поднимите их над головой. Любой рукой, какой вам удобно. Идите по веревочке, зонтики держите над головой.

Зонтики аккуратно положите в сторону. Идите по канату без зонтиков.

Вновь возьмите зонтики. Идите по канату (зонтик над головой). Затем опустите его в левую (правую) сторону и снова поднимите вверх над головой.

Аккуратно положите зонтики в стороны и идите друг за другом по гимнастической скамейке, по свистку присядьте, по свистку встаньте и идите дальше.

Возьмите зонтики. Расстояние друг от друга соблюдайте побольше, чтобы зонтик не мешал вам идти по гимнастической скамейке. Опять повторим задание: по свистку присядьте, зонтики над головой, встаньте и идите.

III. Подойдите с зонтиками ко мне, станьте в круг (пошире). Я включаю магнитофон (ставлю пластинку). Сейчас вы услышите мелодию «Дождливая пора». Будем танцевать и в танце изображать различные движения с зонтиками. Можете смотреть, как это делаю я, или придумайте свой танец. Только хорошо слушайте, что вам «говорит» музыка. Она лучше меня подскажет вам, ребята, какие движения выполнять (3–4 мин танцевальная программа с изменением ритма, темпа).

Ну, вот и все. Наше занятие закончилось. Подойдите к окну. Видите, уже и дождь закончился. Быстро одевайтесь – и на улицу. После дождика, ох, как легко дышится.

### Методические рекомендации

- За неимением зонтиков сделайте их из любого материала (например, бумаги). Можно заменить обычным флажком, но лучше использовать простую палочку. Флажок не позволяет ребенку представить зонтик, восприятие сбивается, нет тех ощущений, которые воспитатель пытается вызвать у ребенка.

- Приемы массажа, проводимые в игровой форме, должны выполняться детьми с первых движений правильно. Массаж прежде всего должен благоприятно влиять на кровообращение, на укрепление нервной системы ребенка. В связи с этим воспитателю необходимо уточнить основные правила, касающиеся самомассажа.

- Основные движения можно выполнять на более сложной опоре, но начинать с простейших заданий (как в данном занятии). Это зависит от условий, психического, физического состояния детей, их физической подготовленности.

- Подобные занятия сложны по своему содержанию и организации, требуют от детей большой эмоциональной нагрузки. Поэтому после занятия детям необходимо (на улице или в группе) свободный отдых от 30–35 мин до 1–1,5 ч.

## Занятие 5

### «РАЗНОЦВЕТНЫЕ АВТОМОБИЛИ» (проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) учить детей легко бегать; 2) упражнять в прыжках из обруча в обруч; 3) приучать детей следить за положением своего тела при выполнении упражнений в беге и прыжках; 4) ознакомить детей с понятием «шеренга».

**Оснащение занятия:** синие, желтые, зеленые обручи по количеству детей в группе; синие, зеленые, желтые флажки.

#### Ход занятия

I. Воспитатель. Постройтесь в шеренгу. Подравняйтесь. Ровная у нас получилась шеренга. Я сейчас несколькими ребятами покажу, какая у нас красивая получилась шеренга. Катя, Володя, Петя, подойдите, станьте рядом со мной, посмотрите, как ровно, прикасаясь чуть-чуть локтями полусогнутых рук друг к другу, стоят ребята. Видите, как ровно! Остальным захотелось посмотреть. В следующий раз посмотрят другие ребята. А вы запомните, как нужно стоять в шеренге. Шеренга — это строй, в котором занимающиеся становятся рядом по одной линии. А теперь произнесите все вместе, хором слово «шеренга». Звучное слово! А сейчас по моему сигналу (свисток, хлопок) выйдите все из шеренги, походите и по сигналу встаньте в шеренгу (1 мин).

По сигналу выбежать из шеренги, побегать свободно, легко и по сигналу встать в шеренгу (1 мин).

По сигналу выпрыгнуть из шеренги, попрыгать на двух ногах в разных направлениях и по сигналу запрыгнуть в шеренгу (1 мин).

По сигналу — бег к противоположной стороне площадки, где лежат обручи. Взять их в обе руки, как руль у автомобиля.

II. Мы — разноцветные автомобили. Двигайтесь по площадке в разных направлениях, не сталкиваясь друг с другом (2–3 мин). Вращайте «руль», наклоняйтесь в разные стороны. Каждый может стать хорошим водителем.

Стать в шеренгу. Я знаю, что каждый из вас хочет научиться быстро ездить. По сигналу «выезжаете» из шеренги, смотрим, кто раньше «доедет» до противоположной стороны площадки. Сигнал «Поехали!».

Настоящий водитель автомобиля должен быть очень ловким. Вот и мы сейчас узнаем, кто у нас ловкий водитель. Положите

обручи перед собой. Попрыгайте из обруча в обруч. Молодцы, ребята. Многие из вас очень ловкие. Прыгайте мягко, легко, красиво. Ну а некоторым (*называет имена*) надо учиться.

III. А теперь игра «Внимательный водитель». Станьте в шеренгу. Держите обручи в руках. Они у вас желтого, зеленого, синего цвета. Я поднимаю один из флажков (можно два или все три). У кого обруч этого цвета, бегите по площадке, подражая езде автомобиля, гудите.

Когда опущу флажок, автомобили должны остановиться, развернуться и поехать в свои «гаражи» (4–6 раз.) Затрудняюсь назвать победителя, самого внимательного водителя. Все ребята так старались! Остается пожелать и в дальнейшем так держать!

### Методические рекомендации

- Построения на занятиях физической культурой обязательны для ребят средней группы. Это организует их к предстоящей деятельности, дисциплинирует, развивает глазомер. Шеренга – это строй, в котором занимающиеся становятся рядом по одной линии. Расстояние между стоящими в шеренге называется интервалом. В средней группе это понятие не стоит вводить. Но интервал можно в этом случае заменить словом «расстояние», детям это более понятно. Нормальный интервал должен быть таким, чтобы занимающиеся слегка касались друг друга локтями полусогнутых рук.

- Избирательно выделять победителей, не делать этого часто, так как дети перестают эмоционально реагировать, в связи с чем снижается желание к выполнению движений и двигательных действий, могут быть помехи и в техническом исполнении движений.

## Занятие 6

### «СМЕШНОЙ ФОТОГРАФ»

(проводится на групповой площадке,  
дорожках детского сада)

**Задачи:** 1) выполнять упражнения для рук с целью развития ловкости кисти, фаланг пальцев; 2) учить детей выполнять упражнения для ног с целью увеличения амплитуды маховых движений; 3) формировать осанку в упражнениях для туловища.

**Оснащение занятия:** костюм для фотографа, фотоаппарат, подготовленные листья клена, каштана, дуба.

## Ход занятия

I. Воспитатель. Наше занятие будет проходить сегодня на групповой площадке. Она у нас большая, чистая, окружена кустами, деревьями и осенними цветами. Сегодня к нам в гости пришел фотограф. Он сфотографирует вас сегодня, а через несколько дней увидите, как вы выполняете упражнения. Фотографии покажете мамам, папам, бабушкам, дедушкам, всем-всем, кому захотите.

II. Станьте всей группой в круг. Легко сегодня строиться в круг. Он «нарисован» из листьев.

1. Возьмите листья (каждый по два листочка) в обе руки.

Поднимите руки вверх, покажите листья небу, солнцу, опустите вниз, потряхивая кистями рук (4–6 раз).

Поднимайте попеременно руки с листочками, опускайте, отводите (рывком) назад (4–6 раз).

Перекладывайте листья из одной руки в другую. Это очень сложное движение (1 мин).

Попросите нашего фотографа выполнить это движение. Ой! Как хорошо! Правда, ребята? Не зря так ловко фотоаппарат работает у него в руках.

А сейчас попросите вас сфотографировать (ваши руки). Вот их сколько! *(Дети делают букет из листьев, сближаясь к центру круга, поднимают руки вверх.)*

Ловкие руки у наших детей! А теперь посмотрим, какие у нас крепкие ноги. Положите листья перед собой. Махи левой, правой (п попеременно) ногами с таким усилием, чтобы листья передвигались, оживали как от большого ветра (1–1,5 мин).

2. А как это упражнение выполнит наш фотограф? *Фотограф начинает дурачиться, хватая листок руками, дует на него, если выполняет движения ногой, спотыкается (1–1,5 мин). Фотограф вытирает лоб руками и просит, чтобы дети ему показали, как выполнять упражнения. Дети выполняют еще раз (1–1,5 мин). Фотограф снимает их.*

III. Сядьте, дети, в круг. Возьмите листья ногами. Поднимите ноги с листьями вверх. Вот какой интересный букет из листьев получился! Немного подержите ноги в таком положении, попозируйте.

Возьмите листья в руки. Выполняйте с листочками любые движения: наклоны в стороны, приседания. Все упражнения выполняйте. Старайтесь, чтобы спина была ровной, живот подтянутым, руки прямыми, гибкими, красивыми. Можете изображать листьями деревья, класть и поднимать листья, кру-

житья вместе с ними, дарить их друг другу. А фотограф вас будет снимать.

### Методические рекомендации

- Листья деревьев подготовить заранее. Сказать детям, что эти листья не сорваны, а собраны, осень им подарила эти листья. Они спускались как на парашютиках.
- Можно (при наличии времени) поговорить о листьях: с какого дерева, какого цвета, размера (маленький, большой, средний). Сравнить с другими листьями.
- Перекладывание листьев из одной руки в другую довольно сложное упражнение. В нем принимают участие все пальцы. Как правило, дети находят облегченный, неправильный путь: они перекладывают два листа вместе из одной руки в другую.
- При составлении букета из листьев обращать внимание детей на правильность движения рук (руки чуть вперед-вверх).
- Букет из листьев, «собранный ногами», эстетически воспринимается хуже, но дает толчок в мыслительной деятельности ребенка: что можно сделать руками? не всегда удачно сделаешь ногами. Такие сравнения необходимы. Они дают возможность детям познать не только виды движений, но и оценить возможности отдельных частей тела.

## ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 7

#### «ДНИ НЕДЕЛИ»

*(проводится на спортивной площадке)*

**Задачи:** 1) научить детей выражать в движениях каждый день недели; 2) упражнять в подбрасывании или ловле мяча; 3) закрепить умение в подбрасывании мяча в игре «Салют».

**Оснащение занятия:** мячи диаметром 8–12 см (по количеству детей в группе), цифры 1–7, рисунки с разным цветовым фоном (дни недели), длинная веревка.

#### Ход занятия

I. Воспитатель. Постройтесь в шеренгу и очень внимательно слушайте мои вопросы, постарайтесь на них ответить. Сколько дней в неделе? Дети отвечают: «три – десять». Ой, ой, как вы ошиблись. Я вам подскажу. Семь. Запомните эту циф-

ру – вот она какая (*показывает*). Первый день недели как называется? Понедельник! Правильно.

1. Мы сейчас попробуем с вами изобразить «понедельник».

«Деловая» ходьба в шеренге к противоположной стороне площадки, поворот возвращение в строй.

Ускоренная ходьба к противоположной стороне площадки, без соблюдения строя шеренги, поворот и возвращение в строй.

Бег свободный к противоположной стороне площадки, без соблюдения строя шеренги, поворот и возвращение в строй.

2. Изображаем «вторник», вы слышали такой день недели? Вторник – значит, второй день недели. Легко запомнить, второй – вторник.

Ускоренная ходьба, перешагивание через натянутую веревку, поворот и снова перешагивание через веревку, возвращение в строй.

Бег к противоположной стороне площадки с преодолением препятствий, перепрыгивание через натянутую веревку, поворот и возвращение в строй, снова перепрыгивание через веревку.

3. Следующий день недели какой? Я чуть-чуть подскажу. Это середина недели. Се-ре-ди-на. Правильно! Среда!

Возьмите в корзине мячи. Свободно идите по площадке, подбрасывая и ловя мяч (три раза). Среда – это третий день недели. При подбрасывании и ловле мяча считайте до трех – раз, два, три (*1–2 мин*). Встаньте с мячом в строй.

4. Следующий день недели четвертый. Как он называется? Легко очень вспомнить. Чет-вертый, чет-вер-тый. Ну же! Четверг. Правильно назвали! Четверг! Четвертый день недели.

Продолжаем подбрасывать и ловить мячи (четыре раза). Делаем это в четверг и большее количество раз, и быстрее (*1,5–2 мин*). Закончили! Встаньте в строй.

5. Следующий, пятый, день недели. Как он называется? Пятница! Ну, почти все знают. Молодцы, ребята! Какой это день недели по счету, затрудняетесь ответить? Кто-то сказал пятый – правильно, пятый день недели – это пятница! Повторяйте за мной – пятница.

Ускоренная ходьба с мячами к противоположной стороне площадки с перешагиванием через длинную веревку (*1–2 раза*).

Бег с мячами к противоположной стороне площадки с перепрыгиванием через длинную веревку (*1–2 раза*).

Ходьба к противоположной стороне площадки с подбрасыванием и ловлей мяча и с перешагиванием через длинную веревку.

Хорошо выполнили все задания. Стали в шеренгу.

6. Следующий день недели шестой. Кто это сказал «шестовик»? Нет, этот день недели не так называется! Кто-то из ребят сказал суббота. Это когда ваши родители заканчивают раньше работу или вообще этот день у них выходной. А дома много работы в субботу? Вы мне расскажете после занятий, чем занимаетесь в этот день.

Приседая, подбрасывайте и ловите мячи. Подбросьте мяч – присядьте, встаньте – поймайте (8–12 раз).

Подбрасывайте и ловите мячи, одновременно подпрыгивая на двух ногах (1–1,5 мин). Станьте в шеренгу.

7. Помните, в начале занятий я показала вам цифру «7»? Так вот, суббота – шестой день недели, а седьмой – последний день недели. Как он называется? Не торопитесь! Да, да! Это воскресенье. Очень красивый и любимый день. День развлечений и отдыха. Воскресенье – седьмой день недели. Мы его сейчас поприветствуем дружным «ура» и «салютом». Подойдите ко мне поближе, станьте в круг. По сигналу с приветственным «ура» бросьте мячи вверх. Ух, как красиво! Подберите мячи: Еще раз «ура» и еще раз (5–6 раз).

III. Все. Подойдите ко мне. Наше занятие закончилось. Возьмите мячи, положите в корзину. Расскажите дома о нашем занятии, повторите с родителями названия дней недели, подумайте, какого цвета вы представляете каждый день недели. На наших рисунках понедельник – коричневый, вторник – голубой, среда – серая, четверг – желтый, пятница – оранжевая, суббота – зеленая, воскресенье – серебристое.

### Методические рекомендации

- При определении дней недели не следует торопиться с их названием, дайте детям время на обдумывание. Время каждый воспитатель определяет самостоятельно. Однако не надо и задерживать паузу, иначе у детей теряется интерес к занятиям.

- Находите различные варианты подсказок, подготавливающих детей к определению дней недели. Одновременно не забывайте о решении основных двигательных задач. Нагрузки физическую, умственную, эмоциональную распределяйте таким образом, чтобы они не противопоставлялись друг другу, а взаимодействовали с конечным положительным результатом, определенным задачей занятия.

## Занятие 8

### «ТОНКАЯ РЯБИНА»

(проводится в музыкальном зале, групповой комнате)

**Задачи:** 1) учить детей импровизировать под мелодию песни; 2) инсценировать песню с помощью различных пластических движений; 3) вырабатывать умение двигаться легко и свободно под мелодию песни, выполняя движения в соответствии с ее содержанием.

**Оснащение занятия:** технические средства обучения (слайды), пластинка (аудиозапись) с русской народной песней «Тонкая рябина», искусственные ветки рябины (по две на каждого ребенка в группе).

#### Ход занятия

I. Воспитатель. Дети, садитесь спокойно и аккуратно на коврик. Смотрите на экран. Смотрите очень внимательно и слушайте. *(На экране Осень. На фоне деревьев: рябина, полностью дерево; только лист; плоды; ветка и другие сочетания. Во время демонстрации слайдовой пленки дети слушают рассказ воспитателя.)*

В короткие осенние дни, когда на деревьях остается все меньше листьев, особенно красивы полыхающие красным багрянцем тяжелые кисти рябины с крупными ягодами. Рябину называют еще деревом, которое «ловит птиц». Ягоды рябины – радостный подарок дроздам, синицам, скворцам, свиристелям и другим зазимовавшим птицам. Любят эту ягоду и лоси, и хозяин леса медведь. У рябины долгая жизнь. Она живет до ста пятидесяти лет.

В народе издавна рябина пользовалась большим почетом. Считалось, что если рыбацк возьмет с собой в море рябиновую палку – ему не страшна будет любая буря. Веткой рябины слегка ударяли коров, чтобы у них было больше молока. Лекарями называли «тонкую рябину» растением-целителем. Румяные ягоды не только красивы, но и полезны. Плоды рябины хорошо помогают при заболеваниях печени и сердца. О лесной красавице слагали задуманные песни.

II. Дети, спокойно встаньте. Вот зазвучала одна из этих песен. Слушайте слова и выполняйте движения, повторяйте их за мной или придумывайте их сами. Дети, с выпрямленными вверх руками, в такт музыке и соответственно содержанию песни вслед за мной выполняйте движения руками:

Что стоишь, качаясь,  
Тонкая рябина...

Поднимайте руки (кисти расслаблены) и плавно опускайте их вниз, одновременно чуть-чуть покачивая туловищем в стороны.

Головой склоняясь  
До самого тына?

То же, только с наклонами вперед.

А через дорогу,  
За рекой широкой...

Двигайтесь, кружась (*свободное кружение с продвижением вперед*), поднимая руки вверх (плавно) и опуская их вниз. Кистью выполняйте любые движения.

Так же одиноко  
Дуб стоит высокий.

То же.

Как бы мне, рябине,  
К дубу перебраться?

Остановитесь в кругу, вытяните руки вперед, слегка наклонитесь вперед, затем поднимите руки вверх и опять вытяните их как можно дальше вперед (*в момент протягивания рук вперед — напряжение всех мышц тела и лица обязательно*).

Я б тогда не стала  
Гнуться и качаться.

То же.

Тонкими ветвями  
Я б к нему прижалась...

Стоя в кругу, выпрямитесь, поднимаясь на носочки вверх и скрещивая руки на груди.

И с его листьями  
День и ночь шепталась.

Кружась на месте, поднимайте руки вверх, раскачивая ими из стороны в сторону.

Но нельзя рябине  
К дубу перебраться.

Приседайте, опуская руки вниз и отводя их назад, поднимайтесь, одновременно плавно взмахивая руками, опять повторяя это движение.

Знать, судьба такая –  
Век одной качаться!

Из обычного круга станьте в более тесный круг, поднимите руки плавно вверх, и расслабленными кистями рук размахивайте вверх.

III. Подойдите. Возьмите по две веточки рябины. Видите, какие красивые ягоды, но они искусственные. А настоящие еще красивее. Не обрывайте их на улице без нужды, не топчите ногами, поднимайте сломанные ветки и кладите в сторону от дороги. Пусть птицы поклюют опавшие ягоды.

Положите веточки на таком же расстоянии, как я положила (30–40 см). Перешагивайте аккуратно, не наступая. Перепрыгивайте, не задев веточки ногами, переползайте через веточки на четвереньках, очень аккуратно (2–4 мин). Я уверена! Я могу быть спокойна. Вы не забудете, как надо обращаться с этим красивым деревом, которое дарит нам радость и здоровье.

IV. Возьмите веточки в обе руки. Опять звучит музыка. Теперь уже с веточками выполняйте танцевальные движения самостоятельно. Можете повторять и за мной, но лучше, если вы сами придумаете.

### Методические рекомендации

- Занятие можно упростить в организационном плане. Демонстрацию слайдов заменить рассматриванием картинок, рисунков, используя только музыкальное сопровождение (фортепианное).
- Обязательно ознакомьте детей с необыкновенной красотой рябины. Дайте детям время для восприятия этой красоты, помогая раскрыть образ художественным словом, словесным воздействием. Рассказывая о достоинствах и пользе этого дерева, говорите спокойно, медленно.
- Помогите детям самостоятельно передать танцевальные движения. У каждого воспитателя в зависимости от его индивидуальных особенностей есть свои приемы воздействия на ребенка. Используйте их.

## Занятие 9

### «РЯДОМ С ВЕТРОМ»

(проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) упражнять в беге на дистанцию 30 м; 2) упражнять в равновесии при ходьбе и беге по скамейке; 3) совершенствовать у детей координацию движений во время бега, используя подвижные игры.

**Оснащение занятия:** синие, красные, белые, желтые флажки.

#### Ход занятия

**I. Воспитатель.** Постройтесь в шеренгу. Сегодня на занятии рядом с нами постоянно будет ветер. Посмотрите вверх, вот он уже появился на макушках деревьев. Еще раз поднимитесь на носки, внимательно посмотрите, как от ветра зашелестели листья. Вы увидели его (*молчание*). Прислушайтесь! Услышали его, да? Еще раз поднимитесь на носки, руки вверх, подождите. Почувствовали руками ветер, да? Продолжаем разговаривать с ветром. Поднимаем руки вверх, ладони внутрь, держим ветерок внутри ладошек и прикладываем руки к щекам (*1 мин*).

Поворачиваем головки вправо, затем влево (*30 с*). Чувствуете, как ветер гладит ваши щеки?

Машем руками вправо, влево, вперед, назад (*6–8 раз*). Прислушайтесь, как ветер разговаривает с каждым из вас.

Выполняем махи ногами, вперед, назад, в сторону (*8–12 раз*). Слышите, как ветер пробежал по ногам. Посильнее, выше взмахиваем – и ветер побежал быстрее.

Приседаем, и опять ветер с нами приседает (*3–4 раза*). Что-то он нам нашептывает. Прислушайтесь.

Ветер и прыгать с нами будет рядом. Приглашаем его прыгать (*5–6 прыжков*).

**II. Приглашаем ветер на беговую дорожку.** Сегодня у вас, ребята, бег по дорожке. Вы должны пробежать 30 м. Вот от этой самой линии, где установлены синие флажки. Бежать будете по два человека, не мешая друг другу. Каждый будет бежать к своему флажку. Вы увидите, как ветер будет вам помогать. Он будет посвистывать вам на ухо: беги быстрее, беги быстрее... Постройтесь парами. Я взмахну белым флажком и скажу «марш» – только тогда вы побежите.

Итак, первая пара стала за линию синих флажков. Марш! Побежали. Следующая пара... Кто пробежал, остается за пределами красных флажков (*4 раза*).

*Воспитатель подает следующие команды, находясь у той же черты, где и прежде. Дети повторяют бег парами на дистанцию, по взмаху флажка воспитателя. Затем возвращаются на прежнее место.*

Вы хорошо бегали по дорожке. Это вам ветер помогал. Вы слышали его? Да! Подойдите к скамейке. Станьте у начала скамейки друг за другом. Пройдите по скамейке до конца, спрыгните и бегом возвращайтесь назад (2 раза).

А теперь пробегите до конца по скамейке, не бойтесь. Ветер вам поможет удержаться, только вы вовремя «обопритесь» на него руками. Он вас поддержит. Возвращайтесь назад спокойно. Не надо бежать, идите (3-4 раза).

III. Повторим наши движения и закрепим их в игре «Пилоты», чтобы не забыть. Вот кто постоянно разговаривает с ветром – пилоты, которые водят самолеты.

Разделитесь на четыре звена. Станьте в колонну друг за другом за командирами звеньев.

Звенья расположены в разных местах площадки, отмеченных цветными флажками – это аэродромы. По сигналу «пилоты, готовьте самолеты к полету» разбегайтесь в разных направлениях по площадке, заводите моторы (дети кружат руками перед грудью), расправляйте крылья (разводят руки в стороны) и летите (быстро разбегаются в разные направления по площадке).

Самолеты находятся в воздухе до сигнала воспитателя «на посадку». После сигнала командиры собирают свои звенья, дети на бегу строятся и ведут их на посадку на аэродромы. Выигрывает то звено, которое первым приземлилось. Игра повторяется 4-5 раз.

### Методические рекомендации

- Во время бега обращать внимание на энергичное отталкивание носком и полное выпрямление ноги, на движения рук, так как в этом возрасте плечевой пояс и руки зачастую очень напряжены, движения рук малоактивны и не способствуют быстрому стремительному бегу.

- В игре целесообразно использовать различные предметы, помогающие совершенствованию навыков в беге. Для формирования этих умений и навыков детям предлагают сильнее отталкиваться от земли, перешагивать через линии, кружочки, квадраты.

- Во время игры «Пилоты» воспитатель может незаметно для пилотов поменять флажки, которыми обозначены «аэродромы». Командиры должны правильно посадить звенья на свои «аэродромы».

## ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 10

#### «В ОСЕННЕМ ЛЕСУ В СЕНТЯБРЕ»

(проводится в лесопарке)

**Задачи:** 1) учить детей соблюдать определенные интервалы во время передвижения, не отставать от впереди идущего; 2) упражнять в прыжках на двух ногах, на месте и с продвижением вперед; 3) формировать у детей умение молча наслаждаться окружающей природой, прислушиваться к ее звукам.

**Оснащение занятия:** свисток, набор из аптечки: бинт, вата, йод, вода.

#### Ход занятия

I. Воспитатель. Сейчас месяц сентябрь. Вы его хорошо знаете. В этом месяце ребята идут в школу, а вы еще не совсем подросли и пришли после летнего отдыха в сад. Сегодня последняя неделя сентября. А сам месяц сентябрь – первый месяц осени. Мы отправляемся в осенний лес сентября. Рассмотрите внимательно все, что вас будет окружать: деревья, кусты, травы, птиц, как все это изменилось. Двинулись в путь. Нас ожидает сентябрь в осеннем лесу. Ну, вот мы и пришли. Посмотрите, ребята!

Лес, точно терем расписной,  
Лиловый, золотой, багряный,  
Веселой, пестрою стеной  
Стоит над светлою поляной.

*И. Бунин*

Вот на этой поляне мы и будем сегодня заниматься.

II. Подойдите к кленам, они еще пушистые. Так много листьев на них разноцветных. А какие листья красивые!

Плакали ночью желтые клены.  
Вспомнили клены, как были зелены.

Обнимите деревья руками, отойдите. Еще раз обхватите руками покрепче и снова отойдите (3–4 раза).

Коснитесь нижних листьев руками, нет, нет, прыгать не надо. Старайтесь дотянуться (6–8 потягиваний правой и левой рукой).

Присядьте, выпрыгивая из приседа, коснитесь листьев клена (6–8 раз).

Побегайте вокруг деревьев (1,5–2 мин).

III. Подойдите к березам.

С желтой березы тоже капало.

Значит, береза тоже плакала...

*Э. Мошковская*

Погладьте ствол березы руками, прикоснитесь к нему щеками. Стоя лицом к дереву, прижмитесь к нему всем туловищем. Затем повернитесь к дереву спиной и прижмитесь к нему. Береза дает вам силу. Вот и сейчас каждому из вас она подарила незаметный подарок, чтобы вы были сильными, умели быстро бегать, хорошо трудиться, весело играть, друг друга не обижать, друг другу помогать. Покажите березке, какие сильные у вас ножки. Попрыгайте, повернувшись лицом к дереву, на двух ногах (1 мин).

Побегайте вокруг деревьев (1–1,5 мин).

Попрыгайте на двух ногах, как зайки, продвигаясь вперед (1 мин).

IV. Игра с прыжками «Зайцы и волк» должна вам понравиться. Дети, вы сейчас превратитесь в сереньких зайчиков. А вот кого мы попросим быть волком? «Зайчики» возле берез и кленов оборудуют себе домики. «Волк» спрячется на противоположной стороне за кустом.

Пока я говорю текст, «зайцы» выпрыгивают из домиков, разбегаюсь по площадке, то прыгают на двух ногах, то присаживаются и щиплют травку. Как только я произнесу слово «волк», он выскакивает из-за куста и бежит за «зайцами», стараясь поймать их (коснуться). «Зайцы» убегают в свои домики, где «волк» уже не может ловить. Пойманных зверюшек «волк» уводит к себе в «овраг». А сейчас давайте поиграем.

Зайки скачут «скок, скок, скок»,

На зеленый на лужок,

Травку щиплют, слушают,

Не идет ли волк.

(Игра проводится 3–4 раза.)

V. Опять все превратились в детишек-ребятишек. Пора в сад! Еще раз осмотрите чудесную поляну. Попрощайтесь с березами, кленами, другими деревьями и кустарниками.

### Методические рекомендации

- Обратить внимание детей на то, что подпрыгивать на месте надо невысоко, полностью выпрямляя ноги в коленях, приземляться следует на носки, слегка сгибая ноги в коленях.

- При подпрыгивании с продвижением вперед важно научить детей отталкиваться, активно и своевременно разгибая стопы.

- Во время игры, в зависимости от предварительной договоренности, после того как «волк» поймает двух-трех «зайцев», на роль «волка» выбирается другой ребенок. Каждый «заяц» занимает только свой домик. У «зайцев» может быть и общий дом. В начале игры «волка» может изображать воспитатель.

### • Занятие 11

#### «ХОТИМ БЫТЬ СТРОЙНЫМИ»

*(проводится в спортивном зале при открытых окнах)*

**Задачи:** 1) формировать осанку в общеразвивающих упражнениях без предметов; 2) учить детей выполнять упражнения по рисунку (картинке); 3) закреплять правильную осанку во время игры «Стоп».

**Оснащение занятия:** рисунки (картинки) с изображением гимнастов, фигуристов, балерин, танцоров и т.д.

#### Ход занятия

I. Воспитатель. Постройтесь в шеренгу. Сегодня наше занятие называется «Хотим быть стройными». А для этого нужно потрудиться, и не только сегодня, сейчас, а думать об этом постоянно, когда вы стоите, лежите, бегаєте, ходите, прыгаете, сидите.

Человек должен постоянно заботиться о своей осанке. Дети с правильной осанкой меньше болеют, у них всегда хорошее настроение, они красивые и окружающим очень приятно на них смотреть. Вот посмотрите на людей с хорошей, правильной осанкой. Возьмите у меня из рук рисунки, картинки, хорошенько рассмотрите. Рассмотрели? Положите рисунки на скамейку.

II. Постройтесь в шеренгу. Примите правильную осанку: станьте ровно, голову чуть поднимите повыше, животики втяните. Молодцы! Стройная шеренга у вас получилась.

Повернитесь и колонной идите по залу, поднявшись на носки, руки на пояс, локти назад (*1–2 круга*).

Медленно побегайте, высоко поднимая колени («цирковые лошадки»), руки на пояс, локти назад (*1,5–2 мин*).

Остановитесь, повернитесь лицом ко мне. Выполняем упражнение «Подсвечник».

И.п.<sup>1</sup>: основная стойка. На счет раз – поднимаемся на носки, руки согнуты в локтях, ладонями вперед; на счет два – три – держать; на счет четыре – пять – возвращаемся в и.п.

Наше следующее упражнение на осанку – «Маятник».

И.п.: ноги врозь, руки за голову, локти в стороны. На счет раз – наклон туловища влево; на счет два – и.п.; на счет три – наклон туловища вперед; на счет четыре – и.п. (*6–8 раз*).

А сейчас мы выполним упражнение «Горка».

И.п.: сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. На счет раз – опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз, выпрямив туловище вперед; на счет два – три – держать; на счет четыре – и.п. (*5–6 раз*).

Упражнение «Гордый щенок».

И.п.: лежа на животе, руки вперед. На счет раз – поднять верхнюю часть туловища; на счет два – три – держать; на счет четыре – и.п. (*5–6 раз*).

А сейчас мы с вами научимся выполнять упражнение, которое называется «Вилка».

И.п.: стойка на коленях, руки на поясе. На счет раз – сесть на пол вправо, руки влево; на счет два – и.п.; на счет три – четыре – то же, сесть влево (*6 раз*).

Упражнение «Мячик» вам тоже должно понравиться.

И.п.: основная стойка. Прыжки на двух ногах с хлопками над головой (*10–12 раз*).

Ходьба по залу на всей стопе, руки за голову, локти в стороны, с хлопками над головой.

III. В нашей игре нужно показать правильную осанку. Постройтесь в шеренгу. Я буду стоять к вам спиной и произносить

---

<sup>1</sup> И.п. – исходное положение; здесь и далее они даны для краткости записи и получения полной картины всего упражнения. Воспитатель при объяснении называет эти слова полностью. В некоторых случаях в зависимости от характера упражнения и особенностей выполнения детьми можно ограничиться лишь показом движения, не произнося этих слов.

следующие слова: «Быстро шагай, смотри не зевай, правильно выполняй!» Стоп! На каждое слово вы шагаете вперед. Как только я произнесу слово «Стоп» – вы останавливаетесь и принимаете одно из положений правильной осанки (*можно назвать – гимнаст, фигурист и т.д., можно показать рисунок*). Я поворачиваюсь к вам лицом и смотрю, кто не успел принять правильное положение или удерживает его неустойчиво, тот занимает мое место и дальше ведет игру. А заодно он посмотрит и научится, как держать правильную осанку во время упражнений.

### Методические рекомендации

- Необходимо постоянно акцентировать внимание на сохранении правильной осанки. Обучение следует начинать с усвоения прямой стойки. Для осанки многих детей характерна опущенная голова, сдвинутые вперед плечи, торчащие лопатки, иногда, наоборот, выпяченный живот, запрокинутая голова, прогнутая поясница, чрезмерно отведенные назад плечи и таз. Надо рассказать и показать детям, как правильно надо держать свое тело, не заостряя их внимание на деталях и возможных ошибках.

- Перед проведением игры можно показать детям одно-два положения, предложить им выполнить эти упражнения вместе. Затем по мере запоминания показать новые варианты. После сигнала «Стоп!» следует пауза 3–4 с.

- Варианты положений правильной осанки, занимаемой детьми в процессе игры: «Фигуристка» (стоя на правой ноге, левую отвести назад, согнуть в колене, удерживая рукой стопу, локти выпрямить, прогнуться, другую руку вытянуть в сторону или обе руки в стороны – «ласточка»); «Оловянный солдатик» (основная стойка) и т.д.

- Иногда дети хотят быть в роли педагога, поэтому выполняют задание в игре недобросовестно. В таком случае (а воспитатель обычно это чувствует) надо заменить условие игры – за лучший показ фигуры ребенок выступает в роли ведущего.

### Занятие 12

#### «МЕТАТЕЛИ, БРОСАТЕЛИ И ПРОЧИЕ КАТАТЕЛИ» (проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) упражнять в катании мяча; 2) учить детей бросать мяч о землю и ловить его; 3) знакомить детей с техникой метания мяча в цель во время игры «Попади в обруч».

*Оснащение занятия:* мячи по количеству детей в группе, восемь—десять кубиков, обручи.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Все, все дружно помогают мне нести сетку с мячами. Спасибо всем ребятам. Очень все старались, чтобы мячи на площадке оказались. Пусть каждый из вас подойдет и ладошкой погладит мяч в сетке. Возьмите его и крепко прижмите к себе. В руках его чуть-чуть покружите, повертите и опять к себе прижмите. А теперь отпустите, не держите, вместе с ним вперед скачите.

II. Бегите вслед за ним, только за мячом своим. А то от вас он убежит, если ловко полетит. (*Бег с мячом в руках 1 мин.*)

Прокатывайте мяч правой рукой по площадке, теперь левой (*1—1,5 мин*).

Прокатывайте мяч правой (левой) рукой, огибая кубики (*расставленные по одной линии на расстоянии 50—60 см; 1,5—2 мин*).

Поднимите мячи и ко мне подойдите, внимательно посмотрите, как я сейчас брошу мяч о землю и поймаю его.

Все стойте на месте, одновременно бросая мячи о землю и ловя их (*6—8 раз*).

В движении бросайте мяч и ловите (*1,5—2 мин*).

Подойдите ко мне поближе. Мальчики — у синего кубика станьте в колонну, девочки — у красного. За кубики не заходить. Перед каждой колонной лежат обручи. Каждый из вас должен попасть в обруч. Бросать мяч нужно правильно. Я сейчас покажу. Вот так! А теперь расскажу. Бросайте мяч из-за головы двумя руками. Стойте лицом к направлению броска, ноги вот так (*показывает — параллельно, на ширине ступни*). Руки над головой, чуть согнуты, локти вперед, мяч держите разведенными пальцами так, чтобы он соприкасался с ладонями. Немного прогибайтесь в пояснице (колени и живот впереди), отводите руки назад и, не задерживаясь, сразу выносите их вперед и бросайте мяч, одновременно помогая движением туловища. Рассказ был очень длинным и вы, видимо, плохо запомнили. Я еще раз покажу.

Броски мяча из-за головы двумя руками в цель (обруч) (*2—3 раза*).

Ну а без соревнований очень скучно. Давайте посмотрим, кто быстрее и больше раз попадет в обруч: команда девочек или мальчиков. Я считаю. Начали.

Броски мяча из-за головы двумя руками в цель (обруч) на скорость и результат (*1—3 раза*).

III. Вы сегодня с мячами поиграли, и я вижу, что устали. Посидели, отдохнули, облегченно так вздохнули и направились все в сад.

### Методические рекомендации

- Нецелесообразны упражнения в ловле и бросании мяча длительное время при большом количестве детей. Они очень утомляются, перевозбуждаются и т.д.
- При бросках мяча двумя руками обратить внимание на технику броска мяча о землю с последующей ловлей.
- Очень важно научить ребенка регулировать силу отталкивания: отталкивать мяч не только с силой, но и с меньшими усилиями, не отводя его далеко от груди.
- Следить за тем, чтобы ребенок катил мяч, слегка касаясь его только пальцами рук, подталкивая мяч сзади снизу.

## ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ

### • Занятие 13

#### «ПУТЕШЕСТВЕННИКИ»

(проводится за пределами детского сада)

**Задачи:** 1) учить детей ориентироваться в пространстве; 2) создавать благоприятные условия для проявления ребенком инициативы при выполнении упражнений на фигурах, выполненных из автопокрышек; 3) учить детей правильному поведению в незнакомых местах.

**Оснащение занятия:** красный большой флажок, свисток, тренажерные устройства.

#### Ход занятия

I. Воспитатель. Сегодня, дети, мы совершим путешествие по нашему району. Я хочу вам показать интересные места. Многие из вас в этих местах уже побывали и смогут о них рассказывать. Постройтесь парами. Отправляемся в путь. Не отставайте.

II. Вот перед вами девятиэтажные дома. Повернитесь ко мне, потянитесь вверх и руки поднимите вверх, еще повыше, на носочки встаньте. Вот такие высокие дома! Идем дальше. А вот здесь дома уже поменьше, пятиэтажные. Можете посчитать, сколько этажей? (*Дети считают.*) Они меньше прежних домов, девятиэтажных. Покажите это в движении, слегка присядьте (*полуприседы*).

Среди этих пятиэтажных домов – детская площадка. Осмотрите все на ней. Можете все опробовать: горку, скамейки, лесенки, карусели, а самое интересное здесь – это фигуры. Подойдите к ним. Из чего они сделаны? Из автопокрышек? Правильно! Что напоминает эта фигура? Правильно! Улитку! Вот и полазайте по «улитке» друг за другом. Придумайте интересные способы, смотрите, как делает Вася.

Подойдите к другой фигуре. Что она вам напоминает? Правильно! Гусеницу! Полазайте по «гусенице». Посмотрите, как она сделана. Это взрослые придумали для детей, живущих в этом дворе.

Подойдите еще к одной фигуре. А здесь, что вы увидели? Задумались?.. Ну, я вам подскажу. Она похожа на грибок. Влезьте на него, ухватитесь за петли и повисите, раскачайтесь, отталкиваясь ногами о ножку «гриба», перемещайтесь на руках вокруг ножки. Закончили. Ох, как долго мы с вами путешествуем. Пора нам в сад. Наверное вы чуть-чуть устали. Все силенушки собрали и в свой садик зашагали. Дружно с вами мы идем. Может песенку споем? Ну, давайте, запевайте, веселее все шагайте. Дружно парами идем, громко песенку поем.

III. Вот и наш дом. Посмотрите, сколько этажей в нашем саду. Два. Он совсем маленький по сравнению с домами, которые его окружают. Вот такой (все присели, глубоко выдохнули). Немного посидели, встали, отряхнулись и пошли мыть руки.

### Методические рекомендации

- Воспитатель должен хорошо знать район. При переходе улиц необходимо пользоваться флажком.
- Детскую дворовую площадку обследовать и до прихода детей, и в их присутствии, чтобы не было опасных предметов.
- Осмотреть исправность тренажерных устройств. Знать их назначение и уметь показать или подсказать отдельные движения, рассказать детям, из чего и как эти устройства сделаны.
- Эластичная «Улитка» состоит из покрышек различного размера, соединенных между собой в смещенном порядке – ацентрически – через проколы в боковинах потайным тросом или проволокой.
- Эластичная «Гусеница» выполнена из 8–12 покрышек от грузовиков, вкопанных в ряд на различную глубину так, что их вершины образуют перепады высоты опорной поверхности.
- Тренажер «Грибок» предназначен для развития силы и гибкости тела. Он состоит из двух стоек, на которые в горизонталь-

ном положении насажены покрышки от легковых и грузовых автомобилей. Нижняя покрышка грузовика служит круговой эластичной дорожкой, а верхняя – опорой для закрепления в отверстиях.

• Путешествия за пределы детского сада необходимы. Зависят они от условий, обстоятельств, мотивов, потребностей и др. Условия нужно соблюдать, обстоятельства – учитывать, мотивы – подсказывать, потребности – развивать. Можно использовать и другие формы путешествий.

## **Занятие 14**

### **«НЕДЕЛЬКА»**

*(проводится в спортивном зале)*

**Задачи:** 1) повторить дни недели в стихах и движениях; 2) упражнять в ходьбе на носках, пятках, внешней стороне стопы мелкими и широкими шагами; 3) совершенствовать у детей прыжковую выносливость.

**Оснащение занятия:** рисунки дней недели, нарисованные детьми (соответствующие содержанию стихов), флажки, надувные шары, магнитофон.

### **Ход занятия**

I. Воспитатель. Постройтесь в шеренгу. Равнение по линии. Улыбнитесь, на рисунки оглянитесь. Вот они все перед вами, вся неделька рядом с вами. Вам она в лицо глядит, пальчиками шевелит, просит вас не лениться и за дело ухватиться, к заповедям недельки приобщиться. *(Читает стихотворение и каждую строчку демонстрирует показом картинки с изображением мальчика в различном эмоциональном состоянии.)*

II.

В понедельник подналег.

А во вторник повторил.

В среду растерял усердье.

В четверг чересчур ленился.

В пятницу опять спохватился.

Всю субботу суетился.

В воскресенье веселился.

Еще раз повторяю стишок, показываю «понедельник».

Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы мелкими и широкими шагами *(1–1,5 мин)*.

Повторяю строчку из стишка, показываю «вторник».

Ходьба ускоренная мелкими и широкими шагами, переход на бег (1,5–2 мин).

Читаю строчку из стихика, показываю «среду».

Потягивания вверх, поднимаясь на носки, с глубоким «зевком» (8–10 раз).

Прислушайтесь к строчке из стихотворения «четверг». Присмотритесь, как я изображаю ее, повторите.

Все ложитесь спокойно на пол, на спину: потягивайтесь, группируйтесь, поворачивайтесь со спины на живот, а потом, наоборот, перекачивайтесь на спине, на животе (2–3 мин). Быстро, быстро встаньте и «пятницу» встречайте.

Вот она у нас какая «пятница»! Трудолюбивая, простая. Всех подвигаться зовет, за собою всех ведет, всем движение предлагает, все ошибки подмечает.

После ходьбы прыгаем на двух ногах с продвижением вперед (на 1–1,5 м).

Переходим на медленный бег, а с бега на прыжки (1–1,5 мин). А теперь пройдем спокойным шагом (1 мин).

В пятницу потрудились.  
А в субботу опять засуетились.  
Вот уж эта суббота!  
Опять требуется работа.  
Вы сейчас повыше встаньте  
И шарики рукой достаньте.  
Красные, синие, розовые, голубые –  
Вам посылают приветы цветные,  
Ждут не дождутся,  
Когда их детские руки коснутся.

Бег по кругу, стараясь в прыжке руками коснуться предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка (2–3 круга).

Так старались, так старались.  
Воскресенья все дождались.  
Мы немножко отдохнем,  
Все присядем, все вздохнем,  
А потом плясать начнем.

(Звучит музыка, дети танцуют польку).

III. Вот и кончилась «Неделька», но в году их очень много.

Значит, встречи наши будут,  
И ребята не забудут эти встречи никогда.  
До свиданья, детвора!  
До следующего светлого дня!

## Методические рекомендации

• С помощью различных методических приемов (словесных, наглядных и т.д.) создать последовательность дней недели. В этом случае у детей достаточно быстро откладываются в памяти все дни недели. Приведенные стихосложения, порой, может быть и не очень удачные, все же помогают запомнить дни недели и к тому же познакомиться с характером действий в каждом дне недели. Воздействие данных методических приемов дает положительные результаты при формировании знаний ребенка о днях недели в условиях занятий физической культурой. Влияние движений, личное участие в создании образа каждого дня позволяют ребенку приблизиться к очень сложным моментам создания чего-то нового, ранее не виданного и не испытанного им. В этом случае (как важно воспитателю продумать эти приемы!) – увидеть и предложить те необходимые средства, формы, которые позволят детям получить знания и при этом испытать радость; приобрести умение и при этом ощутить свою мышечную силу, ловкость, быстроту в условиях занятий физической культурой.

• Изображать показанное на рисунке так, чтобы содержание стиха, последующего движения соответствовало направленности занятий, т.е. объяснить детям, что день недели значит для человека, чем он характерен, как это выглядит в словах, в действиях и т.д.

### Занятие 15

#### «УЧИМСЯ ПРЫГАТЬ В ДЛИНУ»

*(проводится на спортивной площадке)*

**Задачи:** 1) обучать детей взмахам рук вперед-вверх при отталкивании во время прыжка в длину; 2) учить принимать правильное положение тела во время полета; 3) совершенствовать технику приземления.

**Оснащение занятия:** обручи, шнур, флажки.

#### Ход занятия

I. Воспитатель. Сегодня сложное занятие. Дети! Будьте очень внимательны. Обручи в руки возьмите и за мной с обручами бегите (1,5–2 мин).

II. 1. Обручи перед собой положите.

Станьте в обруч. Выполните 10–12 невысоких подскоков, поворачиваясь вокруг, затем ходьба на месте (3–4 раза).

Станьте перед обручем, руки на пояс. Подскоки с ноги на ногу в обруч и из обруча (10–12 раз).

Обруч на полу сбоку, ноги слегка расставьте. Прыжки на двух ногах в обруч и из обруча (5–6 раз).

Станьте перед обручем. Ноги слегка расставьте. Пытайтесь перепрыгнуть через обруч, как через ручеек (3–4 раза).

2. Обручи аккуратно сложите. Помогите мне шнур натянуть. Спасибо! Очень хорошо помогли. Все встаньте у шнура, но не так близко, отойдите назад на шаг.

Ноги слегка расставьте, руки вниз, поднимаетесь на носочки со взмахом рук вперед. Нет, нет, прыгать не надо. Повторяем это движение, но не перепрыгиваем (3–4 раза).

Ноги слегка расставьте, положение полуприседа, руки опустите вниз и немного назад – выпрямляйтесь, поднимаясь на носочки и взмахивая руками вперед-вверх (4–5 раз).

Перепрыгиваем через шнур, отталкиваясь двумя ногами. Поворот кругом. Опять перепрыгиваем (4–6 раз).

3. Подойдите к прыжковой яме (в колонне). Прыжки с места, отталкиваясь двумя ногами, от линии, обозначенной флажками, стараться допрыгнуть до флажков, находящихся в яме (3–4 раза).

4. Внимательными вы на занятиях были. Хорошо все задачи решили. Нам осталось теперь поиграть. А игра называется «Зайка серый умывается». Встаньте в круг. «Зайкой» выберем Алешу. Он становится в середину круга. Все дети произносят:

Зайка серый умывается,  
Видно, в гости собирается.  
Вымыл носик,  
Вымыл ротик,  
Вымыл ухо,  
Вытер сухо!

«Зайка» в середине круга выполняет движения в соответствии с текстом. Затем он скачет на двух ногах к кому-нибудь из детей. Тот, к кому подойдет «зайка», прыжками отправляется на середину круга и становится «зайкой». (Игра повторяется 5–6 раз).

III. Вот мы и поиграли. Зайчиками не все побывали, но мы потом еще раз поиграем. Давайте повторим зайчика наказ: умываться, быстро собираться и в путь прыжками отправляться. А мы прыжками в группу направляемся. Попрыгали, «зайчики»!

## Методические рекомендации

- При подготовке к отталкиванию в прыжках в длину должно быть следующее и.п. – ноги расставлены на ширину стопы, ступни расположены параллельно, колени согнуты настолько, чтобы находиться над носками ног, корпус немного наклонен вперед, руки отведены назад. Это и.п. можно объяснить детям. Но лучше, если воспитатель четко будет знать его сам, а детям подсказывает частично. Помните! Показ упражнения дети воспринимают целостно, рассказ и объяснение в технике любого движения – по частям.

- Обратит внимание, что не у всех детей приземление происходит на мягкие полусогнутые ноги с перекатом с пятки на носок. Плохо подготовленные дети приземляются грузно, на всю ступню, иногда на прямые ноги. Совершенствование техники приземления достигается лишь длительными упражнениями. Воспитателю не стоит расстраиваться, форсировать совершенствование, но постоянно, при всяком удобном случае пояснять и показывать, как удобнее приземляться.

- Во время игры «Зайка серый умывается» в середине круга могут находиться несколько «зайчиков» и одновременно выполнять задание (4–5 раз).

## ШЕСТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 16

#### «ОСЕННИЕ ЦВЕТЫ»

*(проводится в музыкальном зале)*

**Задачи:** 1) корректировать эмоциональное поведение детей с помощью цветов; 2) формировать пластику движений на эмоциональном фоне восприятий и ощущений красоты слова, обращенного к цветку; 3) выполнять движения в соответствии с характером музыки.

**Оснащение занятия:** живые букеты цветов: астры, хризантемы; стихи, музыка, икебана и т.д.

#### Ход занятия

I. Воспитатель. Мы сегодня в музыкальном зале. Нас встречают цветы осени. Пусть они всегда напоминают, как много в нашем мире красоты! *(Звучит спокойная музыка П. Чайковского, С. Рахманинова.)*

II. Дети, подойдите к букетам. Наклонитесь поближе, рассмотрите их повнимательней.

1. Рассмотрели, на ковер присели. Несу я вам большой букет из астр.

В середине круга, образованного детьми, воспитатель ставит букет из астр и читает стихотворение.

Когда пыл осени вихрастой  
Хлеба окрасит в желтый цвет,  
Звезда лугов – земная астра  
Небесным звездам шлет привет.  
Она глядит, раскрыв ресницы,  
На темно-синий небосвод,  
Где ее светлые сестрицы  
Веселый водят хоровод.

После слова «хоровод» дети по просьбе воспитателя встают по кругу. Под любую хороводную мелодию дети выполняют движения (*в медленном, среднем темпе 2,5–3 мин*).

Вы отдыхайте, а я расскажу вам об этом цветке. Если вы поздно вечером долго будете смотреть на серебристую звезду, вы увидите, что звезда не просто светящаяся точка, а точка, излучающая то голубой, то белый, то розовый свет. Излучая свет, звезда словно зовет кого-то, посылая сигналы, и не только посылает, но и как бы получает ответные с земли. Древние люди, приметив это, стали присматриваться к деревьям, цветам, пытались узнать звездного собеседника. И увидели маленькие светло-голубые цветочки с желтыми кружочками посередине, которые, качаясь от легкого ветерка, напоминали цвет и колебание звезд. «Астра!» – воскликнули они, что в переводе на русский язык означает «звезда». С тех пор и осталось за этим цветком название «астра».

Подойдите к букету. Каждый пусть возьмет по цветочку. Почувствуйте его запах, красоту, покажите друг другу, потанцуйте с цветком, кто как хочет, и аккуратно поставьте в букет (*2–3 мин*).

2. Вот другой букет из георгины.

Наливаются гроздья рябины,  
Журавли расставанья трубят,  
В палисаде цветут георгины,  
Как последние листья горят.

По древней легенде георгины появились на месте последнего угасшего костра, при наступлении ледникового периода как

знак того, что оледенение не вечно, что жизнь и радость на земле воскреснут.

Представьте, что вы все красивые разноцветные георгины. Под музыку покажите, как георгины растут, тянутся вверх, как качаются, обласканные легким ветерком, как радуются солнцу, людям. (*Движения под музыку.*)

3. И еще один букет нам дарит осень. Это хризантемы.

В синем поле холодные тени,  
Белый иней в саду на заре...  
Хризантемы цветут, хризантемы,  
День осенний стоит на дворе.

Последние цветы года, хризантемы; появляются с первыми заморозками и потому по-осеннему холодны, но привлекательны. Космонавты утверждают, что белые хризантемы напоминают им северное сияние, дыхание так называемых серебристых облаков. Космонавт Петр Климук сказал, что «цветущий сад» белых хризантем – это упавшие на землю серебристые облака. ■

Подойдите к букету и возьмите по два цветка. (*Звучит музыка Н. Харито «Отцвели хризантемы».*) Дети, выполняйте упражнения, стоя в две шеренги: мальчики сзади, девочки впереди.

И.п. – основная стойка. Руки с цветами перед грудью, поднять цветы вверх на вытянутых руках, опустить.

И.п. – то же. Круговые вращения рук, два вращения влево, два – вправо.

И.п. – то же. Наклоняться вперед, цветы – продолжение рук, вернуться в и. п.

И.п. – то же. Руки вытянуты вверх. Кружение в левую, затем в правую стороны, цветы над головой, вернуться в и.п.

И.п. – основная стойка. Руки с цветами перед грудью, присесть и встать. Вставая, руки выпрямить.

И.п. – основная стойка. Руки с цветами вверху, наклоны руками в левую, правую стороны, вперед. Положить цветы аккуратно на ковер. Образовать круг, стоя на коленях. Еще раз посмотреть на эту красоту. Заботьтесь о ней, растите цветы, не срывайте их без надобности, не топчите.

III. Встаньте, «до свидания» цветам скажите.

### Методические рекомендации

• Не опасайтесь, что дети не поймут взрослых стихов или взрослой музыки. Этого при правильной организации не случается. Поначалу они могут быть несколько удивлены обстановкой,

будут некоторые трудности в восприятии окружающей красоты, потом ошеломление проходит, и дети, как и цветы, расцветают. У них проходит желание толкаться, «бодаться». Они становятся внимательными, начинают прислушиваться к звуку слов, музыки; их притягивает красота живой природы, и постепенно они начинают чувствовать ее всем своим существом.

• Эти занятия необходимо повторять и в старшей группе. Повторение в средней группе может и должно быть в любую пору. Сложно с отбором цветов, но это зависит от природных особенностей региона.

• Музыка, слова, легенды, стихи влияют на восприятие природы движений. Попытка передать образ цветка с помощью движений, слов и музыки уникальна по своим особенностям. Она формирует мысль, действие, отношение, корректирует эмоциональное поведение.

## **Занятие 17**

### **«ПОПОЛЗАЕМ, ПОПОЛЗАЕМ»**

*(проводится на спортивной площадке)*

**Задачи:** упражнять в ползании; в лазаньи; в подлезании.

**Оснащение занятия:** гимнастическая скамейка, волейбольная сетка, колышки, низкие воротца (дуги), стремянка, гимнастическая стенка.

### **Ход занятия**

1. Воспитатель. Станьте все ровно в шеренгу. Приготовьтесь опять задачи трудные решать. Мы сегодня превратимся в жучков и паучков.

1. В колонне друг за другом двигаются «жучки», вначале немножко наклонитесь, идите на задних лапках очень мягко. Затем к скамейке подойдите и друг за другом на четвереньках все идите (3-4 раза).

2. Выпрямились «жучки», станьте опять на задние лапки, подышите свежим воздухом. Поднимите передние лапки, прогните спинки, поворачивайте головкой и двигайтесь на задних лапках к гимнастической стенке. И лезьте, «жучки» и «паучки», на гимнастическую стенку. Ох! Как облепили — и стенки не видно! (3-4 мин.)

3. А теперь, все «жучки», к стремянке на задних лапках идите. По очереди на стремянку взбирайтесь, перелезайте и на землю спускайтесь (3-5 мин, в зависимости от количества детей).

4. Подойдите ко мне поближе. Послушайте меня внимательно, мои славные «жучки» и «паучки». Часто вас детишки ловят, лапки отрывают, ползать вам мешают, ножками на вас наступают. Есть такие безжалостные дети. А вы, маленькие «жучки», «паучки», бессловесны, ничего-то и сказать не можете, а вот уползти вовремя – это вам по плечу, а я вам в этом помогу. Мы такое упражнение сделаем, что даже злой мальчик или девочка увидит, как «жучок», «паучок» спасается быстро, рот раскроет и подумает: пусть живет долго-долго, ползает быстро-быстро.

Вам нужно быстро проползти под сеткой, не запутаться в ней (*расстояние 6–8 м, повторить 2–3 раза*).

Более сложное задание: проползти под сеткой и успеть открытые воротца преодолеть, если они захлопнулись перед вашим носом, чуть посидеть и, как только они раскроются, опять их преодолеть. Ну а если кого воротца прихлопнут, тот на скамейке посидит и на других детей внимательно поглядит (*3–4 мин*).

III. Все «жучки», «паучки» возле меня соберитесь, отряхнитесь, опять детишками средней группы станьте и в раздевалку ступайте.

### Методические рекомендации

- Требовать от детей, чтобы они проползали все указанное расстояние.
- При ползании по гимнастической скамейке дети должны захватывать края скамейки (большой палец сверху, остальные снизу). Следить, чтобы поверхность скамейки была гладкой.
- Лазанье по стремянке усложняется заданием перелезть через нее на другую сторону. Воспитатель должен помогать ребенку, подсказывать последовательность движений.
- Лазанье по гимнастической стенке проводится произвольным способом.
- Во время лазанья воспитатель всегда находится рядом, готовый в любой момент оказать помощь ребенку.

### Занятие 18

#### «ПОИГРАЕМ В УПРАЖНЕНИЯ»

(*проводится на спортивной площадке*)

**Задачи:** 1) формировать у детей правильную осанку; 2) укреплять у детей крупные группы мышц плечевого пояса и спины; 3) развивать умственные способности детей.

**Оснащение занятия:** короткие скакалки по количеству детей.

## Ход занятия

И. Воспитатель. Мы много провели занятий по физкультуре. Вы выполняли и знаете много упражнений. Сегодня на нашем очередном занятии каждый из вас покажет, какое упражнение больше всего ему понравилось и запомнилось. А пока...

И. Побежали за направляющим по дорожкам детского сада. Бежать будем осторожно. Там много других ребят, перед встречей с ними старайтесь аккуратно пробегать, не сталкивайтесь (2-3 мин в среднем темпе).

Пробежали. В круг встали и упражнения показали... Начиная, Алеша, ты!..

А кто сегодня не сумел показать свое любимое упражнение, кто не запомнил, а может, побоялся?

Я попробую напомнить вам и даже чуть-чуть подсказать. Подойди, Галя, ко мне. Ты хотела показать такое упражнение, да? Ну, вот, видишь, я угадала. Покажем его ребятам вместе, а потом ты одна. Выполняйте, ребята!

Володя! Ты не вспомнил? Ну, иди сюда. И тебе я помогу вспомнить. Вот видишь, как у тебя хорошо получается.

Ну а Катя! Что же ты? Ты всегда впереди. Выходи, ребята ждут и на помощь тебе придут. Подскажите ей, ребята. Ну, ладно, в следующий раз Катя выполнит для вас. Пусть сегодня отдохнет и в себя придет.

А самые красивые упражнения мы повторим. Но теперь показываю я упражнение «Пропеллер». Его придумал Алеша.

И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены. На счет раз – руки в стороны, на счет два – перед грудью, вращать одну вокруг другой, говорить «р-р-р», на счет три – в стороны, на счет четыре – и.п., сказать «вниз» (4-5 раз).

А сейчас выполняем упражнение, которое придумала Зина. «Гуси летят».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. На счет раз – наклон вперед, голову приподнять, сказать «ш-ш-ш», на счет два – и.п. то же, при наклоне руки в стороны – назад, ноги не сгибать (4-5 раз).

Повторяем упражнение Сережи. Он назвал его «Сильные ребята».

И.п. – ноги слегка расставить, руки в стороны. На счет раз – руки к плечам, кисть в кулак, на счет два – и.п. (7-8 раз).

Повторяем Колино упражнение «Выше колена».

И.п. – ноги слегка расставить, руки за спину. На счет раз – согнуть и поднять правую ногу, носок вниз, на счет два – и.п. То же левой. (4-6 раз.)

Оленька назвала свое упражнение «Приседание».

И.п. – основная стойка. На счет раз – два приседая, руки на пояс, на счет три – четыре – и. п., приседая говорить «сели» (4–6 раз).

Ну а Витя покажет свое упражнение сам. Он назвал его «Волчком».

И. п. – ноги слегка расставить, руки вниз (10–12 подскоков), поворачиваясь вокруг себя. Прыгайте пружинисто, легко, как Витя показывает.

А вот вам, ребята, следующее задание. Подойдите к скамейке, «нарисуйте» с помощью скакалок (создайте, изобразите и т.д.) любую фигуру. Можете это сделать втроем из трех скакалок, вдвоем из двух и т. д. Фигуры могут быть разными (круг, человечек), обязательно назовите фигуру. «Рисуйте». (2–3 мин.)

Все нарисовали? Чтобы «рисунки» не разрушать, вокруг них будем проходить осторожно. А теперь возьмите скакалки в руки. Прыгайте (1–1,5 мин).

III. Аккуратно сложите скакалки и отнесите их в группу.

### Методические рекомендации

- Первое упражнение показывает наиболее подготовленный воспитанник.

- Не торопить детей с обдумыванием упражнения. Давать им направляющую установку при длительной задержке обдумывания: «Я помню, руки в стороны, ты очень хорошо и правильно показываешь. У тебя сразу упражнение получилось. Наклонись в одну сторону, теперь – в другую, посмотри, как ребятам понравилось твое упражнение. Молодцы!»

- При изображении рисунков с помощью скакалок, если у детей будут затруднения, воспитатель это быстро делает сам: с одной скакалкой, с двумя и т.д. Контуры изображений разные: солнце, волна, дорожка, домик и т.д.

## СЕДЬМАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 19

#### «ДОБРЫЙ ДОКТОР АЙБОЛИТ»

(проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) ознакомить детей с закаливающими процедурами в осенний период; 2) формировать у детей культурно-гигиенические навыки; 3) дать установку на регулярное выполнение упражнений, способствующих профилактике простудных заболеваний.

*Оснащение занятия:* костюм доктора Айболита, ведра с водой, корытце, полотенца (по количеству детей в группе).

### Ход занятия

I. Воспитатель. Подойдите, дети, ко мне поближе. Посмотрите вверх, как поредели кроны деревьев. Сколько листьев каждый день опадает на землю. Нам скоро шубки надевать, а деревья их снимают. Но зима придет, все деревья и кустарники в одинаковые белоснежные пушистые шубки оденет. Им холодно не будет еще и потому, что они круглый год живут на улице и ни холода, ни дождя не боятся. Деревья не кашляют и насморка у них не бывает. Видите, какие они закаленные! Такими и вы должны быть. Но вам сложнее. Вы чаще находитесь в помещении. Но зато, когда выходите на улицу, — тоже не будете болеть, если... О! Я вам дальше не стану рассказывать. Дальше вам расскажет доктор (*пауза*) Айболит! Вот он уже бежит. Здравствуй, доктор Айболит!

II. Доктор Айболит (взрослый). Ой, ребята! Ой, ребята! Ой, вы мои соколята. Я прошу вас не дрожать, а за мною вслед бежать. Дружно, други, все за мной, дружной, дружной чередой.

Бег по площадке за доктором Айболитом (1,5–2 мин).

Вот какие молодцы! Все ребята «бодрецы».

А теперь все встаньте в круг. У меня ведро с водой, да с волшебной, не простой. Я сейчас всех обойду, чуть водою окроплю. Приготовили ладошки, чуть покрепче рот закрыли. (*Айболит опускает руку в ведро и брызгает на каждого ребенка. Чуть на лицо и на ладошки.*)

Не испугались брызг, не задрожали? И опять все побежали. (1–1,5 мин).

А теперь подойдите к центру круга. Опустите ладошки в ведро и затем поднимите их вверх. Посмотрите, как сбегает струйками вода. Не пускайте ее далеко. Пусть до локтей добежит и опять к пальчикам поспешит (*руки вверх, согнуты в локтях, 3–4 раза*).

Вот корытце я вам принес, и тоже с водой волшебной, не простой. Подойдите поближе. Опустите ладони в него и умойте немножко лицо, теперь по лицу ладошками похлопайте и затем ногами потопайте (1–1,5 мин). Вытирать лицо не надо, нашим полотенцем будет ветер. Побежали, а ветер сам нам лицо оботрет и здоровье нам принесет (*бег 1–1,5 мин*). Но вот и высохло лицо, сухими стали ладошки. Можете проветрить.

Я хочу сказать вам, ребята, каждый день до пояса по утрам раздевайтесь, водой умывайтесь, обтирайтесь, обязательно закаляйтесь. Я к вам буду приходить, буду по утрам будить.

И как только вы умылись и водой закалились, приступайте к выполнению упражнения с полотенцем. Оно все время ждало, когда вам понадобится.

Возьмите полотенце. Поднимите его высоко над головой двумя руками. Опустите вниз к ногам, не бросая на пол (4–5 раз).

Поднимите вверх полотенце, опустите вниз за голову (за спину), опять вверх, теперь наклонитесь вниз вперед (5–6 раз).

А теперь один край полотенца поднимите вверх, второй опустите вниз перед собой. Вращаем полотенцем вокруг своего тела (6–8 раз).

Помашите полотенцем перед лицом. Ох! Какой приятный ветерок. А послушайте, как полотенце с ветерком разговаривает.

III. Итак, ребята! По утрам и вечерам умывайтесь, с полотенцем занимайтесь. Утром бодрыми вставайте, спокойно засыпайте, волшебную воду и мяля – доктора Айболита – не забывайте.

### Методические рекомендации

- Все рекомендации и упражнения дети запоминают успешнее, если они идут на фоне рифмического изложения, даже если не соблюдены правила рифмического рисунка.
- Необходимо, чтобы образ Айболита дети связывали не с болезнями (никакого запугивания детей), а со здоровьем. (Мы это делаем не для того, чтобы не болеть, а для того, чтобы быть здоровыми.)
- После выполнения упражнений с полотенцами на улице (на спортивной площадке) в группе ими не пользоваться, их нужно заменить.

### Занятие 20

«СТАНУ ЛИ Я ХОРОШО ПРЫГАТЬ?»  
(проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте; 2) упражнять в подскоках с поворотами; 3) учить детей прыгать с высоты.

**Оснащение занятия:** гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, бревно.

## Ход занятия

I. Воспитатель. Постройтесь в шеренгу. Каждый из вас сейчас хорошенько подумает. Может ли он хорошо прыгать. И должен ответить мне. Подумайте.

Можете! О! Как дружно и никаких сомнений. А кто из птиц может прыгать лучше, чем вы? Никто... Да! Кто-то назвал сороку, а вот кто-то назвал воробышков! Они лучше вас прыгают (*молчание, затем отдельные «да, да...»*). Давайте лучше посмотрим. Там, за кухней сада – много крошек хлебных. Птички прилетают, клюют и прыгают. Мы тихонько, на носочках подойдем поближе, прижав ладошки к губам, и посмотрим.

*Дети за воспитателем приближаются потихоньку на носочках к прыгающим птичкам. Дети уже почувствовали, что, как только они заговорят или произведут шумное движение, птички улетают. В основном – осторожные движения.*

Посмотрели! Отойдите и, как птички, летите к нашему месту, на площадку (*воспитатель шепчет*).

II. Прилетели. Ну, вот. А теперь, как птицы, присядьте, поклюйте, опять за мной по площадке побегайте (*4–5 раз*).

И, как птички, прижав «крылышки» (руки), подпрыгиваем на двух ногах на месте (*1–1,5 мин*).

Опять присядьте, походите, поклюйте зернышки. Побегайте за мной по площадке (*3–4 раза*).

И, как птички, подпрыгивайте на двух ногах на месте, поворачиваясь вокруг себя (*1–1,5 мин*).

Присядьте, встаньте, походите друг за другом, поговорите, крылышками взмахнули и за мной по площадке полетели, полетели и на бревнышко все сели.

Спрыгивайте с бревнышка (*высота 20–30 см, 5–6 раз*).

Упорхнули на скамейку. Подпрыгнули на скамейку на двух ногах несколько раз, повернулись кругом и спрыгнули на землю (*3–4 раза*).

Птички целый день летают, не устают, хлебные крошки и другой корм ищут.

А теперь все «птички» полетели на гимнастическую стенку. Все усаживаются на разных рейках, кто-то немножко посидел, вниз слетел и опять поднялся вверх (*3–6 прыжков*).

Я вижу, птички устали. Целый день они летали. Мы немножко отдохнем, и опять летать начнем... Но ведь вы не только ле-

тали, но и прыгали. Каждому из вас хотелось прыгнуть правильно и хорошо. Я вам назову ребят, которые прыгали легко, как прыгают воробышки. Это Володя, Галя, Алеша.

А станут ли все хорошо прыгать? Обязательно, ребята! В следующий раз мы с вами попробуем. И я многих ребят еще назову хорошими прыгунами, хорошими воробышками.

### **Методические рекомендации**

- Дети должны уметь спрыгивать на землю, опускаясь сначала на носочки, переходя затем на всю ступню. При этом ребенок произвольно должен сгибать ноги, сохранять устойчивое равновесие и принимать необходимое положение рук (вперед или то положение, которое он нашел для себя самостоятельно, чтобы сохранить равновесие). Надо следить, чтобы, спрыгивая, ребенок «не садился» (не приседал) слишком глубоко.

- Воспитатель должен показать и объяснить детям, что, спрыгивая с предмета, не следует сильно от него отталкиваться, для того чтобы прыгнуть дальше. Спрыгивать надо вниз и чуть-чуть вперед. Перед спрыгиванием необходимо слегка сгибать ноги. Указать детям, что при подскоках с поворотами не имеет значения, за сколько прыжков необходимо повернуться в нужную сторону.

### **Занятие 21**

#### **«ПОСКАЧУ-ПОСКАЧУ, ЧЕРЕЗ ВСЕ ПРЕПЯТСТВИЯ ПЕРЕЛЕЧУ»**

*(проводится на спортивной площадке)*

**Задачи:** 1) упражнять в прыжках в длину с места; 2) ознакомить детей с упражнениями – прыжки со скакалкой; 3) научить детей перепрыгивать через скакалки.

**Оснащение занятия:** флажки и короткие скакалки по количеству детей в группе.

#### **Ход занятия**

I. Воспитатель. Постройтесь в шеренгу. Я вам хочу сообщить, что сегодня мы будем прыгать со скакалками, будем прыгать в яму с песком, у нас и упражнения будут со скакалками. Поиграйте с ними, посмотрите, какие у них ручки, сколько их, какой резиновый шнур. Выполните любые упражнения, какие вы видели, умеете выполнять (1,5–2 мин).

Подойдите ко мне. Станьте свободнее. Скакалку сложите четверо. Как у меня. Поднимите ее над головой. Опустите вниз, коснитесь носочков ног (3–4 раза).

Поднимите скакалку над головой, ноги на ширине плеч. Наклонитесь в левую сторону – выпрямитесь, наклонитесь в правую сторону – выпрямитесь (4–5 раз).

Удерживайте скакалку перед собой, руки прямые. Вращаемся вокруг, руки вниз не опускать, за мной в одну сторону, затем в другую. Стоп! Закончили.

Разложите скакалку перед собой в длину и пробегите по ней туда и обратно (9–10 раз).

Попрыгайте через разложенную скакалку на двух ногах вперед-назад (5–6 прыжков).

Попрыгайте через разложенную скакалку на двух ногах левым (правым) боком (6–8 раз).

Изобразите с помощью скакалки круг. Прыгайте в круг и выпрыгивайте из него лицом вперед (5–6 раз).

Поднимите скакалки, сложите их четверо и в колонну друг за другом бегите (1,5–2 мин).

Повернитесь ко мне лицом. Покажите скакалки деревьям, повыше потянитесь. Показывайте, показывайте. Положите скакалки и отправляйтесь к яме с песком.

II. В две колонны станьте. Внимательно, внимательно посмотрите, как нужно прыгать хорошо и далеко, чтобы перепрыгнуть через веревочку (скакалку). Ориентиром вам будут флажки. Они стоят дальше от веревочки, и вы к ним стремитесь, тогда и перепрыгнете через веревочку. Смотрите, я показываю.

Ноги у меня расставлены широко, ступни стоят параллельно, колени согнуты, корпус (туловище) немножко наклонен вперед, а руки отведены назад. Я отталкиваюсь ногами, энергично взмахиваю вперед-вверх руками и перепрыгиваю. А теперь вы. (5–6 прыжков.)

III. Закончили прыжки. Постояли, отдохнули и в детский сад пошли.

### Методические рекомендации

- Во время объяснения упражнения особое внимание обращать на интонацию, произношение, чтобы детям не надоело выполнение однонаправленных, но очень важных и необходимых движений.

- Развивать прыгучесть как качество, которое особо воздействует на все органы ребенка, подготавливает детей к восприятию ритма, без чего сложно будет вписаться в систему.

• В связи со значительным физиологическим воздействием прыжков на организм необходимо строгое соблюдение дозировки, применение подводящих упражнений и внимание к физическому состоянию детей, степени их подготовленности.

## ВОСЬМАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 22

#### «УРОЖАЙ, УРОЖАЙ! ЧТО ХОЧЕШЬ – ВЫБИРАЙ»

*(проводится на площадке детского сада)*

**Задачи:** 1) развивать у детей способности к координации движений; 2) формировать представления детей о сезонных проявлениях в природе и передавать это в движении; 3) расширять конкретные представления детей об осеннем труде людей.

**Оснащение занятия:** морковь, свекла, лук, картофель, капуста, корзина со свежими яблоками, детские корзиночки, магнитофон.

#### Ход занятия

I. Воспитатель. Сегодня, дети, мы попадем с вами на маленький базар. Мы все посмотрим, что там продают осенью из овощей и фруктов, а кое-что и попробуем. Итак, вперед!

1. Ходьба с корзиночками по кругу, перекладывая их из одной руки в другую (1–1,5 мин).

Ходьба с корзиночками (произвольная). Вот подходим мы к «рынку» (скамейка). Посмотрите, сколько всего осень приготовила людям на зиму. Давайте пройдем вдоль рядов и посмотрим. Стоит корзина с чем? Правильно – с морковью!

Поставьте свои корзиночки у ног, возьмите по две морковки из большой корзины и рассмотрите их хорошенько: какого цвета морковь? Кто помнит, какая она на вкус? А вот какую пользу она приносит взрослым и детям, я вам после занятий расскажу.

2. А сейчас мы с вами выполним упражнение с морковью (5–6 раз). Наклонитесь. Положите морковь в корзину обеими руками, выпрямитесь, наклонитесь – возьмите морковь из корзиночки, понюхайте и опять положите в корзину.

«Купите» морковку. Положите ее в корзиночку и идите по кругу дальше (1–2 раза). Нам еще надо и других овощей и фруктов купить.

3. А вот перед нами свекла! Какого она цвета (черного, синего или красного)? Ой, ребята, ой, подумайте! Бордового. Не знаете такого цвета? Ну вот, теперь узнали.

Возьмите одну свеклу. Повертите ее в руках, за кончик возьмите и помашите свеклой в правую, затем в левую стороны, покружитесь вместе со свеклой в одну сторону, в другую. Присядьте и покажите, каким концом растет свекла в земле. Еще раз покажите, встаньте – еще раз покажите, встаньте. Положите свеклу в корзиночку. И опять дружно шагайте.

4. А вот, угадайте, что это? Лук. Правильно! Положите его в корзиночку (одну головку). Бойтесь? Не бойтесь. Он одет в одежду и не заставит вас плакать. Берите, не бойтесь. Я вам о луке много расскажу. Чтобы не болеть, очень важно лук есть. Какого лук цвета? Зеленого. Желтого. Правильно! Зеленого цвета он весной и летом, когда его перышки находятся на поверхности. А когда приходит осень, перышки увядают, из земли мы вырываем головку лука золотистого цвета. Перекладывайте лук из одной руки в другую, передавайте его друг другу по кругу и прячьте в ладони. Сжимайте и разжимайте кисти правой и левой руки. Затем положите лук в корзиночку. Видите, сколько прибавилось у вас овощей. Как у настоящих хозяек. Но это еще не все. Спешите купить... не скажу что – сами угадайте. *(Дети подходят к корзине с картофелем. И дружно кричат: «Картошка!»)*

5. Да, это картофель. Поставьте свои корзиночки в стороны, возьмите по две картофелины. Разложите их на площадке.

Перешагивайте через картофелины. Соберите картофель. Поднимите картофелины вверх, покажите, какие они у вас большие (несколько раз покажите и руками повертите). Опять разложите картофелины и перепрыгивайте через картофелины, не наступая на них *(1–1,5 мин)*, соберите картофель и положите в корзиночки. И пойдём дальше по рынку.

6. Места в корзиночке нет. А вот перед нами — капуста. Большой кочан и гордый лежит один. По очереди, поставив свои корзиночки в стороны, подойдите и возьмите кочан, поднимите его вверх, посмотрите, какой он, и аккуратно передайте товарищу *(все по очереди поднимают кочан вверх и передают)*. К сожалению, в наши корзиночки кочан не поместится. Пусть он здесь полежит.

7. А мы с вами порадуемся тому, что нам осень приготовила. Сейчас встаньте в круг, корзиночки поставьте в центр круга. Попляшем, порадуемся такому урожаю *(1,5–2 мин)*.

III. Попляшите. Корзиночки возьмите и в группу идите. Проходя мимо кухни, аккуратно поставьте корзиночки. Наш повар овощи заберет, суп из овощей сварит. А как этот суп будет называться? Кто скажет? Правильно, борщ.

Подойдите к умывальнику, вымойте руки, вытрите полотенцем. Посмотрите, что на столе в вазах стоит. Яблоки! Это вас осень угощает. Кушайте на здоровье. Не спешите. А потом мы поговорим с вами о том, что ваши родители выращивают сами, что покупают на рынке. Помогаете ли вы им выращивать овощи, фрукты?

### Методические рекомендации

- Желательно для физкультурных занятий среди различного спортивного инвентаря иметь и другие предметы, легко используемые на занятиях, в данном случае корзиночки. С ними можно придумывать много упражнений, формирующих двигательные умения в различных ситуациях.

- Овощи и фрукты обязательно должны быть чистыми. Желательно с первых минут занятия создать проникновенную атмосферу глубочайшего уважения к тому, что дает природа человеку, который своим трудом выращивает овощи и фрукты.

- Движения могут быть самыми разнообразными. Чаще всего они возникают сами собой, по ходу занятий. Воспитателю только необходимо уловить момент, чтобы подтолкнуть детей самостоятельно отображать деятельность человека в быту, дать им понимание того, что такие овощи и фрукты в дальнейшем они могут вырастить сами.

### Занятие 23

#### «КАК Я ТЕХНИКОЙ ВЛАДЕЮ»

*(проводится на дорожках детского сада)*

**Задачи:** 1) обучать детей катанию на самокатах; 2) учить бережно относиться и ухаживать за самокатом; 3) знакомить детей с установленными правилами езды на самокате, указывать на необходимость соблюдать эти правила.

**Оснащение занятия:** самокаты (по количеству детей в группе).

#### Ход занятия

I. Воспитатель. Постройтесь в шеренгу. Я хочу вам сообщить, что сегодня вы будете учиться кататься на самокате.

Он хоть назван так, но сам не катится, им управляет человек. Сейчас вы подойдете и самокаты в гаражах возьмете, осторожно, полегоньку, потихоньку с ними рядом походите (2–2,5 мин).

1. На самокат нужно встать так: взяться руками за ручки руля, одной ногой встать на платформу, другой оттолкнуться от земли.

Станьте в шеренгу. Выполняйте это движение по направлению ко мне. Хорошо. Теперь разверните самокаты – обратно в шеренгу возвращайтесь (3–4 раза).

Повернитесь в колонне друг за другом и ездите на самокате по прямой дорожке так же, как и в шеренге, не наезжая друг на друга, туда и обратно, отталкиваясь то одной ногой (во время езды в одну сторону), то другой (во время движения обратно) (3–4 раза).

2. Аккуратно, свободно, не наезжая друг на друга, покатайтесь на самокатах по дорожке (2–2,5 мин).

3. А сейчас будет задание посложнее. В конце дорожки я ставлю большой флажок, его надо объехать на самокате, ни разу не сбивая (2–3 раза).

III. Отправляйтесь на самокатах по дорожкам сада к нашим гаражам.

Возьмите тряпочки и вытрите «машину», каждый свою поставьте в гараж и отправляйтесь за мной мыть руки.

### Методические рекомендации

- Дети подбирают самокаты по своему росту. Обратите их внимание, что в положении стоя на самокате необходимо держаться за руль, не сгибая корпуса.

- На самокатах дети катаются по асфальтированным дорожкам длиной 30–50 м.

- В детских садах лучше использовать самокаты на резиновом ходу (колесах). Они легкие, бесшумные и без больших усилий приводят в движение.

- Следить, чтобы дети правильно отталкивались то левой, то правой ногой. Когда ребенок едет в одну сторону (по дорожке), он отталкивается одной ногой, когда едет обратно – отталкивается другой. Равномерное распределение нагрузки на обе ноги будет способствовать пропорциональному развитию мышц.

- Катание на самокатах способствует укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной системы. Кроме того, развиваются мыш-

цы, особенно ног и стопы, формируется быстрота, глазомер, ловкость, выносливость и др.

## Занятие 24

«ОСЕНЬ В ДЕТСКОМ САДУ»  
(проводится на площадке детского сада)

**Задачи:** 1) ознакомить детей с общеразвивающими упражнениями нестандартного типа; 2) упражнять в бросании и ловле легких предметов; 3) сохранять равновесие при ходьбе по бревну с кленовыми листочками на ладони вытянутой руки.

**Оснащение занятия:** кленовые или каштановые листья (по два на каждого ребенка), бревно.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Постройтесь в шеренгу. Подравняйтесь. Близится к концу золотая осень. Октябрь заканчивается. Прощается с нами до следующего года. Приходит на смену другой месяц осени – ноябрь. Погуляйте вечером с родителями на улице – и вы услышите и увидите, как

Под ногой похрустывают льдинки,  
Ничего не видно. Темнота.  
И шуршат листочки-невидимки,  
Облетая с каждого куста.  
Осень ходит по дорогам лета,  
Все притихло, отдыхать легло.  
Только в небе празднично от света –  
Небо все созвездия зажгло!  
С золотом листочки схожи,  
Будто в темном, звездном небе тоже  
Наступил осенний листопад.

*Е.Трутнева*

1. Посмотрите, как усыпан сад листьями. Выберите себе по два самых красивых кленовых листочка (1 мин). Подойдите ко мне, станем вокруг дерева.

Поднимите руки вверх с листьями. Повыше, повыше! Пусть дерево посмотрит, какая красота с него слетела. И пусть погрузит. Опустите руки с листочками вниз, голову вниз (6–8 раз).

Поднимите руки вверх с листочками. Наклоны в стороны, пусть дерево пошепчется еще со своими листочками. Послу-

шайте, о чем они договариваются. Я уже услышала: «Не грусти, дерево. Мы хоть и красивые, но старые листья. Мы будем согревать тебя и землю зимой, а весной от нашего тепла появятся молодые листочки, и так бесконечно, как бесконечна сама жизнь» (6–8 раз).

Положите листочки на землю. Походите, побегайте вокруг них, попрыгайте, не наступая на листочки (1–1,5 мин).

Поднимите листочки, попытайтесь их выпустить из рук, как бумажный самолетик. Далеко он не летит. Попробуйте одной рукой, другой (1–1,5 мин).

Попробуйте подбросить и поймать листочек (1–1,5 мин).

Присядьте, положите листочки перед собой. Подуйте на них, как ветер осенний дует. Посмотрите, как листочки двигаются, убегают, играют с вами.

2. Поднимите листочки с земли и за мной к бревну пошли. Пройдем и аккуратно листочки на ладонях пронесем (3–4 раза). Молодцы! Все дети хорошо листочки несли. Подойдите ко мне и сделайте осенний букет. Поставим его сегодня в группе.

III. А теперь бегом за мной. Посмотрим, что делают дети в других группах. Вот площадка, где самые маленькие детки. Что они делают? Играют. Бегом, бегом на другую площадку, здесь дети совсем взрослые. Что они делают? Правильно, рисуют. Да, они рисуют осень, бежим дальше вдоль ограды. А что делают за оградой взрослые? Правильно, ходят, строят дома, смотрят в окно, смотрят на нас. Хорошо мы пробежали, много нового узнали, и настала пора отдохнуть. Идем отдыхать с вами в группу.

### Методические рекомендации

- Дети пятого года жизни постепенно приобретают навык правильной осанки, большую согласованность движений рук и ног, большую свободу ориентировки в пространстве, изменении направления. В связи с этим любое движение совершенствуется при наличии различных его вариантов. Воспитателю необходимо находиться в постоянном поиске этих вариантов.

- Умение сохранять равновесие – необходимый постоянный компонент каждого движения и сохранения любой позы. Равновесие как сохранение устойчивого положения тела требует собранности, внимания, координации движений, ориентирования в данных условиях, быстрой правильной реакции на них, спокойствия.

• В процессе выполнения движений, упражнений с листочками воспитывать умение понимать природу, ее явления и изменения этих явлений.

## ДЕВЯТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 25

#### «ЗАБАВНЫЕ ИГРЫ СЕГОДНЯ НАС ЖДУТ» (проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) развивать у детей быстроту реакции; 2) совершенствовать освоенные навыки; 3) учить регулировать напряжение внимания и мышечной деятельности в зависимости от складывающейся игровой ситуации.

**Оснащение занятия:** свисток, флажок.

#### Ход занятия

I. Воспитатель. Мы сегодня с вами поиграем. Это будут веселые игры. Но веселиться нужно так, чтобы быть всегда в хорошем настроении, здоровым и бодрым. Я хочу вас научить веселиться красиво. А для этого вам нужно во время игры подумать, как выполнять многие движения, чтобы они были интересными, нужными, забавными. А после игры у вас было хорошее настроение. Давайте, ребята, попробуем так играть. Должно у нас с вами получиться и весело, и хорошо.

1. Итак, сейчас мы с вами познакомимся с игрой «Кто летит?». Себя и других позабудем, поразвлечем.

Станьте все в круг. Когда я скажу «Голубь летит», все начинайте летать, ворковать, как голуби, «вох-р, вох-р, вох-р» (*один-два круга*).

«Воробей летит» – начинайте махать руками, летать, как воробышки, и произносить «чирик, чирик, чирик» (*один-два круга*).

«Пчела летит» – машите быстро руками, бегая в разных направлениях и произнося «жжу-жж-жу, жжжж-жу» (*1 мин*).

«Корова летит». Правильно замычали. Когда это было, чтобы коровы летали? Не надо было крылышками махать, коровы не умеют летать. Сейчас поиграем еще. Кто ошибется – получит штрафное очко (*2–3 раза*).

(Неожиданно воспитатель говорит: «Стол летит, осел летит».)

2. Следующая игра «Карлики и великаны». Встаньте в круг. Слушайте внимательно меня. Если я скажу «великаны», все должны подняться на носки и поднять обе руки вверх. Если я скажу «карлики», все должны присесть на корточки и вытянуть руки вперед. Давайте попробуем, получится ли это у вас? Получилось у многих. Ой, ребята, тем, у кого не получилось, надо быть внимательнее. Начинаем игру (6–8 раз). У нас очень много в группе внимательных ребят.

3. Итак, птицами были, великанами и карликами тоже. А сейчас еще одна игра. Повернитесь ко мне, станьте свободно и внимательно слушайте.

Я говорю «мельница». Одна рука поднята, другая опущена и прижата. Мельник запускает мельницу, и она начинает работать. Выполняйте движения руками. Мельник отключил мельницу: «Стоп!»

Мельница сразу остановилась или продолжает еще чуть-чуть работать. Правильно, продолжает (1 мин).

Я говорю «мяч» – начинайте подскакивать, как большой резиновый легкий мяч. Стопы ног соедините, колени при подскоках поднимайте высоко вверх. Ну, скачите (1–1,5 мин).

Я говорю «дровосек». Соедините пальцы рук, поднимите вверх над головой. Ноги выпрямите. Глубоким взмахом разрубите пень воображаемым топором, затем выпрямитесь. Кто по пню не попадет, ногу разобьет (1–1,5 мин).

III. Мы с вами хорошо поиграли. А теперь поскорей бегите и у самых дверей все встаньте в ряд. Отряхнитесь, подтянитесь и в группу идите. Там мы будем продолжать в другие игры играть.

### Методические рекомендации

- При проведении игр учитывать уровень физической подготовки и умение детей.
- Обращать внимание детей на переключение с одного вида деятельности на другой. Создавать такую ситуацию, когда ребенок по интонации, по движениям воспитателя, по манерам понимает, что он в ближайшую минуту должен выполнять, тем более, что ряд поз уже знаком детям. На подобных занятиях желательно, чтобы движения ранее были изучены детьми.

## Занятие 26

### «ЗВЕРЮШКИ, НАВОСТРИТЕ УШКИ» (проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) учить детей передавать образ животного в движении; 2) содействовать самостоятельному выбору способа достижения цели; 3) учить детей проявлять инициативу.

**Оснащение занятия:** картинки с изображениями зверей, животных, мягкие игрушки.

### Ход занятия

**I. Воспитатель.** Сегодня будем опять играть. Вам придется так играть, чтобы самостоятельность свою показать. Интересно, умеете ли вы сами игру организовать. А для этого наострите ушки. Посмотрите, они у вас уже на макушке?

**II. Петя!** Назови какого-нибудь зверя. Лев. Хорошо! Вот на картинке лев. Посмотрите на него. Хорош собой. А сейчас самостоятельно изобразите льва. Молодцы! *(Продолжительность игры 1-1,5 мин.)*

Володя назовет нам другое животное. Тигр! Хорошо. Сейчас найдем его портрет. Вот он наш кошачий сосед! Похож тигр на кошку. Да, это большая кошка. Ур! Ур! Превратитесь в тигров. Идите по кругу, мягко ступая, руки согните, коготки выпустите. За птичками, маленькими зверями поохотьтесь *(1-1,5 мин.)*.

Катя! Очередь твоя. Вспомни своего любимого зверька. Это рыжая лиса. Хорошо. Посмотрите, ребята, какой у нее пушистый хвост, а как поворачивается. Шейка на картинке видна, а какая у лисы осанка красивая! Все изобразите красивых золотистых лис *(1-1,5 мин.)*.

Я хочу назвать медведя. Можно мне назвать медведя? Так, Алеша, помоги мне на картинке отыскать его. Вот он — мишка косолапый. *(Дети изображают медведя.)* Мишка ходит тяжело, он урчит, от пчел отмахивается, в бочку с медом влезть норовит, лапы облизывает. Мишка добрый и хороший, но не всегда все делает правильно *(1,5-2 мин.)*.

А теперь я замычу. Догадайтесь, кого я видеть хочу, му-му. Корову Буренку. Молоко ребятам дает, травку щиплет, от мух летом отмахивается, от волка убегает, любит, когда ее гладят, она тогда и молока больше дает. Станьте все на четвереньки, превратитесь в Буренку. Походите, травку пощипите, выпрямитесь. Хвостиком от мух отмахивайтесь,

солнышку приветливо улыбайтесь, а увидите вдруг волка – убегайте (1,5–2 мин).

А кого на лесной дорожке зовут попрыгайкой? Это заяка, это заяка, это заяка-попрыгайка. Вы узнали его. Это очень хорошо. Превратились все в зайчат. Дружно все потопали, руками похлопали и попрыгали вперед, к бабушкам в огород. Морковку из грядки достали, вытерли лапками и полакомились. А потом опять в лес попрыгали. Да побыстрей, побыстрей! (1,5–2 мин).

III. Всех запомнили зверей? А хорошо было бы, если бы звери были дружными. Да. Давайте помечтаем. Стали дружно в хоровод, изображайте львов, тигров, лис, медведей, зайцев. Все друг другу улыбайтесь, руки пожимайте, друг друга в дом приглашайте, обнимайте, кормите, поите и друг другу подарки дарите (1,5–2 мин).

Хорошо, если бы животные тоже научились дружить. Еще раз встаньте в круг. Возьмитесь за руки. Я хочу сказать вам, дети, что дружба – важное дело на свете. Она много всем дает. От дружбы все здоровеют, умнеют и добреют. Учитесь дружить!

### Методические рекомендации

- На занятии для изображения движения того или иного животного желательно пользоваться и рисунками (картинками), и мягкими игрушками. Мягкая игрушка создает массу эмоций и желаний. Хочу быть таким мягким, рыженьким, как лиса. А в жизни рыжим ребенок быть боится. Здесь у воспитателя много возможностей, чтобы создать положительное отношение детей не только к животным, но и друг к другу.

- Подсказывать детям движения и двигательные действия во время изображения детьми воображаемых животных. Необходимо сочетать движения ходьбы, бега, прыжков, поворотов, наклонов, приседаний со звуковыми произношениями, свойственными для того или иного животного.

- Если ребенок отказывается выполнять заданную роль, пусть изображает любого другого зверя. Можно рассказать о том, что некоторые звери нападают друг на друга, но не следует предлагать детям передавать это в движениях.

## Занятие 27

### «ПРОВОЖАЕМ ПТИЦ В ПОЛЕТ»

(проводится в лесопарке)

**Задачи:** 1) упражнять в ходьбе с различными заданиями; 2) упражнять в беге с различными заданиями; 3) вырабатывать ловкость и быстроту реакции на изменение в окружающей обстановке.

**Оснащение занятия:** аптечка, свисток, прутик, кусочки хлеба, немного крупы.

### Ход занятия

**I.** Воспитатель. Постройтесь в колонну друг за другом. А что такое колонна, забыли? Нет, это шеренга. Я попросила стать в колонну, а не в шеренгу. Колонна – это строй, в котором все стоят в затылок один за другим. В следующий раз обязательно повторим эту команду. А сегодня друг за другом такой стройной чередой в лес за мной. Будем птиц провожать и упражнения выполнять.

**II.** Вот пришли мы на поляну. Далеко не разбегаться. По сигналу всем собраться. А сейчас место занятий обойти, убрать ненужные предметы с пути. Все сучки и камешки в сторону отнести. Как чисто стало сразу вокруг!

Бег с различными заданиями по сигналу.

Подойдите ко мне, станьте возле дерева, видите – напротив, через поляну другое дерево стоит и во все глаза на вас глядит. Кто быстрее по моему сигналу добежит? (*Раздается свисток.*) А теперь по свистку опять назад вернемся (*2–3 раза*).

Девочки, встаньте впереди, еще чуть подальше отойдите. По первому свистку вы убегаете опять к тому же дереву, по второму свистку мальчики вас догоняют. Будьте внимательны! (*Свистит.*) Девочки, бегите. (*Свистит.*) Мальчики, бегите, догоняйте! Вот так, не догнали. А теперь наоборот, мальчики, бегут, а девочки по свистку догоняют. И вы не догнали. Попробуем еще раз (*2–4 раза*).

**III.** Устали! Походите, помечтайте, листочки опавшие собиравайте. Их стало намного меньше. Подойдите к дереву. Вот оно какое большое лежит здесь давно. Старое дерево срубили и в большого крокодила превратили. Походите по этому дереву на носках приставными шагами (*2–3 раза*).

Ходьба на носках, перешагивая через прутик (*2–3 раза*).

Быстрая ходьба и спрыгивание с дерева (2–3 раза).

IV. А теперь посмотрите вокруг. Что изменилось вдруг? Мы давно здесь не бывали. На деревьях меньше листьев. Птиц почти не слышно. Быстро наступает осень. Эту пору осени называют поздней. Последние птицы в полет собираются.

Ласточки пропали, а вчера зарей  
Все грачи летали,  
Да как сеть мелькали  
Вон над той горой.  
С вечера все спится,  
На дворе темно.  
Лист сухой валится,  
Ночью ветер злится,  
Да стучит в окно.

*А. Фет*

Белый день недолог,  
Вечера длинней.  
Крики перепелок  
Реже и грустней.  
Осень невидимкой  
На землю сошла,  
Сизо-серой дымкой  
Небо облекла.

*Э. Мошковская*

У меня мешочек. Посмотрите, что в нем. Мы сейчас по полянке пройдем. Гостинец птицам оставим. Вдруг сюда на отдых они прилетят. Пусть хорошенько поедят и в теплые края летят. А мы отправимся в сад.

### **Методические рекомендации**

- Одежда детей должна быть удобной для прогулки в лес и для выполнения последующих заданий.
- Следить за тем, чтобы дети не вспотели, на земле в эту пору долго не сидели.
- Развивать чувства детей к различным картинам осени, соответствующим образом формируя отношения к расставанию с красо-

той: обнаженные деревья, опавшие листья. Объяснить детям, что пришла такая пора, когда на какое-то время этой красоты не будет, но на смену ей придет другая. Надо уметь увидеть – опавшие листья – это тоже красиво.

- При ходьбе и беге обращать внимание на гибкость стопы.
- В целях профилактики плоскостопия при обучении детей ходьбе можно использовать и ряд специальных упражнений.

## ДЕСЯТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 28

#### «СТРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ»

*(проводится на спортивной площадке)*

**Задачи:** 1) продолжать закреплять знание понятий «колонна», «строевые упражнения»; 2) учить детей строиться самостоятельно в колонну; 3) совершенствовать строевые упражнения в играх.

**Оснащение занятия:** флажки синего и красного цвета, свисток.

#### Ход занятия

**I.** Воспитатель. Постройтесь в шеренгу. Вы все хорошо знаете, что это за строевое упражнение. А вот в колонну мы с вами не всегда правильно строимся, что же такое колонна? Это строй, в котором занимающиеся строятся друг за другом. Каждый из вас стоит в затылок один за другим. Станьте в затылок один за другим. Вот вам и колонна.

А теперь поиграем. Разойдитесь все по площадке. Если скажу «шеренга», все бегут на свои места и становятся в шеренгу. Если я скажу «колонна», то все становятся в колонну. Внимание! Шеренга! Молодцы! Разойдитесь по площадке. Колонна. Хорошо! Кто-то чуть-чуть ошибся. Еще раз (4–6 раз).

**II.** Станьте в колонну. Видите, как плотно вы стоите. Это же неудобно. Стойте на расстоянии (свободно), не мешайте друг другу. Всем места хватит. А расстояние между стоящими в колонне называется дистанцией. Вам не надо пока это слово запоминать. Первого в колонне называют направляющим, последнего – замыкающим. Володя у нас – направляющий, а Саша – замыкающий. Вот это нужно запомнить. Смешно! Всем не смешно. Это только в колонне мы их так называем.

За направляющим колонной – бегом по площадке. Не набегайте друг на друга, бежать нужно, сохраняя расстояние (*два-три круга*).

У нас с вами одна колонна. Да. А хотите, у нас их будет две! Станьте, мальчики в колонну у красного флажка, девочки – у синего. Вот у нас две колонны.

III. Будем выполнять упражнения по заданию. Мальчики, возьмите прутики, девочки, возьмите листочки.

На счет раз и. п. – основная стойка. Обе колонны поднимите руки с предметами вверх, на счет два – опустите вниз (*3–4 раза*).

Повернитесь кругом. И. п. – руки с предметом сверху. На счет раз – наклонитесь влево; на счет два – и. п.; на счет три – наклонитесь вправо; на счет четыре – и. п. (*4–5 раз*).

А когда повернулись кругом, вы оказались «шеренгой» или «колонной»? Конечно, колонной. Мы опять стали в затылок один за другим.

Станьте ко мне лицом. Направо, налево повернитесь. Вот теперь это уже не колонны, что же это за строй? Шеренга. Молодцы. Сделаем упражнения в шеренгах, да? Присядьте, встаньте, предметы перед собой (*5–6 приседаний*).

Приседали мы в шеренгах, а попрыгаем в колоннах. Хорошо? Предметы над головой. Начали прыгать на двух ногах, на месте. Молодцы, вот такие в колоннах у нас прыгуны (*8–12 подскоков*).

А теперь по свистку все станьте в одну колонну. Не опаздывать, стать в колонну. Опоздаете – другим помешаете (*свистит*). Ну, вот и все. К концу подошло наше занятие.

IV. Дети, вы были очень внимательны, любознательны. Вы узнали, что такое колонна, познакомились со строевыми упражнениями. В будущем они вам пригодятся. А теперь спокойно подышите, руки вымойте, в сад заходите и к столу проходите. Ждет вас вкусный обед.

### Методические рекомендации

- Строевые упражнения необходимы для организации детей. Они их не очень воспринимают, но тем не менее, эти упражнения приносят большой эффект: способствуют формированию правильной осанки, развивают глазомер, чувство ритма и темпа, дисциплинируют.

- Проводить строевые упражнения желательно в игровой форме.

## Занятие 29

### «ЛЕДЯНЫЕ ДОРОЖКИ»

(проводится за пределами детского сада)

**Задачи:** 1) упражнять в ходьбе, одновременно вырабатывая у детей умение соблюдать равновесие; 2) упражнять в беге, содействуя улучшению обменных реакций организма ребенка; 3) упражнять в прыжках с препятствиями.

**Оснащение занятия:** свисток, флажок, аптечка.

### Ход занятия

**I. Воспитатель.** Одевайтесь потеплей, одевайтесь побыстрей. Вчера вечером дождик осенний моросил, луж на улице много. А ночью ветер холодный налетел и все лужицы заморозил. Да так крепко. Мы сейчас их все обойдем, по ним пробежим и через них перепрыгнем, особенно через те, которые не очень замерзли.

**II. Быстро, быстро, все за мной по дороге ледяной. Не падать, стоять, ногами вот так передвигать.**

*Ходьба по ледяным дорожкам 2–2,5 м.*

А теперь – по ледяной дорожке постоим подольше на одной ножке. Всем, всем подольше стоять, не надо ледяную дорожку пугать (*для тех, кто падает*) (3–4 раза).

По ледяной дорожке пусть побегают ваши ножки. Бегайте осторожно, друг друга не толкайте, друг другу уступайте и обязательно помогайте (2–2,5 м).

А теперь друг друга покатайте (2,5–3 мин). Один присядет, другой возьмет его за руки и покатит. Как на саночках.

Подойдем к незамерзшей лужице. Льдинки в ней похрустывают. В талую лужицу попадешь – ноги промочишь и заболеешь. Чтобы от болезней себя уберечь, надо через лужицу суметь перелететь. Перепрыгиваем, отталкиваясь одной ногой, затем двумя, как вам удобно (8–12 прыжков).

**III.** А теперь спешим мы в сад. Там нам чай кипятят. Чаю с вами мы попьем, сил еще приобретем и опять гулять пойдем.

### Методические рекомендации

• После занятий желательно дать детям горячий чай (но не кипяток). Напомнить детям, чтобы они пили чай маленькими глотками.

- Прыжки через лужицу проводить последними. В случае, если ребенок промочит ноги, вся группа может отправиться в сад.
- Научить детей вести себя организованно на ледяных дорожках. Предупредить их о возможных травмах.

## Занятие 30

### «ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ»

(проводится в спортивном зале)

**Задачи:** 1) выполнять с детьми общеразвивающие упражнения, придуманные ими; 2) ознакомить детей с понятиями «утро», «день», «вечер», «ночь»; 3) учить детей передавать воображаемые действия под музыкальное сопровождение.

**Оснащение занятия:** картинки с изображением утра, дня, вечера, ночи, магнитофон с записью любой колыбельной песни.

### Ход занятия

**I.** Воспитатель. Я принесла красивые картинки. Мы с вами сейчас рассмотрим их. Все подойдите ко мне поближе.

**II.** Что вы видите на картинке? Правильно! Утро. Видите, какие облака, как все просыпается. Давайте попробуем изобразить, что мы делаем утром: просыпаемся, потом потягиваемся, позевываем, встаем, умываемся, делаем зарядку. *(Дети выполняют любые 3–4 общеразвивающих упражнения по показу воспитателя или кого-либо из детей. Каждое упражнение повторяется 3–4 раза.)* А что мы делаем после зарядки? Правильно, одеваемся и в сад бежим.

Потом наступает день. Подойдите к картинке. Все люди работают, трудятся, дети находятся в саду. Покажите, что делают папы, что делают мамы. А что делаете вы?

А когда приходит вечер, с кем вы, дети, ждете встречи? Вы смотрите в окошко. И, конечно, вы ждете пап и мам. Вам хочется погулять на улице, посмотреть, что происходит вокруг.

Наступает ночь. Что вы делаете ночью? Правильно, ложитесь спать. *(Звучит колыбельная песня.)* Слушайте песню и постарайтесь содержание ее показать в движениях, кто как сможет. Музыка спокойная, нежная. Все дети засыпают. *(Выдерживается пауза.)*

**III.** Утро наступило. Просыпайтесь, детвора. За работу братья пора. Будем работать, а не спать.

## Методические рекомендации

- По возможности надо подсказать детям движения и двигательные действия, учить их наблюдать за тем, что делают другие дети и как они это делают.

- К концу занятия дети должны быть спокойными и, как правило, они быстро усваивают части суток. С занятия ребята уходят под впечатлением созданного ими образа (дня, вечера и т.п.).

## ОДИННАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 31

#### «ДОБРОЕ СЕРДЦЕ»

(проводится в спортивном зале)

**Задачи:** 1) упражнять в ползании, лазанье; 2) вырабатывать у детей осанку; 3) содействовать развитию личностных качеств детей.

**Оснащение занятий:** живой котенок, мягкие игрушки, картина, гимнастические скамейки, стенка, воротца, кубы.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Дети, сядьте на скамейку. Я хочу в начале наших занятий рассказать вам о добром сердце одного мальчика. А где у нас находится сердце? Правильно, ребята. А как оно стучит, вы слышите? Да, тук-тук-тук. Наше сердце откликается на все, что видят наши глаза, слышат наши уши – вот какое наше сердце. А у мальчика было не простое сердце, а доброе. Послушайте об этом стихотворение М. Садовского<sup>1</sup>.

Он как-то в дом принес щенка,  
Бездомного бродягу,  
Чтоб подкормить его слегка,  
Голодного беднягу.  
– Ну что ж, – сказала мама, – пусть

---

<sup>1</sup> Мы намеренно, с учетом задач занятия, изменили авторский оригинал стихотворения, в котором вместо слова «он» приводится «я».

Он поживет немножко,  
В глазах его такая грусть!  
Найдется супа ложка.  
Он во дворе нашел потом  
Котенка чуть живого,  
Его принес он тоже в дом.  
Сказала мама снова:  
— Ну что ж, — она сказала, — пусть  
Он поживет немножко,  
В глазах его такая грусть!  
Найдется каши ложка.  
Он под гнездом нашел птенца,  
Над ним вороны вились,  
Он спрятал в шапку сорванца  
И с ним домой явился.  
— Ну что ж — сказала мама, — пусть  
Он поживет немножко,  
В глазах его такая грусть!  
Найдется хлеба крошка.  
Однажды он нашел ежа,  
Ужа и черепаху,  
И заяц в его дверь вбежал,  
Наверное, со страху.  
Сказала мама: «Пусть живут,  
В квартире так чудесно,  
А если потесниться тут,  
И нам найдется место».

*М.Садовский*

II. Все встаньте и идите искать щенка. Под скамеечками полазайте, подлезьте под дуги, может, бездомный щенок там? Ищите, он находится в зале. Может, под стульями? (1,5–2 мин.) А, вот! Нашли! Ну, молодцы! Несите нам сюда щенка. Какой он весь пушистый, погладьте щенка и поставьте его на окно. Пусть смотрит, что на улице делается.

А затем мальчик нашел котенка. Котенок мяукает. Вы не слышите? Прислушайтесь. Помяукайте сами, может, он вам ответит. Проползаем под шнуром, выгибаем спинку, как котята, переползаем через гимнастическую скамейку, ползаем вокруг стульев. Нигде нет котенка, ищите! (*Воспитатель мяукает в разных местах зала.*) Вот он. Я его нашла. Идите сюда. Вот какой он, живой, пушистый, пугливый.

Погладьте его ладошками, отдадим котенка няне, пусть его покормит.

Успокоились. Котенка уже унесли. А наши поиски продолжаются. Вы помните, мальчик еще и птенца подобрал (*лазанье по гимнастической стенке; воспитатель незаметно кладет птенца на одну из реек*).

Вот же он, птенец. Принесите птенца и положите на окошко.

А потом мальчику очень везло на добрые дела. Его доброе сердце все находило. Он нашел ежа, ужа и черепаху. Пове-зет ли так нам с вами? Может, в этом зале мы ежа отыщем. Давайте искать побыстрее (*быстрое ползание на четвереньках, с чередованием – переползанием через кубы, гимнасти-ческие скамейки и лазаньем по гимнастической стенке (3–4 мин)*). А еж вот где притаился. Сидит на картинке и ухо-дить не хочет, листиком прикрылся, иголки спрятал. Ну, пусть сидит. Тихонько обойдите ежа (картинку). Не потре-вожили. Молодцы! А кто еще был у мальчика? Зайка! Наш любимый прыгайка.

Прыгаем на двух ногах по всем залу, вон к тем предметам, может быть там сидит зайчишка-трусишка. Подлезаем под ними, перелезаем через них (*2–3 мин*). Не нашли зайчишку. Ну, не может быть такого. Он здесь ... (*Открывается дверь и вбегают девочка в заячьем костюме. Приглашает всех в хоро-вод. Звучит песня «Доброе сердце», музыка В. Калистрасова, слова М. Садовского*). Дети, встаньте в круг. Возьмите на окош-ке щенка и птенца. Потанцуйте все вместе. Улыбайтесь друг другу. Вы должны радоваться, что всех отыскали и что все зве-рюшки стали вашими друзьями.

III. Приложите руки к сердцу и потихоньку выходите из зала.

### Методические рекомендации

- Ползание вовлекает в активную работу большое число мышц, укрепляя их и благотворно влияя на осанку благодаря опоре на все конечности, этим уменьшается давление на позвоночник.

- Усложнять упражнения необходимо постепенно, исходя из возможностей детей.

- Не следует бояться, что игровая форма может отвлечь ребят от правильного выполнения упражнений. Наоборот, они постига-ют смысл занятия, стремятся к более осознанному выполнению двигательного действия.

## Занятие 32

### «НАС ЗОВЕТ ФУТБОЛЬНОЕ ПОЛЕ»

(проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) упражнять в беге в различных направлениях; 2) упражнять в прокатывании мяча ногами между предметами и в направлении друг к другу.

**Оснащение занятия:** большие мячи (по одному на два ребенка), стойки.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Холодно стало. На месте не постоишь. Да и не надо. Варезки есть у всех? Пока не снимать. Тем, кто взял мячи, крепко их держать. Бегом на площадку. Построились все в ряд (шеренгу). Я вам быстро скажу, что от вас сегодня хочу. Чтобы вы побегали, поиграли, ножки свои поупражняли. Приготовились. Мячи пока положили.

II. Спокойным бегом по свистку в разных направлениях – марш! Ориентир – линия в конце площадки. Бегом, бегом осторожно бегите, не наталкиваясь друг на друга.

А сейчас бегите ко мне. Слушайте следующее задание. По свистку выбегайте за пределы площадки. Палочку, прутик, листочек, оставленную игрушку – все принесите мне. Внимание! В разные стороны, бегом марш! Ищите, ищите, на меня не смотрите! Все подбирайте и сюда несите! Хорошо! Сколько всего!

Слушайте другое задание. Вы помните, где вы взяли предмет. Отнесите его на место и опять принесите. Поднимите предмет, покажите находку – и опять туда, где взяли, положите. Возвращайтесь теперь без находки. Кто же быстрее принесет ее сюда? Хорошо. Многие не забыли, что положили. А вы, Оля, Вася, взяли, что под руки попало. Так нельзя. Вы нарушили правило. Постарайтесь в следующий раз точно выполнять правило. Теперь все соберите и сложите в угол.

Встаньте парами. Каждая пара должна взять себе мяч. Мяч надо катить друг другу ногами. Нет, нет, не носочком ноги, а ногу повернуть чуть направо и внутренней стороной толкать мяч в сторону товарища. Обе ноги хороши, обе одинаковы. Как делаете левой, так делайте правой (3–4 мин).

А теперь я ставлю красивые стойки, как фонарики, на верху стоек горят флажки. Вы прокатываете друг другу мячи меж-

ду стоек. Те, к кому покатился мяч, должны ногой его принять и опять оттолкнуть товарищу. Посмотрите, как это мы делаем с Алешей. Очень трудно, очень сложно, но вполне, вполне возможно (3–5 мин).

А теперь, у кого есть желание попасть мячом в ворота? У всех. Поставьте стойки. И без вратаря – попадите сюда. Нет, нет, надо встать за черту. Встаньте и друг за другом мяч в ворота ногой бросайте. Я буду следить, кто попал.

III. Ну вот, и подошло занятие к концу. Мячи соберите и в строй все встаньте. За мной все в группу бегите.

### Методические рекомендации

- Прежде чем начать выполнять упражнения с мячом, дети должны размяться без мяча.
- Следить за тем, чтобы они старались действовать мячом только ногами.
- Если прокатывание мяча ногами друг другу и между предметами не получается (это трудно), можно предложить детям прокатывать мяч между предметами без передачи его друг другу.

### Занятие 33

«ПОСМОТРИМ, СКАЖЕМ И СДЕЛАЕМ»  
(проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) совершенствовать у детей основные движения руками; 2) продолжать знакомить с основными движениями ногами; 3) развивать основные движения туловища.

**Оснащение занятия:** на каждого ребенка по два флажка.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Постройтесь в шеренгу. Флажки все ребята взяли? Прошу, чтобы вы их не потеряли. Нам они очень пригодятся. На площадку по порядку друг за другом, шагом марш!

II. Сегодня выполняем упражнения с чем? (Поднимает флажки вверх.) С флажками! Правильно!

Я подняла вверх оба флажка (машет флажками.) Как называется это движение? Взмахи. Ходьба по кругу, флажки вверх. Машем флажками (один-два круга).

Я подняла руки в стороны (*вращает флажками вперед*). Как называется это движение? «Флажки кружатся!» Пусть будет так. Побежали по кругу, вращаем флажками вперед (*два-три круга*).

Встаньте в круг, я спрятала флажки (*прячет флажки за спину, делает наклон вперед, флажки вперед*). Это упражнение называется «Спрячь и покажи флажок» (*6–8 раз*).

Следующее упражнение называется «Украсим дома». Превратились все в красивые домики. И. п. – ноги врозь, флажки у плеч вертикально, на счет два – поворот вправо, флажки в стороны, на счет три – четыре – и. п. То же влево (*4–6 раз*).

А как это упражнение вы назовете? (*Выполняет упражнение*.) И. п. – ноги слегка расставляем, флажки на полу по бокам. По команде взять и положить (*5–6 раз*.) «Возьми и положи». Правильно! Только я еще добавлю «Быстро возьми и положи».

Попрыгаем с флажками и походим (*10–16 пружинистых подскоков, чередуя с ходьбой; 2–3 раза*).

III. Хорошо вы выполняли упражнения и называли их, только с флажками не играли. Давайте поиграем. Подошли ко мне, посмотрели, какого цвета флажки. Запомнили? Синий, желтый, красный, голубой – разные цвета. У нас было по два флажка. Любой положите на скамейку, останьтесь только с одним флажком. Я называю – голубой! Ребята с голубыми поднятыми вверх флажками бегут к противоположной стороне площадки и возвращаются назад. Я называю – красный. Бегут ребята с красными флажками.

Никто из ребят в игре не ошибся. Все хорошо сегодня потрудились. Выполнять и называть упражнение не ленились.

Поднимите флажки вверх. Посмотрите, как ветерок с ними играет, опустите их вниз (*4–5 раз*).

У меня секретов больше нет, ждет нас вкусный обед. Вперед!

### Методические рекомендации

- Менять систему требований в названии упражнений. В ряде случаев воспитатель может сам их назвать.
- Продумывать движения с предметами так, чтобы у детей сразу была ответная реакция на определение характера движения.
- Можно привлекать к показу упражнений детей, но только в том случае, если ребенок готов к этому.

## ДВЕНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 34

#### «В ГОРОДКЕ ВЕСЕЛЫХ ЗАТЕЙ»

(проводится на любой детской площадке  
вблизи детского сада)

**Задачи:** 1) учить детей ориентироваться на местности; 2) развивать умения быть организованными; 3) создавать условия для проявления ловкости и выносливости в играх.

**Оснащение занятия:** свисток, аптечка, флажок.

#### Ход занятия

I. Воспитатель. Станьте в колонну друг за другом. Мы сегодня побываем с вами в «городке веселых затей». В этом городке вы должны быть тоже веселыми. Никто не должен стоять, всем нужно участвовать в затеях. В путь, в веселый городок!

1. Мы пришли на площадку. Походите, посмотрите, какие интересные стоят «избушки», постучите, войдите в избушку и сойдите – можно съехать. Все-все-все по ступенькам постучите, в избушке не задерживайтесь, быстренько съезжайте по дорожке «бабушки Яги» (2–3 раза). Молодцы!

2. А вот интересный мостик. Из цепей железных сделан, не простой, а подвесной. Сложно, очень сложно по нему идти. Но если мы по нему пройдем, себя мы сильными и ловкими назовем. Потопали по мостику все дружно, осторожно. Вот и поздравить вас можно. Сильные, ловкие, смелые дети! С такими не страшно на свете (3–6 раз).

3. А вот стоит «ракета», и ждет она в полет космонавтов. У нас такие есть? Да! И летать хотите? Да! Ну летите, только прежде по ступенькам в ракету войдите! Ракету заводите! (Звучит «у-у-у!»). Что такое! Нет горючего. Очень жаль, подождем, когда горючее приобретем, тогда и полетим, а пока в ракете посидим, все ее части оглядим, помечтаем. Слышите, мечта взлетает все выше и выше. А теперь назад летим. Ждет нас наша планета Земля! Вот она. Выходите все из ракеты.

4. Подойдите ко мне поближе. Подскажите мне слова в загадках и стихах:

Распустили алый хвост,  
Улетели в стаю звезд.  
Наш народ построил эту  
Межпланетную ... (*ракету*).

Угадали!

Без разгона ввысь взлетаю,  
Стрекозу напоминаю,  
Отправляется в полет  
Наш веселый... (*вертолет*).

Посмотрите вверх:

Смело в небе проплывает,  
Обгоняя птиц полет.  
Человек им управляет,  
Что такое... (*самолет*).

Еще одну загадать?

Тучек нет на горизонте,  
Но раскрылся в небе зонтик.  
Через несколько минут  
Опустился... (*парают*).

5. А теперь игра «Пятнашки». Все-все дети знают эту игру, и маленькие и большие. По свистку разбегайтесь по площадке. Я кого-нибудь из вас догоню, волшебным флажком прикоснусь. Тот, к кому я прикоснусь, становится «пятнашкой». (*Свистит.*) Догоняю! Вот она – «пятнашка» наша. Возьми флажок. По свистку игру продолжаем. Догоняй быстрее. Ой, как долго! Побейте, запятнай кого-нибудь из детей (*3–4 мин*).

II. Вон скамейки стоят и на нас приветливо глядят, приглашают вас немножко посидеть. Отдохнули и отправились с вами в сад. До свидания, веселый городок.

### Методические рекомендации

- До выхода с детьми на прогулку, до начала проведения занятия на площадке за пределами детского сада нужно тщательно обследовать площадку. Убедиться, что сооружения исправны и безопасны.

- Предложить детям (могут быть такие) самим загадать загадку.
- В игру «Пятнашки» можно внести ряд дополнительных правил, вариантов. Она станет еще интересней. Например, играющий может спастись от «пятнашки», если найдет себе «домик», место, где можно спрятаться.

## Занятие 35

### «ДАВАЙ ПОТАНЦУЕМ»

(проводится в музыкальном зале)

**Задачи:** 1) учить детей запоминать последовательность плясовых движений; 2) изменять темп движения в соответствии с характером музыки; 3) побуждать детей импровизировать танцевальные движения.

**Оснащение занятия:** хризантемы (искусственные), по два листочка (цветочка) на ребенка.

### Ход занятия

**I. Воспитатель.** Сегодня в музыкальном зале нас с вами ждут. Вы убедитесь в этом сами, как только встретитесь с цветами. Они на подоконнике лежат и вам приветливо в глаза глядят. И тянутся к вам в руки для того, чтобы радость принести. Возьмите быстро цветы, музыка нам поможет, вы только внимательно слушайте.

1. Станьте все в круг (*медленный вальс*). Поднимите хризантемы вверх и опустите вниз (*4 раза*), пройдите по кругу и остановитесь.

2. Все повторите вновь, теперь уже без меня. У нас опять в гостях осенняя пора. Танцуете вы с нею в хороводе. Как многим мы обязаны природе!

3. Станьте все в круг. Руки поднимите вверх (*звучит медленный вальс*). Раскачиваем руками влево, вправо – кружимся вправо (*2 раза*).

4. (*Музыка звучит быстрее.*) Мальчики, прошу вас присесть. Девочки вас будут обходить (*2–3 круга*).

5. Положите цветы у ног (*медленный вальс*). Обойдите их аккуратно, не наступая, наклоняясь к цветочкам, приседая, кружась (*1,5–2 мин*).

Мы потанцевали с вами вальс. Очень красивый танец. Вы станете совсем взрослыми и будете помнить свой первый вальс. Положите аккуратно цветы на подоконник.

6. Настало время в пляс пуститься. (*Звучит музыка свободной пляски.*)

Дети, выполняйте различные движения (*подсказать импровизированный ход движений руками, ногами, головой, туловищем, повороты, наклоны и т.п.; 4,5–5 мин*).

II. Хорошо вы плясали, чуть-чуть устали. А если кто-то не устал, он, значит, с нами не плясал. Таких не вижу что-то я. Чудесная какая детвора! Теперь вы на скамеечку присядьте и на экран посмотрите. Какие там чудесные цветы. А музыка какая? Цветы от музыки так чудно расцветают. Вдохните аромат цветов, вдохните глубже звуки музыки прекрасной. Ладочки перед лицом сложите и эти звуки с собой потихоньку уносите.

### Методические рекомендации

- При выполнении упражнений под музыкальное сопровождение (фортепиано) воспитатель напоминает, что надо прислушиваться к темпу музыки: то ускорять, то замедлять движение.
- Обращать внимание на выразительность движений.
- Использовать правильное сочетание различных методических приемов воздействия на эмоциональное состояние детей.

### Занятие 36

«ДАВАЙТЕ ПРИДУМЫВАТЬ»  
(*проводится в спортивном зале*)

**Задачи:** 1) упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по линии; 2) сохранять равновесие в упражнениях с мешочком на ладони вытянутой руки, на голове, на повышенной площади опоры; 3) совершенствовать изученные упражнения в равновесии (в игровой форме).

**Оснащение занятия:** мешочки (по количеству детей в группе), гимнастическая скамейка, кубы.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Постройтесь в шеренгу. Я знаю, как вы хорошо можете придумывать всякие разные упражнения. Сегодня мы с вами будем придумывать.

1. Встали у начала начерченных линий. Прошли по линии обычной ходьбой, туда и обратно. Следующий вид ходьбы придумывает Володя. Володя, как еще можно пройти по линии туда

и обратно? На носках. Да! Идем на носках по линии, туда и обратно. Как еще можно пройти? Думайте, ребята! На пятках. Давайте так пройдем. Подумайте, а какие движения можно сделать руками, когда будем идти по линии на носочках. Руки в стороны. Молодцы! А теперь пройдем на носках, руки за голову.

Пройдем на носках, руки за пояс, как показала Галя. Петя придумал — руки вперед и вверх. Очень хорошо, и так мы пойдем.

2. А по линиям пробежать можно? Ну, пробегите. А интересные движения в беге выполнять можно? Выполняйте любое, какое придумаете сами. Только точно по линии, ножки никуда с линии не сходят, только на линию наступают (1,5–2 мин).

3. Возьмите каждый по мешочку. Подойдите к линиям. Положите мешочки на правую (левую) ладонь вытянутой руки. Пройдите на носках по линии. Хорошо. Теперь пробегите на носках по линии.

4. Положите мешочки на голову. Чуть-чуть постоит. Хорошо получается у многих. А у некоторых ребят мешочки на голове не держатся. Придумайте, как можно пройти с мешочком на голове по линии. Правильно, руки в стороны, руки на пояс. Молодцы! Умеете придумывать и выполнять тоже. Попробуйте ходить очень быстро по линии с мешочком на голове. Руки ставьте, как вам удобно. Попробуйте медленно пробежать, но чтобы мешочек не падал. Удерживайте его на голове.

5. А я придумала сложную дорожку. Мы попробуем по ней пройти и мешок на голове аккуратно пронести. Все за мной по сложной дорожке. По гимнастической скамейке (*широкий свод*) пройдите, не поднимаясь на носки, перейдите на куб и сойдите вниз. Еще раз пройдите по сложной дорожке, но поднимитесь на носки и повыше. Почти у всех получилось. Вам понравилось, какую сложную дорожку я для вас приготовила? Да! А теперь все нужно выполнить быстрее. Начали.

6. И игру я для вас придумала. Поиграем? Положите мешочки, станьте в круг. Вы видели, как цапля на болоте стоит на одной ноге и не качается и не падает. Целый день ходит по болоту, делает трудную работу и умеет отдохнуть. Как? Кто подскажет? Правильно, стоит на одной ноге. Вы все будете маленькие цапли, а я большая. Ходим, клюем, ищем пищу. Раз, и стали на одну ножку. Стоим, стоим, кто упадет, тот цаплей себя не назовет и из игры потихоньку уйдет, встанет на скамейку, мешочек в руки возьмет и походит по скамеечке.

7. Хорошие цапли у нас на болоте. Пока отдыхать долго не могут, все работают. Им подвигаться хочется. Побежали все за мной дружной, дружной чередой. Все похлопали в ладошки, пробежали за мной по сложной дорожке. Попрыгали сначала на одной, потом на второй ножке, к окну подошли, на стеклышко подышали, цаплю на оконном стекле пальчиком нарисовали и опять за мной побежали.

Ш. Я вижу, вы чуть-чуть устали. Немножко, стоя с закрытыми глазами, отдохнем и в группу потихонечку пойдем. Все ребята молодцы.

### Методические рекомендации

- Следить за тем, чтобы при ходьбе по скамейке ставили ногу с носка впереди себя.
- Дополнительные действия, осложняющие упражнения (различные положения рук и т.п.), желательно, чтобы дети придумывали сами на основе своего прежнего двигательного опыта.
- При выполнении детьми упражнений на повышенной площади опоры воспитатель подсказывает, объясняет ровным, спокойным тоном, обязательно подбадривает детей, помогает им успокоиться, сосредоточиться на выполнении движения.

## II КВАРТАЛ

Зима! Самое холодное время года, следующее за осенью. Первый месяц зимы – декабрь, двенадцатый месяц календарного года. Второй месяц зимы – январь и первый календарного года. Февраль – второй месяц календарного года и последний месяц зимы. Особое назначение каждого месяца в природе больше всего запоминается детям своими праздниками. Так, самые интересные праздники для детей в этот период года – это Рождество и Новый год. Подбирая учебные задания к занятиям физической культурой, составляя планы-конспекты, определяя средства и методы, планируя свою деятельность во всех направлениях – оздоровительном, воспитательном, образовательном, – воспитателю необходимо обращать внимание на методические рекомендации по проведению занятий. Варианты организации занятий могут быть самыми разными, а смысл их в том, чтобы ребенок смог в короткий отрезок времени собраться, одеться так, как это необходимо для данного сезона года.

В первый месяц зимы занятия могут проводиться и в зале, и на улице, при этом предпочтение отдается занятиям в зале. В январе желательно все занятия проводить на улице. В феврале вновь чередовать занятия в зале и на улице. Сочетание занятий зависит от физического состояния детей, желания, возможностей детского сада: спортивного инвентаря, площадки.

### ТРИНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

#### **Занятие 37**

*(проводится в группе и спортивном зале)*

**Задачи:** 1) ознакомить детей с правилами поведения на улице в зимний период; 2) упражнять в движениях на преодоление препятствий; 3) совершенствовать умения и навыки в упражнениях на равновесие.

**Оснащение занятия:** гимнастическая скамейка.

#### **Ход занятия**

**I.** *Начинается занятие в группе. Дети сидят за столами в спортивной форме.*

Воспитатель. Дети! Я хочу вам сегодня рассказать, как можно подружиться с удивительным месяцем.

Назовите-ка, ребятки!  
Месяц в этой вот загадке.  
Дни его – всех дней короче,  
Всех ночей длиннее ночи,  
На поля и на луга  
До весны легли снега.  
Только месяц наш пройдет  
Мы встречаем Новый год.

Как называется этот месяц? Правильно, декабрь – первый месяц зимы. Он, как и вы, может иногда покапризничать, поплакать – вспомните о холодном дождике, он может нам такое устроить – все дорожки ледяными сделать. Машинам, людям очень трудно ходить по таким дорожкам, но может нас и очень порадовать. Подумайте. Какими праздниками? Правильно, дети! Рождеством, Новым годом!

А теперь все вместе еще раз хором месяц назовем и в спортивный зал пойдём. *(Дети встают из-за столов и идут в спортивный зал.)*

II. Прежде чем спортивные упражнения выполнять – заглянем с вами в окно. Что там на улице сегодня? Снежный дождь! Мокрый снег! Снег с дождем разговаривают! Как интересно! Как много вы мне рассказали о том, что за окном увидели.

1. А теперь за работу пора приниматься и физической культурой заниматься. Снега и дождя нечего бояться. На улице по скользким дорожкам будем бегать и не падать. А чтобы ничего на улице не бояться, надо в зале нам с вами потренироваться. Бегите по «мокрым дорожкам» очень осторожно. *(Дорожки «начерчены» на полу мокрой тряпкой.)*

Не подталкивайте друг друга. Бегите и иногда под ноги смотрите *(1,5 мин)*.

Никто не поскользнулся. Молодцы! На улице держитесь так же. На скользкой и мокрой дорожке, когда бежите, ноги ставьте пошире, спину чуть-чуть наклоняйте вперед.

А теперь попробуем с вами «поскользнуться». Посмотрите, как я случайно упаду, потом поднимусь и вперед по мокрой дорожке пойду. Попробуем все упасть и встать. Мягко на бочок упали, осторожно и быстро встали, чуть отряхнулись и вперед побежали. *(Ходьба и бег с заданием «поскользнуться»,*

*«упасть» и «отряхнуться», «встать» и дальше задание повторять; 1,5–2 мин).*

Теперь я уверена – вы молодцы! Вам все понятно, как можно и нужно ходить и бегать по скользким и мокрым дорожкам – ост-то-рож-но! А если упали – быстро встать, отряхнуться, не плакать, а домой быстро шагать. И, конечно, специальные упражнения на занятиях вам помогут на скользкой дорожке устоять:

подняли ногу правую вверх и подтянули ее к груди двумя руками, опустили. Подняли левую ногу вверх и подтянули двумя руками к груди (*5–8 раз каждой ногой*);

поставили руки за голову, отвели левую ногу назад на носок, затем правую ногу на носок назад (*5–8 раз каждой ногой*);

подошли к стенке, стали правым боком, присели на двух ногах, удерживаясь на носочках (*5–6 раз, меняя положение корпуса*);

попрыгали на правой (левой) ноге в различных направлениях (*30 с*);

кружимся на носочках в правую сторону, а затем в левую (*1 мин*) и останавливаемся в красивой позе (*можно показать*).

2. А теперь мы с вами «подростем» и по гимнастическим скамеечкам пройдем.

*(Ходьба по широкому своду гимнастической скамейки. Можно подсказать, как правильно ходить: смотреть вперед, сохранять правильную осанку; 2 раза).*

А сейчас немного еще раз пройдите по скамейке, а затем пробегите (*по широкому своду гимнастической скамейки*), балансируя руками (*2 раза*).

Выполняем упражнение в ходьбе с различными положениями рук: в стороны, на пояс, на затылке, вверх (*по желанию детей, 3–5 раз*).

Хорошо мы с вами по скамейке учились ходить. Никто не упал. Мне еще раз вам хочется напомнить и показать, как в ходьбе равновесие сохранять.

*Показывает выполнение основного задания занятия: идет по гимнастической скамейке легко, свободно, без напряжения, улыбается, рукой детям помахивает.*

Вот так! Запомнили? Дома повторите.

III. На несколько минут давайте в курочек превратимся. «Ко-ко-ко!» И быстренько на насест опустимся. Запрыгнули на скамейку, на одной лапке постояли и дальше клевать побежали. «Ко-ко-ко!» Стою я высоко! На одной ноге стою, зорко я за всем слежу. Курочки-рябушки прыгают, зернышки клюют, на

насите себя правильно ведут, друг дружке место уступают, не толкаются и опять зернышки клюют (2–3 мин). Закончена игра и в группу нам пора.

### Методические рекомендации

- Загадку для детей воспитатель повторяет несколько раз. Желательно самому воспитателю знать ее наизусть. В последней строке подождать произносить «Новый год», сделать паузу, может кто-либо из детей догадается ответить. Затем хорошо предложить детям сказать и другие загадки о зиме.

- Ширина скамейки, по которой ходят дети, 20–25 см, высота 30 см. Можно увеличивать высоту по усмотрению воспитателя.

- Игра в «курочку-рябу» имеет несколько вариантов, все зависит от творчества воспитателя, но обязательно учесть выполненные упражнения на равновесие.

- Детям хорошо предложить, чтобы дома они постояли на одной ноге на табурете (но обязательно с помощью родителей), на постели, на диване и просто на полу, на дощечке, на веревочке, на прутике, на кубике. А можно на улице: на кирпичике, на камушке. Предложить детям понаблюдать, как это делают животные, птицы и др.

### Занятие 38

*(проводится в спортивном зале)*

**Задачи:** 1) развивать способность сохранять устойчивое положение тела в покое и движении; 2) воспитывать умение победить страх перед высотой; 3) совершенствовать умение мягко приземляться в прыжках с высоты.

**Оснащение занятия:** гимнастические скамейки, табуреты, мячи резиновые (по количеству детей в группе), гимнастические маты, репродукция картины П.Пикассо «Девочка на шаре».

### Ход занятия

I. Воспитатель. Постройтесь в шеренгу. Кто вспомнит, какие упражнения мы выполняли на прошлом занятии?

Вспоминайте, вспоминайте! Вспомнил, Володя? Он нам покажет. Все вспомнили! Все повторим за Володи и за мной.

Ну, не зря мы в прошлый раз потрудились. Запомнили упражнения, повторили – значит, дома не ленились. А сейчас

начнем опять новые упражнения изучать. По кругу друг за другом, колонной красивой по залу бегом. Вперед смотрим. Друг друга не толкаем, рядом бегущего уважаем (1,5 мин).

С бега на ходьбу перешли. И спокойным шагом пошли. Друг за другом в колонне идти хорошо, весело и легко. Знай себе шагай, рот не раскрывай, носом дыши. Вперед, малыши! (1,5 мин.)

По ходу движения взяли мячи и продолжаем идти (1 мин).

Какой красивый яркий мяч у вас в руках. Вы подружиться с ним должны сейчас. Всем вверх его поднять и крепко-крепко ладонями обнять. Затем вниз опустите и опять вверх поднимите (5-8 раз).

Положили мяч аккуратно на пол. Так, чтобы он от вас не укатился. Обошли его кругом (5-8 раз).

Положили мяч аккуратно на скамейку. Поднялись на скамейку сами. Через лежащий мяч на скамейке перешагнули и опять на пол сошли (5-6 раз).

Ловко без остановок и падений дети выполнили упражнения. Молодцы!

II. Воспитатель оставляет девочек на скамейке и предлагает им продолжать выполнять упражнения, которые им понравились. А мальчикам дает задание: поставить еще одну скамейку.

Всем на скамейки встать, мяч вверх поднять, одну ногу (правую) левую согнуть в колене, к груди прижать. И... как можно дольше постоять (5-8 раз).

Мяч ладонями обхватить, к груди его прижать. По скамейке быстрым шагом туда и обратно пробежать (3-4 раза).

*Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки.*

Идти свободно, не напрягаясь, не нужно ничего бояться. С двух сторон скамейки лежат гимнастические маты. Они от ушиба вас оберегут (2-3 раза).

Перед нами табурет. На нем спокойно мяч лежит и даже не дрожит. Совсем не страшно высоко сидеть, наоборот, ему, мячу, очень интересно на всех с высоты глядеть. Сейчас поочередно на табурет будем взбираться и с табурета, как мячи (*скатывает мяч с табурета*), мягко приземляться (2-3 раза).

III. Хорошо ходить вы научились по широкой и узкой скамейке. И на табурете смело стоите. А теперь хорошенько вокруг посмотрите, на чем бы вы хотели постоять на одной ноге, может быть, на скамейках? А может, на табурете, а может быть, на мяче? Ах! На мяче не получится. А я вам, ребята, покажу на рисунке, как девочка стоит на шаре. Вот этот рисунок! Его на-

рисовал художник Пабло Пикассо. Называется картина «Девочка на шаре».

Ну, согласитесь! Это не страшно! И не очень трудно. У нас пока так не получится. Но мы можем постоять на всех других предметах, на двух ногах, на одной, на узкой опоре и широкой.

Все старайтесь так стоять, чтобы равновесие сохранять. Демой придете – движения повторите. И папу, маму, бабушку, дедушку – всех уговорите с вами на одной ноге постоять, попрыгать, сначала на одной, потом на другой.

### Методические рекомендации

- Способность сохранить равновесие развивается с раннего возраста, с того момента, когда ребенок впервые встает на ноги и пробует сделать первые шаги. К пяти годам дети способны сохранять равновесие в относительно разных условиях. Необходимо создавать им при выполнении упражнений такие условия, которые позволяют побороть чувство страха.

- Упражнения, которые дети выполняют впервые, целесообразно вначале выполнить в облегченных условиях (на полу) и лишь после этого выполнять на повышенной опоре.

- Спрыгивание с табурета могут выполнять не все дети. В этом не надо настаивать. Те, кто отказался, – пусть прыгают с гимнастической скамейки.

### Занятие 39

#### «ЗИМОВУШКА»

(проводится на площадке)

**Задачи:** 1)развивать способность сохранять устойчивое положение тела в неблагоприятных условиях (скользкие дорожки, мокрые покрытия); 2) совершенствовать умения детей приспособляться к различным погодным условиям, решая двигательные задачи; 3) воспитывать волю с помощью упражнений на преодоление препятствий.

**Оснащение занятия:** разноцветные ленты, три–пять надувных кругов, три–пять обручей.

### Ход занятия

I. Воспитатель. (*Свободное построение.*) Дети! Мы идем в гости к зимовушке. Зимовушка – это такая снежная избушка,

которая сегодня стоит, а завтра может растаять. Отчего она может растаять? Расскажите.

Вот и наша зимовушка. *(Посредине площадки домик из снега. Наверху домика петушок из картона на одной лапе стоит, вторую поджал под себя. Хвост у петушка из разноцветных ленточек. Ленты развеваются.)*

1. Стали в круг вокруг зимовушки – этой чудесной избушки. Похлопали руками *(дети хлопают в ладоши)*, потопали ногами *(дети топаят ногами)*, друг за другом в колонне зимовушку обошли. Не замерзли, малыши?

Стали в круг – присели, друг на друга поглядели, и так много-много раз, кто быстрее присядет и встанет из вас? Ну, молодцы, хорошо приседаете.

А теперь бегом за мной по дорожке ледяной. Мы побегаем по ней, кто быстрее, кто быстрее? Постарайтесь не падать, на ногах держаться крепко. Ноги как вам удобно расставляйте, друг друга не толкайте. Бегайте по скользкой дорожке осторожно!

2. Опять к зимовушке идем. Что же мы в избушке найдем? Ой, какие там надувные резиновые круги. Достанем их и вокруг избушки разложим. Попробуем по надувным кругам пройти, попробуем в них запрыгнуть и выпрыгнуть, попробуем постоять на одной ноге, по двое, держитесь за руки. Как интересно на надувном круге стоять! Я очень внимательно за вами смотрю. Как вы делаете упражнения? Все стараются, у всех получается.

3. Посмотрим, что еще зимовушка нам на занятие припасла. Вот они наши знакомые обручи.

Попробуем по ним пройти. Получается хорошо, хотя и это очень нелегко. Но можно все преодолеть, если очень постараться и захотеть.

4. А теперь все предметы в избушку уберите *(убирают аккуратно предметы в избушку)*.

II. К петушку подойдем. И дотянемся рукой, перышко у петушка на память из хвоста возьмем. *(Дети подтягиваются, достают ленточку, размахивая ею, идут в сад.)*

### Методические рекомендации

- Одеть детей в зависимости от погодных условий. Одежда не должна сковывать движений.
- Обувь детей должна быть мягкой.
- Надувные круги надувать не очень сильно. Можно не только по ним проходить, но и переступать, стоять, прыгать и т.д.

## ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 40

#### «ПРИСМОТРИСЬ»

(проводится в спортивном зале)

**Задачи:** 1) ознакомить детей с ходьбой пригнувшись, крадучись на носках; 2) упражнять в беге с изменением направления движения по указанию воспитателя; 3) совершенствовать умения и навыки в ползании; 4) воспитывать умение внимательно относиться к действиям других.

**Оснащение занятия:** стойки, стулья, искусственные елки, воротца.

#### Ход занятия

I. Воспитатель. (*Обращается к детям, стоящим в строю в шеренге.*) Посмотрите вокруг, что у нас сегодня в зале вы заметили? Да! Елочки! (*По всему залу на определенном расстоянии расставлены искусственные елки, разные по объему, высоте, цвету.*)

Мы сейчас под елочками пройдем, пригнувшись друг за другом, чтобы не уколоться (*во время ходьбы постоянно напоминать, что не только возле елочек нужно идти осторожно, но и под другими предметами*).

Вот воротца перед вами. Пройдем под ними, но еще больше пригнитесь. Все старайтесь задание правильно выполнять и запоминать: в жизни нам придется встречаться с такими предметами, под которыми нужно пройти пригнувшись, а если вы не сможете – лоб расшибете, шишку на лбу набьете.

Сегодня вы научитесь ходить пригнувшись. А скажите мне, ребята, как еще ходят зверята в лесу? Правильно. Крадучись. Повторите все за мной слово интересное. Я о нем вам расскажу, что узнала по словарю. Там написано так об этом слове – нужно идти тихо, бежать так, чтобы вас никто не заметил. Кто может в лесу из зверюшек лучше всех пройти и пробежать крадучись? Правильно ответили – лисичка-сестричка, змейка, серый волк. А медведь? Медведь большой, грузный, ему трудно идти крадучись.

А теперь за мной, как лисички, крадучись, чтобы нас никто не заметил, не увидел возле елочки, аккуратно, различные

предметы обегая, движения лисички повторяя, крадемся незамеченными по лесу, где надо – на носочках.

Научились мы с вами по-разному ходить. И в зимнем лесу нам ничего не страшно, не опасно. А вот дома, на площадке, на улице придется встречаться с разными предметами. Как их обойти, не натолкнувшись? Надо в зале нам поупражняться, чтобы ничего не бояться – мимо расставленных предметов весело промчаться. За мной, бегом!

Обегаем мячики: веселые и красивые они перед нами лежат.

Обегаем стулья (мы на стульях сидим). Под воротцами пробежали пригнувшись. Возле елочки – крадучись.

II. А сейчас мы с вами все повторим снова. Только примем другую позу. Станем на четвереньки, ладонями упремся в пол и вокруг предметов поползем.

Проползем вокруг мячей. Проползем неторопливо, пальцы рук вперед выставляем, мячи с места не сдвигаем.

Попробуем под стульями проползти, спинку чуть больше прогните, уши к головке «прижмите».

Под воротами смело проползайте и своим умением друг друга удивляйте. Очень хорошо у вас получается, мягко спина прогибается.

Вокруг елочек проползите, от иголок щечки берегите.

III. А теперь мы устроим просмотр.

Девочки показывают нам свои умения в ползании вокруг предметов. Мальчики внимательно смотрят.

Хорошо у девочек получается? Вам нравится? Я рада, и для девочек ваша похвала – награда.

Мальчики показывают свои умения. Девочки внимательно следят. Вам понравилось, как мальчики выполнили упражнение? Молчите? Тогда я попрошу мальчиков повторить. А сейчас понравилось?

А теперь все вместе друг на друга смотрите и ползайте, ползайте мимо всех предметов. А дома все движения повторите.

### Методические рекомендации

- Оснащение занятия зависит от условий зала, наличия спортивного инвентаря, сюжетной линии занятий, подготовленности детей и т.п.

- Время, отведенное на каждое изучаемое, повторяемое детьми движение, зависит от интереса, который они испытывают при его выполнении. Можно поддержать интерес детей к выполнению

движений, прибегая к различным рассказам, сравнениям из их небольшого жизненного и двигательного опыта.

• Воспитатель разговаривает с детьми, объясняет и во время выполнения детьми движений добавляет необходимые предметы, инвентарь. Дети все время в движении. Слова воспитателя, его рассказ, объяснения сопровождают действия детей.

## Занятие 41

### «НА САНКАХ»

(проводится на улице)

**Задачи:** 1) научить детей катать друг друга; 2) ознакомить детей с играми и игровыми заданиями на санках.

**Оснащение занятия:** санки.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Поправили шапочки, посмотрели, у всех ли закрыты уши, все ли пуговицы застегнуты на куртке, у всех ли варежки (рукавички) с собой, взяли парами санки и отправились за мной.

II. Поставьте санки свободно в ряд. Вдоль ряда саней пройдите один круг, пробегите один круг, через санки перешагните туда и обратно несколько раз.

У каждых санок двое ребят. Вот теперь перед вами большой круг. По этому кругу вы друг друга катаете. Итак, один садится, другой за шнур берется и... сдвинули санки с места, помчались по кругу вперед (*один-два круга*).

Хорошо друг друга покатали. Вижу, вы немножко устали. Даже санки утомились. Чуть-чуть присядем на санках, голову вверх поднимем, на небо посмотрим, облачко белое найдем, за ним глазами «поплывем».

Встали. Шнур от санок вверх подняли, вдвоем как лошадки в санки впряглись и на горку вверх взобрались. Все, все взобрались! Молодцы! Давайте эту горку назовем Егоркиной горкой.

А теперь с Егоркиной горы помчались на санках вдвоем. Не надо бояться, садись и катись, покрепче за друга держись. Санки спускаются одновременно, параллельно.

Как только съехали вниз и санки перестали скользить и дальше вас везти, убирайте их с дороги, чтобы не мешать тем, кто спускается.

Навстречу летящим вниз санкам не подниматься. Лучше с другой стороны горы обойти и от столкновения уйти. Весело сегодня на Егоркиной горке нашей детворе.

III. Игра «Веселый поезд». Дети, усаживайтесь на санки, выстроив их в ряд, удерживая шнур друг друга. *(Воспитатель с двумя детьми («помощниками машиниста» поезда) везет весь состав в детский сад. Веселый поезд въезжает в ворота детского сада. «Пассажиры» выходят из вагончиков, трясутся, приводят себя в порядок и заходят в детский сад. «Помощники машиниста» тряпочками вытирают полозья санок и устанавливают их на место).*

### Методические рекомендации

- При катании друг друга по кругу количество кругов, которое должны сделать дети, зависит от длины окружности круга, поверхности дорожки, конструкции санок, физической подготовки детей и т.д.
- Необходимо следить, чтобы дети постоянно сменялись, катая друг друга.

### Занятие 42

#### «СНЕЖОК – МОЙ ДРУЖОК»

*(проводится на спортивной площадке)*

**Задачи:** 1) ознакомить детей с правильным поведением на спортивной площадке в зимний период; 2) упражнять в метании в цель снежки, сделанные самими ребятами; 3) воспитывать доброту и внимание к окружающим людям, животным, предметам.

**Оснащение занятия:** использовать естественные приспособления, природный материал, щит.

#### Ход занятия

I. Воспитатель. Пока вы наденете на себя теплую зимнюю шапку, варежки, носовые платочки приготовите – я вам расскажу о правилах. Правило – это то, что хорошим детям надо знать, выполнять, чтобы красивыми, здоровыми стать.

Слушайте меня. Посмотрите, как вы одеты. Потрогайте руками голову, на ней шапка. Посмотрите на руки – на них варежки. Посмотрите на ноги – на них теплые ботинки, сапоги. Вы так одеты, чтобы идти на улицу.

Итак, правило первое мы выполнили – оделись так, как надо зимой. А теперь – за мной, на спортивную площадку. Слушайте еще одно правило. Не торопитесь сразу широко рот открывать, как только вышли из теплого помещения. Вначале носом подышите, привыкните к холодному воздуху, а потом уж можно и открытым ртом дышать – только чур! – на язык снежинки не брать, и тем более их не глотать. Вам понятно? Вот и хорошо! Еще одно правило запомните.

II. Мы с вами на площадке. Станьте в круг. На площадке ни зимой, ни летом нельзя толкаться. Можно себе и другим навредить. По мокрым, заледенелым скамейкам бегать нельзя. Внимательно слушайте задания.

Осторожно друг за другом по кругу бегите. При беге носом дышите. Бежим легко, свободно (*один-два круга*).

По площадке разбрелись, снежки заготовили, можно три, а можно пять, только точно сосчитать. Все готовы? Молодцы. Возле снежков – снежинки. Это – вы. «Полетали, полетали, покружились и присели» (*5–8 раз*).

Взяли один снежок правой рукой, бросили вверх и... поймали! Не получилось у многих поймать, снежок разбился – не стоит грустить. Взяли другой и... бросили вверх. Ну же, ловите его теперь! (*5–8 раз*.)

Я приготовила щит деревянный. В него сейчас вы будете метать. Я думаю, все попадут. Опять приготовили снежки и давайте метать. Если в щит попадете, останутся отметины – это снежные комочки прилипли к щиту и кричат со щита, что вы попали.

А вот на деревьях листочки кое-где остались. Колышет ветер их. Попробуйте снежки в них бросить и попасть. Как хорошо у многих получается.

III. А теперь у нас игра. Называется она «Снежок – мой дружок». Будем с вами снежки в разные цели метать. Только прежде чем бросить снежок в цель, хорошенько подумайте – а можно ли и нужно его туда бросать? Взяли снежки в правую руку, посмотрели вокруг, куда вам снежок-дружок подсказывает метать. Правильно – в щит. Метаем в щит. А вот снежная горка – давайте бросим снежок туда. И снежок-дружок нам ответил: «Да!» А вот пробежала за забором кошечка! Посмотрите на снежок в моей руке, он говорит: «Нельзя». Нельзя бросать снежки в животных.

Давайте с вами спросим, а куда еще нельзя бросать. Послушайте, он отвечает нам: «Нельзя бросать в окна, в прохожих на улице, в проезжающие машины. А если хотите поиграть в снежки, бросайте их так, чтобы в лицо друг другу не попасть, с близкого расстояния не бросать». Вот как подсказал снежок-дружок, так и выполняйте. А потом все вместе поиграйте.

### Методические рекомендации

- При обучении метанию в зимнее время необходимо соблюдать соответствующие правила безопасности: особое внимание обращать на взаимоотношения детей. «Не делайте друг другу больно. Снежок вам дружок! Он подскажет, как правильно с ним обращаться; прежде чем бросить снежок – подумайте, куда вы будете его бросать».

- Наиболее безопасно, когда дети бросают в обозначенные воспитателем предметы: расставленные корзины, кегли, зимние крепости.

- На одном занятии снежки можно бросать и в цель, и на дальность.

## ПЯТНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 43

#### «ВОЛШЕБНАЯ ГОСТЬЯ»

*(проводится в зале)*

**Задачи:** 1) упражнять в различных видах ритмичного бега и ходьбы; 2) обучать детей акробатическим элементам; 3) совершенствовать умения и навыки в лазаньи и перелезании; 4) учить правилам хорошего тона.

**Оснащение занятия:** еловые веточки (искусственные или живые).

### Ход занятия

I. Воспитатель. Постройтесь в шеренгу. Хорошо. Такие все стройные, спинки у всех ровные, животики подтянуты, шейки вытянуты. Просто загляденье. Сегодня я вам расскажу про волшебную красавицу. Она приходит к детям в декабре, приносит много радости в дом, но она долго не остается в нем. Что же это

за гостья такая, вся зеленая? Эта волшебная гостья зимы — Елка — зеленая иголлка. К встрече с нею сегодня мы с вами подготовимся.

Возле елки в Новый год дети водят хоровод. Да? А чтобы в хороводе хорошим танцором быть, надо упражнения нам хороводные повторить. Пройдите друг за другом по кругу под музыку с хлопками (2 раза).

А теперь повернитесь кругом и под музыку, хлопая в ладоши, бегом (два круга).

Станьте в круг, руки на пояс. (Звучит музыка.) Правым боком двигайтесь по кругу приставными шагами. Очень хорошо! Головку поверните вправо, улыбнитесь, мы друг другу рады, волшебной гостье тоже понравимся (два круга).

Движемся по кругу приставным шагом вправо в беге (два круга).

Повернитесь кругом, левым боком мы пройдем (два круга).

Попробуем левым боком приставными шагами пробежать (два круга).

Хорошо у нас получается! Осталось нам все движения вновь повторить, чтобы было чем нашу волшебную гостью удивить (дети повторяют движения).

II. А под елочкой зимой собираются зверюшки. Им тепло и хорошо в зимних шубках меховых. Кувыркаются в снегу, в мягком, белом. Давайте и мы покувыркаемся.

Ложитесь на спину и перекатывайтесь на живот. Как будто ветер необыкновенных зверюшек по снежному полю к елочкам катит (6—8 раз).

Приседайте возле веточек и выполняйте перекаты вперед-назад. Спинки мягко возле веточек опускаются, головка к грудке прижимается, руками ноги обхватывайте и сами себя перекатывайте (5—6 раз).

После выполнения перекатов встали. От «снега» отряхнулись. Похлопали себя по спинке, рукам, ногам. Похлопали друг друга ладошками по спинке. И вокруг веточек попрыгали на двух ногах. И вспомнили, кто прыгает под елочкой в ранний час. Зайка? Ну, конечно, это он, милый, добрый попрыгайка!

А на смену Зайке-попрыгайке свиристели прилетели. И вокруг елочек начали летать. Все дети в свиристелей превратились. Под веточками полетали и остановились. Стало тихо! Тихо! Тихо!

А под елочкой зимой так хочется спрятаться и тихонько посидеть, на белый снежок посмотреть. На елке — зеленые иголлки, если не успеете вовремя наклониться, может вас уколоть.

Вам не надо на нее злиться. Она любит ловких ребят. И чтобы с елочкой подружиться, мы поучимся под веточками елки на четвереньках ползать (6–8 раз).

*Дети ползают под ветками ели. Воспитатель регулирует высоту, соотносясь с возможностями детей. Две ветки в руках воспитателя.*

Дети, перелезайте через еловые веточки. Перелезайте осторожно! Подумайте, с какой стороны легче перелезть. Как перелезть, чтобы не уколоться?

III. Хорошо готовились сегодня дети, чтобы волшебную гостью встретить. Когда она к нам в дом постучится – вы широко раскройте двери, улыбнитесь ей и скажите: «Пожалуйста, проходи, долгожданная гостья! Мы рады тебе, очень ждали, готовились к встрече с тобой!»

Я хочу вам, ребята, сказать: надо всех с доброй улыбкой встречать. Ну, улыбнитесь! Какие чудесные улыбки!

### Методические рекомендации

- Упражнения в перекатывании со спины на живот выполняются непрерывно (приблизительно 6–8 перекатов в одну сторону, 6–8 перекатов в другую сторону).
- Все основные движения воспитатель регулирует с помощью еловых веточек. Они все время в его руках и как ориентир, и как тренажер, и как предметы, на которые в дальнейшем занятии сделан акцент.
- Во время перехода от одного упражнения к другому при объяснении меняются темп речи, окраска голоса, звук в зависимости от направленности движений, двигательного задания.
- Создавать допустимые препятствия, но при этом одновременно подготавливать детей к их преодолению.

### Занятие 44

#### «СНЕЖКИ ЗА ОКНОМ»

*(проводится в зале)*

**Задачи:** 1) развивать ловкость рук, манипулируя с облегченными предметами; 2) формировать умения и двигательные навыки в ловле облегченных предметов; 3) воспитывать самостоятельность в решении двигательных задач.

**Оснащение занятия:** бумажные листочки.

## Ход занятия

I. Воспитатель. Дети! Подойдите к окну, посмотрите, какая погода сегодня на улице. Снежинки кружатся, друг друга перегоняют, спешат на землю опуститься, чтобы всех снежными сугробами порадовать. Посмотрите, как снежинки за окном на землю опускаются. Повернитесь ко мне. Вон сколько у меня бумажных листиков. Я их поднимаю, и... они разлетаются в разные стороны, как перышки. А вы быстро их по одному разберите.

*Дети берут листочки в руки и бегут с ними по кругу (1–2 раза).*

А листочки могут разговаривать. Возьмем листочек двумя пальчиками за уголок, размахиваем им, а он шелестит – разговаривает с нами.

Вот как дети бегут, листочками размахивают, листочки с детьми «разговаривают», подгоняют бежать быстрее (*одна-три круга*).

Попробуем листочки на голову положить и пройти. Пройти осторожно, аккуратно на носочках, чтобы листочек с головы не упал (*одна-два круга*).

Листочки перед собой по ходу положить и по кругу, друг за другом, колонной через все листочки переступить.

*Дети в ходьбе переступают через листочки (одна-два круга), затем в беге перепрыгивают через листочки (одна-два круга).*

Встать каждому перед своим листочком. Обойти на носочках вокруг своего листочка вправо, влево (*5–8 раз*). Обежать вокруг своих листочков вправо, влево (*8–10 раз*).

Перепрыгнуть через листочек на двух ногах туда, с поворотом обратно (*6–8 раз*).

Встать на четвереньки и подуть на листочек, чтобы он по всему залу полетал (*1–1,5 мин*).

II. Поднять листочки вверх и выпустить их из рук. Посмотрите, как они летят. Напоминают нам снежинки за окном (*8–12 раз*).

Бросить вверх и проследить глазами, как листочек падает вниз. Правда, здорово? Совсем как настоящая снежинка (*8–12 раз*).

Следующее задание посложнее, листочек надо бросить вверх и поймать его. Попробуем! Бросаем и ловим, бросаем и ловим. Руки вовремя подставлять, рта не раскрывать, глазами внимательно следить, двигаться быстрее и листочек ловить (*12–16 раз*).

III. А теперь листочек в руки взять, на пол присесть и подумывать, что еще из листочка можно сделать. А, вспомнили – гармошечку. Складываем гармошечку. А сейчас осталось нам потанцевать и на гармошечке поиграть. Все танцуют и играют на гармошечке.

### Методические рекомендации

- Упражнения с облегченными предметами формируют у ребенка необходимые ощущения, способствующие формированию чувственной среды. В будущем мы предполагаем, что ребенок, получивший такой дифференцированный навык, сумеет применить его в различных ситуациях решения сложных локальных двигательных задач.

- Объяснить и подсказать, как надо дуть на листок. Если ребенок дует прямо в листок, по центру, листок не побежит. На листок надо дуть сбоку.

- Создавать ситуации самостоятельного самовыражения в различных движениях, не исключая и стандарты в движении, двигательном действии.

### Занятие 45

#### «КАК НА ГОРКЕ, НА ГОРЕ»

*(проводится на горке, за пределами детского сада)*

**Задачи:** 1) развивать умение устойчиво держаться на ногах, не теряя равновесия; 2) учить детей подниматься на горку и спускаться с нее; 3) развивать выносливость в преодолении различных препятствий.

**Оснащение занятия:** разноцветные флажки, длинная веревка или скакалка.

#### Ход занятия

I. Воспитатель. Все ли оделись? Все ли готовы? Спешим на горку возле школы. Там на горке, на горе хорошо будет детворе. Покатаетесь с горы, на нее взберетесь и немного развлечетесь. А сейчас потихоньку, осторожно все за мной бегом. *(Дети бегут за воспитателем гурьбой спокойным бегом, не наталкиваясь друг на друга; 1–1,5 мин.)* Возле горки, дети, встаньте. Спокойно, с закрытыми ртами, носиками

подышите (20–30 с). И на горку, потихоньку, осторожно взбирайтесь (1 мин).

На горке выстраивайтесь в ряд, все присядьте, а потом встаньте дружно 8–10 раз подряд.

II. Вот теперь я вижу: вы готовы с горы на своих ногах съезжать и не падать. Удержаться постарайтесь, друг за друга не хватайтесь. Ну, смелее! Вот как я! (*Дети съезжают с горы в глубоком приседе на двух ногах. Воспитатель ожидает всех съехавших внизу, у основания горы.*)

Вот и съехали. Молодцы! Никто не поскользнулся, не упал? Володя, ты упал! Не страшно это! Ты ведь быстро встал.

Теперь мы в гору поднимемся опять. Смотрите на меня, как я повернулась к горе левым боком и уступами, переставляя ноги, поднимаюсь вверх. Вот такие «лесенки» у меня. И вы так же шагайте, приставляя одну ногу к другой.

*Дети съезжают с горы на двух ногах в полуприседе (полувысокая стойка).*

Не надо бояться; руки, согнутые в локтях, поставьте в стороны, ногу правую чуть вперед, туловище наклоните, немного присели и... вниз полетели! В добрый путь!

Теперь опять поднимемся на гору. Только повернемся к горе правым боком. И так же вверх, делая ногами «лесенки», взберемся, не поскользнемся. Молодцы! Скалолазы вы мои!

*Дети съезжают с горы на двух ногах в глубоком приседе по разноцветному коридору из флажков...*

А сейчас поднимемся в гору на четвереньках. Как котята, взбираются на гору дети, «лапками» в снег упираются, «коготками» за ледяной снежок удерживаются. Все старайтесь быстрее на горку взобраться и свежим воздухом надышаться.

*На горе дети выполняют упражнение на дыхание, смотрят на голубое небо, облака, 1 мин.*

Отдохнули? И опять надо следующее упражнение выполнять. Съезжаем с горы из полувысокой стойки по разноцветному коридору из флажков.

III. В руках у меня веревка. Постройтесь в колонну. Первый в колонне Антон! Возьми веревку за конец. А я взойду на гору, второй конец веревки с собой возьму. Ну вот, я уже на горе! Дети! Держитесь за веревку, друг за другом, Антон впереди, взбирайтесь вверх! Вот как легко и просто!

Все на горке собрались! Веревку аккуратно в клубочек скрутим. Флажки в пакет соберем и дружно в садик пойдем.

## Методические рекомендации

- Дети должны быть одеты в теплую спортивную форму, не мешающую движению рук и ног.

- При спусках в глубоком приседе обратить внимание детей на расстояние между ногами. Оно должно быть на ширине плеч.

- Очень близкая постановка ног не позволит сохранить устойчивое положение, а широкая замедляет движение и приводит к падению.

- Подъем в гору воспитатель определяет с одной стороны, а спуск – с другой. Это необходимо предусмотреть. Во-первых, чтобы не было столкновений, во-вторых, чтобы подъемы не портили трассу спуска. В-третьих, чтобы дети более четко развивали свои умения в отношении правильного определения позы при подъеме и спуске даже при разграничении места выполнения (чисто психологически).

- При спуске в полувысокой стойке (полуприседе) детей предупредить, чтобы наклонили туловище вперед, а правую (левую) ногу чуть выставили вперед.

- Для сравнения после подъемов левым, правым боком дать задание подняться в гору на «четвереньках».

- Подъем с помощью веревки можно вначале показать одному ребенку, а можно и одновременно всем.

- Сбор инвентаря желательно поручить определенным детям или, давая задание одновременно всем, рассчитывать на тех, кто быстрее это задание выполнит (инициатива).

## ШЕСТНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 46

#### «МУЗЫКАЛЬНЫЕ ТАРЕЛОЧКИ»

(проводится в музыкальном зале)

**Задачи:** 1) упражнять в различных видах ходьбы и бега под музыкальное сопровождение; 2) закреплять движения рук на координацию, используя нетрадиционные предметы; 3) учить прокатывать мяч между предметами.

**Обснащение занятия:** тарелочки и мячи (по количеству детей в группе), музыкальная шкатулка.

## Ход занятия

I. Воспитатель. Дети! Построились в шеренгу. Какой красивый стройный ряд. Все правильно стоят! Спинка прямая, живот подтянут и поднятая вверх голова. А на занятие к нам музыка пришла. Послушайте! Как чудесно играет нам она. Повернулись вправо! И под музыку все идите друг за другом.

Первый круг прошли с руками, поднятыми вверх.

Второй круг – руки поставили на пояс и пошли на носках.

Третий круг для нас сложнее, побежали поскорее, по хлопку присесть и встать и опять бежать.

Следующий круг каким по счету назовем? Четвертым. Правильно!

По четвертому кругу, высоко поднимая ноги, пойдем.

Прошли мы четыре круга. Дети! А какой цифрой следующий круг назвать? Молодцы! Правильно! Цифрой «пять».

На пятом круге можно танцевать. *(Дети свободно танцуют, повторяя отдельные движения воспитателя, придумывая свои, подсказанные музыкой, перенимая от других детей.)*

II. Все танцевали? Не устали? Молодцы! И дальше продолжать занятие готовы? Да! Ну, в путь, друзья! За мной. К музыкальной пкатулке большой. В ней тарелочки лежат, возьмите по одной и все в колонну за мной.

Идем, высоко подняв тарелочки, по кругу. Под музыку тарелочки опускайте на голову и поднимайте их вверх *(один круг)*.

Устанавливайте тарелочки на правую ладонь и несите ее на ладони правой руки, отведенной в сторону *(один круг)*. Поворачивайтесь кругом, устанавливайте тарелочку на ладони левой руки, отведенной в сторону, и продолжайте идти по кругу *(один круг)*.

Никто тарелочку не уронил. Какие ловкие ребята! Встали в круг. Тарелочку положили возле ног. Сели в тарелочку. Поместились? Конечно! И поворачивайтесь в тарелочке, друзья! Вертится тарелочка! Звучит веселая музыка, и тарелочка спешит под музыку детей кружить. В разные стороны кружит тарелочка детей! В правую сторону, в левую!

Встали, дети, тарелочки с пола подняли. Подули на них и чуть подышали.

На обе ладони тарелочку поставили, подбросили ее и поймали. Танцует тарелочка в руках у детей. Пусть танцует веселей. Бросаем вверх и ловим, стараемся поймать. Поможем тарелочке танцевать.

Теперь выполним те же движения, только в движении. Мы идем в колонне друг за другом, а тарелочка у нас в руках продолжает танцевать. Старайтесь ее не ронять и танец тарелочки не нарушать (*один круг*).

Попробуем на тарелочку положить мяч и пройти по кругу.

Положили мячи на тарелочки и идем по кругу, руки вытянуты вперед (*1 раз*).

А если побежать? Удержится ли мяч на тарелочке? Давайте попробуем бежать (*один круг*).

Поставьте тарелочки возле себя, мячи в руки возьмите. Вокруг своих тарелочек проползите и мячи ладошкой прокатите в левую сторону, в правую (*по одному кругу*).

Мячи возле тарелочек потанцевали, в тарелочках полежали.

III. На четвереньки встать. Вокруг своих тарелочек проползите с закрытыми глазами, мячи покатайте и в свою тарелочку закатайте. Не подглядывая, мячи закатывайте. Тарелочки не перепутайте. А теперь всем встать. Вокруг тарелочек с мячом покружиться, слушая музыку, и к музыкальной шкатулке возвратиться.

### Методические рекомендации

- При выполнении задания на пятом круге воспитатель показывает движения танцевального характера, исполненного в ритме польки. При этом выполняет самые различные движения руками, ногами, обращает внимание детей только на согласованность движений рук и ног с ритмом музыки.
- При подбрасывании тарелочек музыка вначале звучит без определенного ритма, чтобы дать возможность детям установить «контакт» с тарелочкой. Потом дети подбрасывают и ловят тарелочки в такт музыке.
- На музыкальной шкатулке могут быть нарисованы скрипичный ключ, ноты, музыкальные инструменты.

### Занятие 47

«ХОРОВОД В НОВЫЙ ГОД»  
(проводится в музыкальном зале)

Задачи: 1) обучать детей ходьбе и бегу в разных направлениях между расставленными предметами; 2) упражнять в

прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед; 3) развивать координационные способности, используя нетрадиционные подходы.

*Оснащение занятия:* три-пять искусственных елей, листы белой писчей бумаги (по количеству детей в группе).

### Ход занятия

I. Воспитатель. Посмотрите, дети, вокруг! Сколько елочек сегодня в гостях у нас. Вы сказали «много»! А сколько это? Правильно сосчитали – четыре. А все ли они одинакового цвета? Зеленого! Правильно. А еще какого? Светло-зеленого. А еще? Темно-зеленого. Правильно ответили дети! Вот какие дети – знают все на свете. А вот проверим, все ли они умеют?

Попробуем между елочками пройти, не задеть их и друг друга не толкнуть (1–2 мин).

Попробуем между елочками пробежать и лисичку-сестричку догнать. Сделать это очень трудно. Она следы свои пушистым хвостом замечает и очень быстро убегает. Постарайтесь ее увидеть и догнать. Только очень осторожно и бесшумно бежать (1–1,5 мин).

Жаль. Никто не заметил лису. Ну и хитра же плутовка! Ладно, это не важно. Есть дела поважнее.

Попробуем зайчиками стать. Возле елочек попрыгать, побегать, поскокать. На секунду присесть и опять поскокать, попрыгать (1 мин).

Лису мы не догнали, а вот зайчиками стали. Все очень здорово возле елочек скакали.

II. Вот белые листочки бумаги в углу лежат и на вас глядят. Подойдите, возьмите себе по одному листочку и встаньте в круг.

Бросьте листочки вверх. Посмотрите, они взлетели и на пол тихонько сели. А мы с вами перепрыгнем через листочки на двух ногах, вот так продвигаясь вперед (5–6 раз).

А теперь из белых листочков сделайте маленькие белые комочки. Разложите их, как хотите, и вокруг них пробегите. (Дети обегают лежащие на полу комочки в разных направлениях 1–2 круга; затем лежащие на полу комочки и стоящие елочки, 1 мин).

А можем мы с вами попрыгать? Конечно! Да! Вы еще не устали, друзья? Ну, тогда попрыгали, ребята, как зайчата. (Дети прыгают вокруг комочков, елочек с продвижением вперед, 1–1,5 мин).

Подошли к окну. Встали на скамью. На окно подули, стеклышки своим дыханием согрели, кончики носиков прижали и маленький кружочек нарисовали.

Ко мне подошли. Комочки взяли, развернули, ладошками разгладили на полу и их встряхнули.

III. Сделали из бумажных комочков игрушки на елку и украсили ее. Вот, Дима, молодец, он сделал из бумаги удивительную гармошку. Она уже на елочке.

Оля разорвала бумажку на полоски и сделала дождик. Красиво на елке дождик висит.

А многие ребята сделали снежинки и прикрепили их к елочке, на ее иголки. Очень хорошо получилось.

Кто-то сделал самолетик. Он на елку прилетел и тихонько сел.

А у вас не получилось (*обращается к группе детей*). Ничего, мы сделаем снежинки и устелим ими место вокруг елки.

А теперь встаньте вокруг украшенной елочки. Скоро, очень скоро Новый год! Дети будут водить новогодний хоровод. Чтобы весело было на празднике у нас в новогодний час, мы подготовимся сейчас (*дети водят возле елочки хоровод 1–1,5 мин*).

### Методические рекомендации

- Ходьба между елочками проводится под музыкальное сопровождение то с ускорением, то с замедлением темпа.
- Бег между елочками сопровождается музыкой, образными высказываниями воспитателя, стимулирующими действия. Например: «Постарайтесь увидеть лису, она прячется в еловом лесу. Догоняйте ее осторожно! Догнать ее возможно! Постарайтесь возле елочек быстро и аккуратно бежать, никого не задевать».
- Во время ходьбы и бега воспитатель должен так управлять процессом движения, чтобы избежать случайных столкновений детей. Поэтому чаще следует напоминать детям о мерах предосторожности.
- При прыжках на двух ногах через листочки бумаги с продвижением вперед указывать направление движения, чтобы избежать столкновения.
- Дети делают игрушки из бумаги по своему желанию, но направленность в создании игрушек исходит от воспитателя, его помощь необходима почти каждому участнику.

## Занятие 48

### «ЗИМНИЕ СТУПЕНЬКИ»

(проводится на дорожках детского сада)

**Задачи:** 1) учить детей ходить по ступенькам; 2) самостоятельно скользить по ледяным дорожкам; 3) учить случайным падениям и быстрому подъему.

**Оснащение занятия:** три-четыре резиновых и хоккейных мяча малых размеров, кубики (по количеству детей).

### Ход занятия

**I. Воспитатель.** Торопитесь одеваться, надо нам сегодня с вами по скользким дорожкам сада прогуляться. Все построились, все настроились. Вышли на ступеньки, посчитали, сколько ступенек у нас вниз сбегает.

**II.** Осторожно спускаемся и считаем, ноги одна к одной представляем. Посчитали сколько? Нет? Может пять, а может... Подскажу – семь! Поднимаемся, считаем, на все ступеньки наступаем. Всего их семь, и не страшно совсем по ним подниматься, даже легче, чем спускаться.

Самостоятельно, ребята, по ступенькам спускаемся и поднимаемся (3–4 раза).

Возьмите кубики у меня в мешочке. Все берут по одному. Взяли? Поднимитесь по ступенькам, кубики разложите, спускаясь, кубики не собирайте, а переступайте через них (3–4 раза).

Кубики в мешочек собрать и за мной к ледяной дорожке бежать. А вот и она, блестящая змея, прокатимся по ней. А ну-ка, веселей. (Дети за воспитателем, друг за другом, катятся по ледяной дорожке, 5–7 мин.)

По ледяной дорожке бегут упругие ножки. Они крепко держат деток, упасть не дают. Посмотрите, ребята! (Катится и аккуратно падает на бок, а голову склоняет к груди и быстро встает. Дети за воспитателем «пробуют упасть» и быстро подняться, 3–4 раза.)

Теперь опять разбежаться, хорошенько прокатиться и не поскользнуться, вовремя остановиться (2–3 раза).

**III.** Опять по ступенькам спокойно поднимаемся. Посчитаем, сколько их под нашими ногами. Потопаем по ним, похлопаем руками – и в группу пойдём.

## Методические рекомендации

- Кубики дети могут раскидывать так, как они хотят. На какую ступеньку захотели – на ту положили. Стимулировать умение считать, предлагая различные варианты. Например: «На какую ступеньку ты положил: на пятую, шестую» и т.д.?

- При обучении падению на скользкой дорожке внимательно следить, чтобы не было скопления детей, чтобы они ногами не ударили друг друга.

- Воспитывать желание помогать друг другу (подать руку упавшему и помочь встать).

## СЕМНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 49

#### «ХОРОВОД ПОД НОВЫЙ ГОД»

(проводится в лесопарке)

**Задачи:** 1) развивать силовую выносливость, используя различные ситуации в двигательной деятельности; 2) ходить и бегать крадучись; 3) учить ориентироваться в пространстве.

**Оснащение занятия:** термос с кипяченой теплой водой, две пары теплых носков, бинт, йод, кусочки хлеба, сухарики, деревянные дощечки.

### Ход занятия

I. Воспитатель (*в группе*). Дети! Я вас поздравляю с первым месяцем нового года. Я желаю вам здоровья. Хочу, чтобы вы все росли крепкими, умными и настоящими богатырями. А чтобы ими стать, нужно очень физкультуру любить, почаще свежим воздухом дышать и о путешествиях не забывать.

Вот и сейчас оденемся мы с вами и отправимся за чудесами. В наш лесопарк, где птицы новый год встречают и уже с утра пораньше над пушистыми и снежными елками летают. С собой возьмем подарки птичкам. Подарки наши «невелички», но пусть порадуются птички (*раздает детям подарки для птичек*).

*По дорожкам ребята идут в лесопарк. У входа в лесопарк дети с воспитателем внимательно читают плакат, на ко-*

тором написано «Добро пожаловать к нам в гости! В Новый год!» Затем идут на полянку.

II. Смотрите, дети, что-то опустилось мне на ладошку (*все дети выставляют вперед ладошки*). Отгадайте-ка загадку.

С неба падают зимою  
И кружатся над землею  
Мягкие пушинки,  
Милые ... (*снежинки*).

Покружитесь все, как снежинки, мягкие пушинки. Посмотрите, откуда они летят и как за вами они следят.

Попробуйте их догнать, поймать и сохранить.

За снежинками побежали, устали, снежинки от вас быстро убежали. А когда в ладошку попадали, что с ними происходило? Правильно! Таяли на ладошке у вас. А вместо снежинки оставалась на ладошке снежная «слезинка».

Слезинки с ладошки стряхните и в мешок ко мне загляните. Возьмите деревянные дощечки и очистите полянку от снега (*дети сгребают дощечками снег*).

Дощечки-скребочки спрячьте в мешочек. На верхушки деревьев посмотрите, носиком вокруг повертите и по кругу друг за другом, как птички, летите (*два круга*).

III. Посмотрите вокруг, сколько кустиков выстроилось. Все они приветливые, нарядные. Не стряхните их наряд, побегайте возле них аккуратно, осторожно. А я посмотрю, на каких кустиках останется больше снега.

Обойдите их 2–3 раза, не заденьте, очень осторожно, крадучись, так, чтобы они не услышали вас.

Попробуем также обежать вокруг кустиков. Очень осторожно, веточки не заденьте, зимний сон кустика не нарушайте. Скоро, скоро придет весна и кустикам проснуться придет пора. А пока... возле сонных кустиков осторожно бегают детвора (*2–3 раза*).

Встаньте вокруг полянки, ладошки к небу поверните, снежинки к себе на ладошки призовите. Говорите: «Снежинки, ко мне на ладошку спешите!» (*дети говорят несколько раз подряд*).

Вот и опять у вас на ладошках снежинки превратились в слезинки. Вы их быстренько стряхните, подойдите ко мне, в корзину загляните. Здесь много подарков для птичек. Возьмите по одному и положите под кустики. (*Дети разносят новогодние подарки.*)

А теперь скажу вам по секрету: у меня есть записка от птиц. Они нам тоже подарок припасли, только его нужно найти. Поищем? Он в синем большом пакете! Будьте внимательны, дети! Везде загляните. Может, он под кустиком лежит, а может, и на дереве висит.

*IV. Воспитатель ведет детей через препятствия. Они заглядывают под кустики, смотрят на деревья, перелезают через небольшие сугробы. И вот, наконец, на елке обнаружен синий пакет. Воспитатель поднимает малыша. Он снимает пакет, в нем одинаковые конфеты. Каждому дают по конфете, и все дружно бегут из лесопарка в группу.*

### Методические рекомендации

- Создать ситуацию, при которой все дети охотно будут работать, например, чистить полянку от снега. Снег скребком дети сдвигают в сторону из разных положений: из глубокого приседа, наклона, не совсем удачный вариант – на четвереньках. Не стоит торопиться показывать детям, как это лучше сделать, – пусть каждый ребенок сам найдет удобное для него положение. Можно отметить, у кого скребок больше снега наберет, у кого дощечка сильнее и быстрее. Многие дети говорят: «Моя дощечка накормилась уже больше всех» и т.д.

- Выполняя задание пройти, пробежать осторожно, крадучись, обратить внимание детей на мягкую гибкую осанку, умение сосредоточиться и указать для чего: чтобы не нарушить красоту кустика, отдых кустика — его сон, он спит зимой и т.д.

- Во время выполнения детьми упражнения (когда дети зовут «снежок»), попросить их не кричать громко.

- Быть очень внимательными к заданию, когда дети разносят к кустикам подарки птичкам. Установить приблизительное расстояние и посылать детей группами (каждый воспитатель, зная особенности своих детей, решает эту задачу по-своему).

- Прежде нужно показать детям синий пакет, а потом предложить им найти его.

### Занятие 50

#### «ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ»

*(проводится на спортивной площадке)*

**Задачи:** 1) ознакомить детей со спортивным инвентарем, применяемым в зимних видах спорта; 2) учить детей исполь-

зовать элементы отдельных спортивных игр в развлечениях и забавах; 3) развивать самостоятельность в занятиях со спортивной направленностью.

*Оснащение занятия:* клюшки пластмассовые и шайбы (по количеству детей в группе), маска для вратаря, десять красных кружков из бумаги.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Быстро оделись, приободрились. В маленьких спортсменов превратились. На площадку с вами пойдём и познакомимся с новым спортивным инвентарем. *(Идут за воспитателем на спортивную площадку, выполняя движения по словесному указанию воспитателя.)*

Остановка «Начинай-ка». Посмотрите, какое чистое небо, голубое, славное такое. Потянулись руками к небу, взяли голубое облако в руки, покружились вместе с ним и остановились. *(Покружиться 3–5 раз в разные стороны.)*

Остановка «Приседай-ка». Возле кустиков присели, вокруг поглядели, встали и на место побежали *(5–6 раз)*.

Остановка «Попрыгай-ка». На двух ногах попрыгали *(10–12 раз)*.

Следующая остановка «Зимний ветерок». Он колючий, наш дружок. Руками его ловите, ловите и догоняйте, догоняйте. С ветром поиграйте *(1–1,5 мин)*.

II. Остановка «Угадай-ка». Подойдите ко мне поближе. Посмотрите, что в этом большом мешке, который у зимнего домика стоит. Угадали – это клюшки! Интересные игрушки. Только это не совсем игрушки. Спортсменам они нужны, чтобы играть в игру. Как она называется? *(Пауза.)* Правильно! Хоккей! *(Дети вслух повторяют это слово.)*

Хоккейную клюшку возьмите, с нею на площадке поиграйте. Хорошенько ее рассмотрите, походите, из одной руки в другую переложите, подбросьте и поймайте. С клюшкой можно приседать, ее можно за спину прятать, друг другу передавать *(3–4 мин)*.

Внимание! Смотрите, что в другом мешочке я нашла? Отвечают хором малыши: «Это шайба! Шайба! Шайба!» Она здорово по льду скользит, а за нею клюшка бежит. Мы с вами шайбу берем, на лед ее кладем и за нею с клюшкой бегом по площадке *(3–4 мин)*.

Набегались за шайбой? Чуть-чуть устали? Еще немножко нужно с клюшкой и шайбой поиграть, а уж потом и отды-

хоть. Смотрите, я разложила вам на льду красные кружочки. Вы вокруг них пройдите быстрым шагом и не сдвиньте с места (1–2 раза).

Теперь с клюшкой, опустив ее на лед, вокруг кружочков побегайте, клюшкой кружочки не сдвигайте (1–2 раза).

А вот сейчас задание сложнее, вокруг кружочков шайба пробегает, а клюшка ей помогает. Смотрите, как делаю я! Смотрите внимательно на меня.

И последняя игра. Забросьте шайбу в большие ворота. А на воротах я стою и через маску гляжу, чтобы ваши шайбы не пропустить. Ну же, бросайте, я буду ловить. (Дети бросают шайбы, имитируя броски хоккеистов по воротам.)

Все шайбы в ворота заброшены. Пусть они там полежат. А вот клюшки сложите в мешок, кто самый сильный — пусть унесет.

III. Все убрали, сложили. Можете в группу идти. (Дети самостоятельно уходят в группу. Воспитатель готовит площадку к занятию с другой группой или идет сзади и наблюдает за детьми.)

### Методические рекомендации

- После каждой остановки движение может быть выполнено в ходьбе или беге, в зависимости от подготовленности занимающихся и других условий.

- Движения с хоккейной клюшкой должны быть свободными, произвольными. Использовать знакомые движения и двигательные действия: бег, ходьбу, приседания, прыжки, передачу предмета друг другу и т.п. при различных видах манипулирования.

- На первом занятии нет необходимости знакомить детей с техникой владения клюшкой и шайбой. Пусть опробуют эти предметы самостоятельно.

## Занятие 51

### «ВРАТАРЬ»

(проводится в группе и на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) познакомить детей с игрой «Хоккей с шайбой на льду»; 2) показать простейшие примеры и приемы бросков, забрасывания предметов в ворота; 3) организовывать упражнения в парах по теме занятий.

*Оснащение занятия:* слайды, рисунки игры «Хоккей с шайбой», предметы для игры по количеству детей в группе.

### Ход занятия

I. Воспитатель. В очень давние времена появилась эта игра. Родилась она в Америке и называется «Хоккей с шайбой на льду». Это быстрая и интересная игра. Посмотрите сюда (*показывает слайды, рисунки, диафильм «Хоккей с шайбой»*). Все посмотрели, все увидели, как это интересно. А сейчас листики бумаги взяли и карандашами нарисовали. Ключку – вот она! С нею вы на прошлом занятии играли. Рисуйте. Все нарисовали? Покажите друг другу. Хорошо, молодцы! Рядом с клюшкой нарисуйте шайбу. Да, да, да! Вы правы. Ее совсем легко рисовать. Клюшка с шайбой – неразлучные друзья. А вот рисунок ворот, в которые шайба влетает, когда ее клюшка бросает.

Ну вот, молодцы! Все усвоили, хоккеисты-храбрецы. Теперь аккуратно и быстро одеваемся и на площадку собираемся. У входа в углу в мешочке клюшку с шайбой захватите и за мной на площадку строем выходите. Я самый большой мешок понесу. Но пока сохранию в секрете, что находится в мешке. (*Дети за воспитателем выходят на спортивную площадку. Строятся в шеренгу.*)

II. Положите шайбу у ног. Вместе с клюшкой вокруг шайбы пройдите в правую сторону, в левую (*5–6 раз*).

Шайбу подняли двумя руками вверх, клюшку положили перед собой. Перешагиваем через клюшку, ноги повыше поднимаем. Кругом поворачиваемся, не толкаемся, своим делом занимаемся (*10–12 раз*).

Взяли клюшку с шайбой в руки и за мной побежали. Бежим осторожно по скользкой площадке. Все у нас будет в порядке. Никто не упадет, не поскользнется, и если упадет, то очень быстро встанет, отряхнется – и вперед (*один-два круга*).

Мы с вами побегали, положите шайбу на лед. Подталкивайте ее аккуратно клюшкой. Пусть шайба тоже «побегает» по площадке, как мы с вами. А клюшка пусть попробует ее «догнать». А ну-ка, дайте возможность клюшке с шайбой поиграть (*3–4 мин*).

А теперь одну шайбу в сторону отложите, встаньте парами. И друг другу шайбу передавайте. Посмотрите, как. Я – Володиной клюшке, Володя – клюшке моей. Вот какие послушные клюшки у нас!

А сейчас отдохните! Послушайте меня. В чем еще заключается эта игра? Вспомните, на рисунке, в воротах большой дядя в маске стоял и шайбу в ворота не пропускал. Этот дядя-спортсмен называется вратарем. Повторим все за мной это слово – вратарь.

Вот наши ворота, они давно у нас стоят. Летом и осенью мы с вами мячи в них бросали. А теперь попробуем забросить шайбу клюшкой. *(Дети бросают шайбу в ворота, обязательно с места, 5–6 раз.)*

На рисунках вы видели, как в этой игре вратарь шайбе в ворота не дает залететь. Он ее ловит. А шайба так и хочет в ворота попасть. Как же ей надо потрудиться, чтобы там очутиться. Вот сейчас я стану вратарем. В мешке у меня лежит что-то. Как вы думаете, что? Маска! Правильно!

Я секрет достала, на ворота встала. Буду вратарем, а вы, ребята, все шайбы свои возьмите, с обозначенного места клюшкой в ворота их гоните и старайтесь, чтобы я их не поймала. Бросайте в свободные места, туда, где нет меня – вратаря.

Идет у нас настоящая игра! Бросают дети шайбы в ворота. Многие попадают. А когда забросят все шайбы, снова начинают.

III. Ну вот, закончена игра. И в группу нам идти пора. Аккуратно все складываем в мешок и идем в группу.

### Методические рекомендации

- Перед началом занятия провести с детьми короткую беседу о том, когда и где родилась игра в хоккей с шайбой; как называются те люди, которые играют в эту игру; кто стоит в воротах и зачем? И т.д.

- В беседу необходимо включить наглядные материалы: рисунки, слайды, журнальные и газетные вырезки. Продолжительность беседы не более 6–8 мин.

- Воспитателю необходимо продемонстрировать несколько бросков с места. Различают броски с замахом (летающий бросок) и броски-удары. При броске с замахом крюк клюшки должен находиться под острым углом к поверхности льда и направлению цели и почти покрывать ведомую сбоку шайбу. Энергичные маховые движения крюком клюшки, при которых шайба скользит до вершины крюка и приводится во вращение в направлении цели, заканчиваются раскрытием крюка спереди, вверх, причем рука движется вперед, а запястье поворачивается. После сильного толчка стоящей сзади ногой (при ударе с

левой стороны корпуса – левой) маховое движение всего корпуса переносится в направлении броска и увеличивает его силу. При броске-ударе клюшку следует держать одной рукой ближе к нижнему концу. Замах зависит от расстояния до ворот.

• Регулировать эмоциональное состояние детей в процессе всего занятия, так как дети могут проявлять определенную агрессивность.

## ВОСЕМНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 52

#### «ЗИМУШКА-ЗИМА, СПОРТИВНАЯ ПОРА»

*(проводится на спортивной площадке)*

**Задачи:** 1) знакомить детей со спортивными упражнениями в процессе проведения игр и эстафет; 2) вырабатывать умения и навыки самостоятельно применять изученные ранее движения в игровой обстановке.

**Обснащение занятия:** четыре шайбы, четыре клюшки, две маски вратаря, снежки (по количеству детей в группе).

### Ход занятия

I. Воспитатель. Настала пора проявить наши умения. На площадке сегодня покажем, чему мы научились с вами. Построились друг за другом и на спортивную площадку пошли.

Осторожно на скамейки поднялись и со скамеек сошли (5–8 раз).

Вижу, вы уже разленились.

Пройдите вокруг скамейки быстрым шагом. И опять ко мне подойдите (*один-два круга*).

Обойдите скамейки вокруг (*один-два круга*).

Посмотрите на меня... Не устали? «Нет», – слышу в ответ. Продолжаем дальше заниматься. Будем соревноваться. Стали в две колонны. Вот так!

II. Начинаем эстафету «Обегушки» – славные игрушки.

Перед каждой колонной лежат предметы: маска, шайба, клюшка. По команде впереди стоящие в колоннах бегут к предметам, оббегают их по порядку и возвращаются в строй, становясь сзади колонны. Прежде чем встать сзади, надо, пересекая линию, коснуться рукой плеча товарища, который сразу же

начинает бег, чтобы выполнить такое же задание. Выигрывает команда, которая быстрее выполнит задание.

Всем понятно? Можно начинать? А может быть еще показать? Показываю. Эстафета «Обегушки», готовы игрушки? В путь, в путь. Как все выполнять – не забудь (2 раза).

Ну вот, закончили мы сложные движения. Можно и другие начинать. Начнем? Продолжается наша игра.

Следующая эстафета «Догони шайбу».

Перед каждой колонной лежит одна шайба. По команде впередстоящие начинают ногой двигать шайбу к месту, где стоят «воротца», стараются в «воротца» забросить шайбу ногой и возвращаются назад бегом, шайбу несут в руке и кладут ее возле того, кто стоял за ними, а сами, становятся сзади (2–3 раза).

И на сей раз все с заданием справились. Молодцы! Что бы мне вам еще потруднее придумать? А! Вспомнила, как на прошлом занятии.

Начинаем эстафету «Клюшка шайбу догоняет».

Перед каждой колонной лежит шайба, впередстоящий участник – с клюшкой. По команде он продвигает шайбу вперед, ударяя по ней в сторону ворот, обегает ворота и передает клюшку и шайбу впередстоящему, а сам становится сзади (2–3 раза).

У нас двое ворот в разных концах площадки. У одних ворот встанут в колонну девочки, у других – мальчики. Первые в колоннах надевают маски, берут клюшки и встают в ворота. Они будут их защищать, чтобы шайба не попала в ворота. Все остальные поочередно, от обозначенной линии, с места стараются забить шайбу (1–2 раза).

Посмотрите, настоящие у нас вратари. В ворота свои не пропускают шайбу. Очень трудно шайбе туда залететь, но очень хочется там побывать, чтобы потом услышать: «Гол!!!»

III. Дети! Весь инвентарь в сторону сложите, друг друга благодарите. Под скамейкой снежки возьмите и будем их в щит бросать (2–3 раза). Подошли ко мне и дружно хором сказали: «Зимушка-зима, спортивная! Ты нам много сил дала! Мы на улице поиграли и сильнее стали!»

Быстро в группу побежали.

### Методические рекомендации

- В первой эстафете расстояние между предметами не больше 2–2,5 м.

- Занятие проводится в относительно теплую зимнюю погоду, когда дети могут 30–40 мин находиться в относительно спокойном ритме движений.

- На занятии можно не объявлять победителя в командных эстафетах. Важно, чтобы дети делали упражнения, которые они выполняли на прошлом занятии, но в разных ситуациях, присмотрелись, как это делают другие.

- Определить, как лучше производить смену вратаря: может каждый в колонне в порядке очереди быть вратарем или по назначению воспитателя (поначалу лучше использовать эту форму).

## **Занятие 53**

### **«А ЗА ОКНОМ ТО ДОЖДЬ, ТО СНЕГ»**

*(проводится в спортивном зале)*

**Задачи:** 1) продолжать знакомить детей с загадками на зимнюю тему; 2) научить различным движениям с клюшкой и шайбой в спортивном зале; 3) знакомить с доступными элементами акробатики.

**Оснащение занятия:** клюшки и шайбы (по количеству человек в группе), гимнастические коврики, маты, картинки (с изображением варежки, белки, коньков).

### **Ход занятия**

I. Воспитатель. Постройтесь в шеренгу. Повернитесь кругом, скажите, что за окном? Правильно! Мокрый снег! Он сегодня с утра пришел и задержался. Опять повернитесь кругом и ко мне станьте лицом. Мы сегодня занятия проведем в зале.

По кругу побежали. Бегите легко, бежать вам очень хорошо. Пол сухой и гладкий, все у вас в порядке (*один-два круга*).

Остановились. Руки вверх подняли, пальчиками пошевелили. Сколько их у нас, кто ответит из вас? Правильно! Пять. Пальчики вверх поднять, быстренько ими перебирать и по кругу бежать (*1–2 круга*).

А теперь загадку отгадайте. А загадка вот такая, совсем-совсем простая.

Две сестренки  
Из овечьей пряжи тонкой.  
Как гулять – так, надевать,

Чтоб не мерзли пять да пять.  
Кто же сможет отгадать?

Вижу, надо подсказать. (*Достает из пакета рисунок, на нем нарисованы варежки. Дети хором отвечают.*)

По кругу с вами поскачем, во время прыжков орешки вокруг себя поищем. Скачем, орешки ищем. Чтобы орешки отыскать, много нужно поскакать (*20–30 подскоков на двух ногах, на одной*) в движении, с наклонами. Хорошо скакали. Следующую загадку отгадайте:

Кто по елкам ловко скачет  
И взлетает на дубы?  
Кто в дупле орешки прячет,  
Сушит на зиму грибы?

Угадали! Белка! Молодцы!

Взгляните на картинку, как скачет белка по деревьям, только и летят в стороны снежные хлопья с веток. А теперь следующая загадка:

Мчусь, как пуля, я вперед,  
Лишь поскрипывает лед,  
Да мелькают огоньки,  
Кто несет меня?..

Правильно! Коньки. Отгадали и на коньках помчались. (*Дети бегут два-три круга, имитируя конькобежный ход.*)

Вы как конькобежцы настоящие! Хорошо пробежали, но чуть-чуть устали. Подышим спокойно!

Через нос проходит в грудь  
И обратный держит путь.  
Он невидимый, и все же  
Без него мы жить не можем.

Очень сложная загадка. Я разгадку подскажу – это... (*пауза*) воздух.

II. Начинаем играть. Игры спортивные зимние, но играем мы в зале, чтобы на площадке лучше играть.

Взять по одной шайбе. Перекаладываем шайбу из одной руки в другую (*5–8 раз*).

Обводим шайбу руками вокруг туловища (3–4 раза в каждую сторону).

Проносим шайбу под ногами (5–8 раз под каждой ногой).

Подбрасываем шайбу невысоко и ловим (5–6 раз).

Кладем шайбу перед ногами и, толкая попеременно правой, левой ногой, как удобно, продвигаемся вперед (два-три круга).

С шайбой поиграли, теперь еще и клюшку взяли.

Клюшкой шайбу подгоняйте, по полу осторожно ударяйте, лишние предметы не задевайте (3–4 мин).

Дети, клюшки с шайбами на место сложите и ко мне подойдите. Вспомните, как на горке мы катались, иногда кувыркали. Сейчас на пол на спину прилягте, со спины на живот перекатывайтесь (пять–девять перекатов).

Со спины на живот и с живота на спину вы легко перекатылись. Даю вам задание потруднее, ко мне подошли, в колонну по одному встали. Видите — это лежит гимнастический мат. Вадим, попробуй выполнить кувырок вперед. Вот так! А теперь за Вадимом все по одному сделают так же (один-два кувырка).

III. Подтяните руки вверх, на ладонки посмотрите, пальчиками пошевелите, ладонки на щеки опустите, закройте глаза и на секунду «усните». Откройте глаза, посмотрите на меня, посмотрите вокруг, себя хорошенько двумя руками обнимите и в группу за мной идите.

### Методические рекомендации

- Во время проведения упражнений с загадками воспитателю необходимо очень внимательно относиться к темпу движения: следить за дыханием детей, учитывать их состояние.

- Помогать детям именно самостоятельно разгадывать загадки: удлиняя паузы, подсказывая движениями, началом слова и т.д.

- Во время выполнения упражнений с шайбами, клюшками регламентировать действия детей, не допуская возможности неправильного обращения с другими предметами, находящимися в зале.

- При выполнении акробатических элементов в точные подробности техники не вдаваться. Объяснять, делая образные сравнения, имеющие отношение к природе: «Переворачивается бумажный листок, карандаш, перекасти-поле» и т.д. Показ движения предоставляется ребенку, выполняющему кувырок без значительных ошибок.

## Занятие 54

### «Поговорим о лыжах» (проводится в группе и на улице)

**Задачи:** 1) рассказать детям о лыжах; 2) показать, как на лыжах ходят взрослые; 3) ходьба на лыжах проводится на площадке детского сада.

**Оснащение занятия:** рисунки по теме занятия, бумага, карандаши, лыжи.

#### Ход занятия

I. Воспитатель. Посмотрите, ребята, что я вам хочу показать (*демонстрирует лыжи*). А теперь назовите этот спортивный инвентарь, который вы уже успели полюбить. Правильно! Это лыжи. А когда катаются на лыжах? Из чего сделаны лыжи? Какие бывают лыжи?

Ну, конечно, на все вопросы ответить сложно, но можно, если внимательно послушать, что я вам расскажу о лыжах.

Лыжи – это плоские деревянные полозья, они прикрепляются к ногам (вот так, видите) для передвижения по снегу. А сейчас совсем вас удивлю, если что-то очень интересное вам покажу. Чудеса! На лыжах ходят не только маленькие дети, спортсмены, охотники (*демонстрирует рисунки*), но и вертолеты, самолеты. Смотрите, как это интересно (*показывает рисунок*). Так что лыжи есть не только для людей (спортсменов, охотников, солдат и малышей в детском саду), но и для вертолетов, самолетов.

А теперь посмотрите на рисунок (*показывает*), как должен одеваться ребенок, чтобы на лыжах покататься. Брюки, свитер, куртка, вязаная шапочка, кожаные рукавицы на байковой подкладке.

Вот сколько рисунков вокруг вас. Посмотрите на них внимательно. Возьмите лист бумаги и нарисуйте лыжи, лыжника, как он одет, нарисуйте себя (5–6 мин).

Рисунки сохраните на память. А сами вставляйте, лыжные костюмы надевайте. За мной, спускаемся за лыжами в раздевалку. Берем по паре лыж. Лыжи аккуратно несем, никого не задеваем, у двери лыжи чуть наклоняем. Я придерживаю двери, выходите побыстрее.

II. Лыжи вот так (*показывает*) к себе прижмите и за мной вперед идите. Поставьте лыжи на снежок и пошли за мной по лыжне. Там, наверное, лыжник чудесную лыжню нарисовал,

а сам далеко на лыжах убежал. (*Дети катаются по лыжне друг за другом.*)

Немного с вами мы на лыжах походили. На следующее занятие придете и уже с палками по лыжне пойдем. Лыжи аккуратно сложите и на место их поставьте, «до свидания» им скажите.

### Методические рекомендации

- В рассказе о лыжах допустимы «штрихи». Что-то дети уже знают, что-то видели и опробовали. Что-то будут выяснять. Нет необходимости давать им завершенную картину. Пусть задумаются над крупными увиденного и услышанного. Главное вызвать желание к ходьбе на лыжах.

- Воспитатель не должен заставлять ребенка рисовать, если он не хочет, но можно продемонстрировать детям рисунки, предложить дома сделать свои.

- Обязательно дать детям возможность потрогать лыжи, принесенные воспитателем, несмотря на то, что многие знают этот спортивный инвентарь.

- На первом занятии не обязательно много ходить на лыжах. Важно создать и запечатлеть образ лыжника, а потом произойдет толчок к более быстрому и правильному освоению навыка.

## ДЕВЯТНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 55

**«УРА! УРА! МЫ НА ЛЫЖАХ ОПЯТЬ»**  
(*проводится на спортивной площадке*)

**Задачи:** 1) учить детей самостоятельно брать и ставить лыжи на место, снимать и надевать их; 2) учить переносить лыжи под рукой; 3) ознакомить с игровыми движениями на лыжах.

**Обснащение занятия:** лыжи, лыжные палки (по количеству детей в группе).

### Ход занятия

I. Воспитатель. Дети! Внимание! Сегодня выпал чудесный снежок. Мягкий, пушистый. Мы с вами лыжи возьмем и по

мягкому снегу пойдем. Берите лыжи аккуратно. Видите, они в стойке стоят, как солдаты в строю. Ждут, что вы осторожно их из стойки возьмете и аккуратно понесете.

А теперь посмотрите, как нужно лыжи носить. Правую (левую) руку поднимите, и рукой лыжи крепко прижмите. Другой рукой чуть поддержите. У всех получилось?

Лыжи под руками, топаем ногами, весело идем, сейчас на лыжах все пойдем.

Опустите лыжи на снег. Лыжи на ноги надевайте, не падайте, равновесие сохраняйте. Думайте, как лыжи надеть, чтобы на вас приятно было смотреть. Какая чудесная детвора, все умеют, все стараются. Пойдем на лыжах за мной по дорожке круговой (2-3 раза).

II. Дети, мы с вами на лыжах ходили. А теперь и поиграть настала пора. В играх будьте внимательны и осторожны, слушайте меня.

Первая игра. Закройте глаза и на месте на лыжах потопайте (1 мин).

Вторая игра. Повернитесь на лыжах вокруг себя и скажите «Это я!» (3 раза).

Вижу, вам понравилась эта игра. Она не простая, но и не сложная. С нею вы справились, молодцы! Это упражнение, которое вы выполнили, называется повороты в разные стороны на месте «переступанием».

Третья игра. Бегом на лыжах по лыжне, детвора (один-два круга).

Пробежали. Ух, как хорошо! Пушистый снег нас ласково встречает и так чудесно с детворой играет.

Четвертая игра. Обойдите лыжные палки, детвора. Обходите осторожно, не мешая другим детям. Палки старайтесь не сбивать. Молодцы, не задели.

III. Закончены лыжные игры. Пора лыжи от пушистого снега очистить, не забудьте отряхнуться весело и бодро в группу вернуться.

### Методические рекомендации

- Первая игра «Закройте глаза и потопайте» тренирует у детей ощущение предмета (в данном случае лыжи) с помощью других анализаторов, включая другую серию мышечных групп, другой контроль, который можно назвать внутренним.
- Во второй игре без предварительного объяснения идет подготовка к выполнению поворотов «переступанием» в произволь-

ной форме (по типу «сначала почувствуйте, а потом я вам расскажу, что это такое»). Когда дети выполняют это задание, обратите их внимание на рисунок на снегу и скажите: «Вы переступами на мягком, пушистом снегу рисунок создали. А выполняли вы повороты на месте переступанием. За мной повторите и в другую сторону переступить начните».

- Во время четвертой игры расстояние между палками должно быть 3–4 м. Палки (6–8 шт.) могут быть расставлены по всей площадке по усмотрению воспитателя (в два ряда, параллельно, треугольником, квадратом, прямоугольником и т.д.).

## Занятие 56

### «НА ГОРКУ ВЗБЕРИСЬ, С ГОРКИ СПУСТИТЬСЯ»

(проводится на склоне небольшой горы возле детского сада)

**Задачи:** 1) дать почувствовать ощущение подъема на небольшую горку, спуска с нее; 2) научить детей ухаживать за лыжами.

**Оснащение занятия:** лыжи (по количеству детей в группе), два красных и два синих флажка средних размеров.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Дети! Вы у меня молодцы. Сами в раздевалку за лыжами спуститесь. Сами аккуратно лыжи из стойки достаньте и идите на улицу. Найдите удобное для себя и других место, правильно возьмите лыжи и идите к нашей маленькой горе.

Вот мы к горке подошли. Лыжи перед собой поставьте чуть пошире. Перешагните через каждую лыжу, не наступая на нее, вперед и назад (5–8 раз).

А теперь без лыж на горку взберитесь и с нее на двух ногах скатитесь (3–4 раза).

II. Встаньте у своих лыж. Посмотрите вверх, как плывут по зимнему небу облака. Посмотрите вниз, где стоят лыжи, лежит на земле снег. Посмотрите на горку, с которой вы сейчас скатились и на которую вы так легко взобрались. Хорошенько посмотрите, все увидели, все запомнили. А теперь осталось нам на лыжах также легко на маленькую горку взобраться и там чуть-чуть задержаться.

Взбирайтесь на горку, повернувшись к ней боком, хотите правым, хотите левым, и как по ступенькам переступайте, если надо – друг другу помогайте.

Все на горке! Все взобрались! А вот кто с горы? Покажу вам, как съезжаю я. Смотрите, я чуть присела, чуть вперед наклонилась (*машет рукой и спускается на лыжах вниз*).

Вот я опять к вам поднялась. Вам понравилось, как я это выполнила? Теперь я Вову попрошу. Посмотрите, как хорошо он съехал с горы. А теперь с горы сразу двое ребят съедут: Катенька и Миша.

Всем стало ясно, что совсем не страшно, что все очень просто и очень интересно. Только все по порядку, на горе не должно быть беспорядка у таких дружных ребят. Взбирайтесь на горку, следите, чтобы друг другу не мешать. Друг другу помогайте взбираться, не надо толкаться.

А теперь я поставлю два синих флажка внизу у горы, к ним вы должны будете спуститься. А на горе – два красных, к ним вы должны будете подняться. Флажки смотрят, как ребята по порядку на гору взбираются и с горы спускаются.

III. Все спустились с горы? Постройтесь. Лыжи снимите, очистите их от снега. На меня посмотрите. Ох, какие розовые щечки! Все хорошо занимались. Вы проголодались? Да? Ну, тогда вперед за мной. Лыжи несите, переодевайтесь, руки мойте и обедать идите! Приятного всем аппетита!

### Методические рекомендации

• Комнату для хранения лыж в вертикальном положении можно назвать «лыжной базой», «лыжной комнатой», «комнатой подарков зимы», «комнатой, куда придешь и все найдешь, чтобы с матушкой-зимой повстречаться». Лыжные стойки (пирамиды) располагаются вдоль стен и в середине помещения на расстоянии друг от друга не менее 80 см.

• Расположение лыж в пирамиде следующее: носки на 15–24 см подсовываются под брусок, под грузовой площадкой проходит доска для прогиба, концы лыж поставлены в желоб нижней доски. Для того чтобы вынуть лыжу из пирамиды, нужно слегка приподнять ее вверх, вынуть из нижнего желоба и опустить вниз, вынуть носок лыжи. Палки надеть на носки лыж и закрепить на гвозде. Ботинки, если лыжи с ботинками, вставляют в крепление на лыжах.

- Во время занятий на горке (при подъемах и спусках) обращать внимание в большей степени не на технику исполнения, а на соблюдение дисциплины.

- Если некоторые дети побоятся (или по другим причинам) подниматься и спускаться на лыжах с горы, необходимо дать им другое задание: походить на лыжах недалеко от горы, придумать что-нибудь для них, но только чтобы они не стояли, и в группу их не отправлять.

## Занятие 57

### «ВОЛШЕБНЫЕ ФАНЕРКИ»

(проводится на спортивной площадке и на горке)

**Задачи:** 1) познакомить детей с играми-забавами, используя маленькие листы фанеры; 2) развивать у детей умение приспосабливать предмет к своим действиям; 3) развивать координационные способности у детей.

**Обснащение занятия:** фанерки размером 20х30 см (по количеству детей в группе).

### Ход занятия

I. Воспитатель. Дети! Посмотрите, что у меня в руках. Не сможете сразу ответить? Приглядитесь получше. Подойдите, посмотрите, потрогайте. Дощечка! Правильно, Сережа. Но кто еще может сказать по-другому? Катя? Говори, Катенька! Фанера. Правильно, Катя! У меня в руках кусок фанеры. Давайте все вместе произнесем это слово «фанера». И Сережа, и Катя правильно ответили. Фанера – это очень тонкая деревянная пластинка. Фанерка – это ласкательное название нашей с вами дощечки. Сегодня мы с нею будем заниматься. А сейчас одевайтесь и на спортивную площадку отправляйтесь. Все оделись? По пути фанерку захватите. Лежит она у входа.

II. На спортивной площадке постройтесь в шеренгу.

Поднимите фанерку вверх, высоко-высоко, затем опустите ее на грудь (5–6 раз).

Повернитесь направо, станьте в колонну друг за другом, удерживая фанерки двумя руками на головке, как шапочки, идите по кругу друг за другом (один круг).

Прижмите фанерки к груди и друг за другом колонной бегите (один круг).

Опять поднимите дощечки над собой и сделайте крышу над головой (как домик). Затем опустите на грудь (5–8 раз).

Вот какими мы строителями стали! Построили высокие «домики». (Дети поднимаются на носки, руки вытягивают с фанерками вверх, 5–8 раз.)

Постройте низкие домики. (Дети приседают и встают, 5–8 раз.)

Постройте совсем, совсем низкие (положите дощечки на землю) и побегайте вокруг своих домиков в правую (левую) сторону (4–5 раз).

Станем великанами и перешагнем через свои дощечки. Перешагивайте. Это упражнение мы назовем «Гулливвер» (5–8 раз).

Понравилась вам фанерка? Видите, какие упражнения мы выполнили с фанеркой. Вам было интересно?

А за то, что вы так хорошо выполняли упражнения, фанерка нас с горки прокатит.

III. Дружной чередой все за мной! Мы отправляемся на встречу с горкой. Там фанерка нас с горки покатает.

На фанерку сядьте, руки на фанерку, а не под фанерку положите, ногами оттолкнитесь и... спускайтесь с горки (5–8 раз).

Всех фанерка покатала. А теперь давайте что-нибудь из фанерки построим. (Дети строят домик из снега.)

### Методические рекомендации

- Воспитатель должен объяснить детям, что фанера применяется для оклеивания, облицовки столярных изделий, чтобы придать им красивый вид. Можно дать и другое объяснение: это древесный материал из нескольких склеенных деревянных пластин.

- Важно, чтобы объяснение было доступно детям. Например: фанера – это тонкая пластинка дерева.

- При выполнении некоторых упражнений с фанерками желательнее давать характеристику действия с предметом, например «поднимите дощечки над головой, сделайте крышу» и т.д.

- Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети при спуске с горы не подкладывали руки под дощечки.

- Подсказать детям кататься на одной стороне дощечки, чтобы не намочить костюм.

- «Строительство» в конце занятия можно провести, предложив детям объединиться в бригады по трое-четверо.

## ДВАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 58

#### «ФУТБОЛ НА ЛЬДУ»

(проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) обучать детей элементам спортивных упражнений в разных условиях с разнообразными предметами; 2) воспитывать смелость, развивать приспособляемость организма к различного рода препятствиям.

Оснащение занятия: резиновые мячи средних размеров, на каждую пару по одному.

#### Ход занятия

I. Воспитатель. Постройтесь, дети. Я сейчас проверю, готовы ли вы к встрече футбольной зимы. Закройте глаза. Покажите руками, какие вы только что видели мячи на площадке. Откройте глаза, посмотрите, какие вы показали. *(Дети делают один круг, представляя, что удерживают руками мяч.)*

Закройте глаза и представьте, что у вас мяч под ногой. На месте отбейте мяч ногой (левой, правой) *(5–8 раз)*.

Откройте глаза, продолжайте в движении *(бег в разных направлениях)*, представляя мяч, отбивая его *(1–2 мин)*.

II. А теперь пора взять мяч и с мячом поиграть. В углу они лежат, наверное, замерзли, нужно их разогреть. Каждая пара пусть возьмет по одному мячу.

Мяч передавайте друг другу, стоя на месте, ногой перекидывайте и опять упражнение повторяйте. Мяч разыгрывайте, ногами его принимайте и отбивайте *(3–4 мин)*.

Видите, как мяч скользит и все норовит от вас убежать! По скользкой площадке от вас убегает без оглядки.

Мяч друг другу в движении передавайте и не переживайте, что он часто от вас убегает. Можно чуть-чуть руками помогать, когда ноги не успевают мяч догнать.

Хорошо выполнили трудное упражнение с мячами.

А теперь в парах попробуем забивать мяч в ворота. Проведем игру «Вратарь и нападающий». В каждой паре один вратарь. Сделайте ворота из снежных комочков. Разберитесь по парам и начинайте забивать мячи в ворота, а вратари пусть стараются мячи ногами отбивать. Футболисты, забивающие мячи

в ворота, близко к вратарям не подходите, с расстояния забивайте мяч (3–4 мин).

III. Закончена футбольная игра. Мячи соберите и ко мне все подойдите. Я хочу на вас посмотреть и похвалить вас. Так держать!

Мячи возьмите и за мной бегите в группу.

### Методические рекомендации

- Выполнение упражнений по представлению – очень сложное задание для детей. Но оно позволяет не только выработать систему ощущений, но и способствует быстрому овладению навыков действий с предметом.
- При выполнении упражнения отбивания мяча по представлению в движении с открытыми глазами дети двигаются произвольно и при этом в разных направлениях.
- При забивании мяча в ворота следить, чтобы дети, забивающие мяч, обязательно стояли на расстоянии от вратаря и били в ноги.
- Следить, чтобы дети своевременно производили смену в игре «Вратарь и нападающий».

### Занятие 59

#### «ЯНВАРЬ НА ДВОРЕ»

(проводится в музыкальном зале)

**Задачи:** 1) воспитывать у детей желание обогащать выразительность своих движений с помощью музыки; 2) учить детей свободно применять полученные умения для выражения своих впечатлений; 3) развивать у детей гибкость в упражнениях по образному представлению.

#### Ход занятия

I. Воспитатель. Дети, подойдите к окну и посмотрите, что же там за окном с нашим Январем. Снега еще много? Какого цвета снег на крыше, на земле, на деревьях? Как идут или бегут люди, животные? Колеблются ли от ветра деревья? *(Дети смотрят в окно, отвечают на заданные вопросы.)*

Хорошо ответили на вопросы. А теперь повернитесь, станьте в ровненький ряд, на меня смотрите, за мной движения и слова повторяйте.

Щиплет уши (*потрогайте пальчиками уши*).

Щиплет нос (*потрогайте нос*).

Лезет в валенки мороз (*вытряхните из валенок «мороз», потопайте ногами, похлопайте по ногам руками*).

Брызнешь воду (*потряхивайте руками*) упадет

Не вода уже, а лед. (*Дуйте. Не сдувается?*)

Даже птице не летится (*вверх смотрите, кружитесь в одну сторону*).

От мороза стынет птица (*покружитесь в другую сторону и остановитесь на мгновение*).

Повернуло солнце к лету (*поднимите руки вверх к солнышку и идите быстрым шагом*).

Остановитесь. Скажите, что это за месяц? Январь! Правильно!

Упражнение выполнили и загадку отгадали. Молодцы! Еще раз все сначала повторите и друг на друга поглядите. Внимательно слушайте, смотрите и выполняйте, ничего не пропускайте (3–4 раза).

И загадку отгадали, и упражнение хорошо выполнили. Еще повторите и маме с папой покажите.

II. Подойдите к окну. Посмотрите, как сгибаются тонкие веточки на кустиках и деревьях, когда на них птица садится. Веточка наклоняется, а птичка на ней качается.

Попробуем в веточки превратиться. Наклоняйтесь, в стороны качайтесь, затем выпрямляйтесь, музыку слушайте. А может, и к нам птичка залетит и на нашей гибкой спинке посидит (6–8 наклонов).

Птички не прилетели, на спинки нам не сели, но мы сами, как птички, летаем, покружимся на месте, присядем, чуть-чуть отряхнемся и опять полетим (2–3 мин).

Присядьте у пенечка. Только в зимние денечки на пенечке долго не посидишь, надо двигаться, чтобы не замерзнуть. Один Михайло Потапыч в берлоге потягивается. Он хоть и грузный, но головой может дотянуться до любой лапы. Лягте на живот и дотянитесь до носков ног. У Потапыча это лучше получается.

А еще Потапыч может лапу к носу подтягивать. Сядьте, попробуйте одну ногу к носу подтянуть, затем – другую.

Нам понятно, почему мишка в берлоге не мерзнет. Он тоже там выполняет всякие физкультурные упражнения, вот и согревается.

А еще мишка может лечь на спину, а носками лап коснуться головы. Касайтесь, задержите ноги за головой и назад возвращайтесь.

У вас тоже хорошо получается.

А когда медведь вылезает из берлоги! Ох! Как же он в снегу валяется, шубу чистит и так старается. Вот и мы попробуем на «снежок» опуститься, лечь на спину и в разные стороны на живот перекатиться. Перекатывайтесь!

III. Молодцы, ребята! Все сделали на «пять». А теперь можно, раз уж мы в музыкальном зале, и потанцевать (*дети танцуют, движения произвольные*).

### Методические рекомендации

- Когда дети смотрят в окно, желательно, чтобы в этот момент звучала музыка П.И. Чайковского «Времена года. Январь».
- Воспитатель одновременно задает детям вопросы, которые должны соответствовать состоянию природы за окном.
- При комплексном выполнении упражнений (сочетание бега с приседаниями) обращать внимание на заинтересованность и активность детей в выполнении движений. Комментировать эти движения соответствующей интонацией.

### Занятие 60

#### «ПРОЩАНИЕ С ЯНВАРЕМ»

(проводится на площадках детского сада)

**Задачи:** 1) повторить отдельные движения, разученные на занятиях в январе; 2) проверить умения и навыки детей при выполнении спортивных упражнений; 3) проанализировать физическую подготовленность детей, сообщить об этом детям, родителям.

**Оснащение занятия:** санки, клюшки, шайбы, лыжи, резные фигурки зверей, цели для забрасывания, заготовленные снежки.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Дорогие родители и дети! Сегодняшний день мы назовем «Днем прощания с Январем». Это был чудесный месяц. Его друзья, Снег и Мороз, нам много помогали, чтобы мы настоящими спортивными ребятами стали.

А теперь мы покажем всем, кто к нам пришел, как мы дружим со спортом, что и как умеем делать, и подарим Январю нашу зимнюю игру.

II. *На первой площадке детского сада находятся санки, рассчитанные на каждую пару.*

Бегите ко мне, в корзинку руки опустите и фигурку захватите. Кто зайчика взял, на санки садится, у кого волк — берет веревку от саней и по моей команде по дорожке сада быстро везет на санках товарища, добегают до ежика, там меняются местами — на санки садятся «волки», а «зайцы» их везут, стараются быстро «скакать», мамы и папы волнуются, как бы их «волк» не съел.

Хорошо выполнили задание дети. Не упали, в санках ловко сидели. Не устали, выносливыми стали. Приглашаем всех гостей на другую площадку, где покажут нам ребята, какие они хорошие хоккеисты. Умеют шайбу друг другу передавать и голы в ворота забивать.

Дети, бегите на вторую площадку к скамейкам. Аккуратно и быстро клюшки разберите, шайбы в руки возьмите. На площадке с шайбой, клюшкой поиграйте. Вспомните упражнения, которые вы раньше выполняли: ведение шайбы по прямой, передача шайбы друг другу, ведение шайбы вокруг какого-нибудь предмета, забрасывание шайбы в подготовленные цели (*не более 3–4 упражнений*).

Мы на вас посмотрим. Надо нам с вами еще немножко поучиться, чтобы настоящими хоккеистами стать, и дома надо почаще выходить гулять на улицу с клюшкой и шайбой.

А теперь отправимся на третью площадку, только надо сначала отгадать загадку.

Два березовых коня  
Через лес несут меня.  
Кони эти рыжи,  
А зовут их ...

Правильно! Лыжи. Молодцы! Отгадали. На площадку пойдём, лыжи там найдем. Ну, вот мы и пришли. Лыжи возьмите и на лыжню становитесь. Идите по кругу, не обгоняя друг друга (*два-три круга*).

Хорошо прошли. Лыжи снимите и поставьте их на место. Сегодня все очень хорошо занимались, и думаю наших гостей ваши спортивные результаты порадовали.

Всех, всех, всех в круг приглашаю и предлагаю нашу интересную игру «Салют Январю». Возьмите по одному снежку и по моей команде со словами «Ура!» бросим вверх.

III. Вот и все! Занятие закончено! Скажем Январю в этом году «до свидания» и пойдем в группу. На следующем занятии нас уже другой месяц ждет, и зовут его... (*пауза*) Февраль.

### Методические рекомендации

- На занятие можно пригласить родителей.
- Задание на первой площадке проводится в зависимости от возможностей, условий детского сада, ширины дорожек и т.д., можно одновременно стартовать всей группой, или провести по типу эстафеты, или вообще для каждой пары отдельно.
- На второй площадке дети по порядку разбирают подготовленный спортивный инвентарь и самостоятельно выполняют упражнение с шайбой и клюшкой.
- На третьей площадке приводится обычная ходьба на лыжах друг за другом. Воспитатель во время движения детей на лыжах дает оценку движения (как правило, положительную) каждого участника: «Володя у нас с горки хорошо спускается, вот и сейчас старается на лыжах правильно идти», «Катя научилась хорошо ставить лыжи в пирамиду, сегодня она покажет, как это делать», «Настенька хорошо на горку взбирается».
- В конце занятия необходимо дать общую положительную оценку.

## ДВАДЦАТЬ ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 61

«ЗДРАВСТВУЙ, ФЕВРАЛЬ!»

(проводится в спортивном зале)

**Задачи:** 1) знакомить детей со спортивными видами ходьбы на лыжах; 2) рассказать детям о соревнованиях, которые проводятся в нашей и других странах; 3) опробовать отдельные элементы и виды движений.

**Оснащение занятия:** слайды, картины, рисунки, диафильмы в соответствии с темами занятия, поставленными задачами: лыжник, выполняющий конькобежный ход, фигурное катание.

## Ход занятия

I. Воспитатель. Дети! Прошу вас сегодня на стульях разместиться. И не очень пока шевелиться. Хочу, чтобы вы немножко подумали, правильно отвечали и мне вопросы задавали.

Ответить вас прошу, какой месяц сейчас у нас? Зима – ответили вы, это пора года. Сейчас последний месяц зимы. Как он называется? Я скажу – «фе», а кто закончит слово? Правильно, февраль. Отгадайте загадку.

Снег мешками валит с неба,  
С дом стоят сугробы снега.  
То бураны, то метели  
На деревню налетели.  
По ночам мороз силен,  
Днем капли слышен звон.  
День прибавился заметно,  
Ну, так что за месяц это?

Правильно! Февраль.

II. А теперь посмотрите фильм. На экране мы с вами видим лыжника с палками. Посмотрите, как он твердо на лыжах стоит.

Он оттолкнулся правой ногой и помог ей левой палкой, оттолкнулся левой – и помог правой палкой. Это и есть спортивный ход – двухшажный, переменный. Так его называют. И видите, как в нем все просто, движения обыкновенные, словно при ходьбе: правая нога – левая рука, левая нога – правая рука.

Встаньте со стульев. Давайте фильм на минутку остановим и попробуем пройти, как на лыжах. Ну-ка, все за мной по лыжне.

Включаем экран и смотрим, как много сил нужно спортсменам. Видите, как трудно быть победителем, чемпионом.

Встаньте со стульев, подойдите к гимнастической скамейке. Пробежите по скамейке и сойдите с нее (2 раза.) Пробежите и спрыгните с нее (2–3 раза).

Пролезьте под скамейку и вылезьте из-под нее (2–3 раза).

Пролезьте через скамейку туда и обратно (2–4 раза).

Примите положение упора. Отожмитесь от скамейки (8–10 раз).

На скамейку сядьте, ноги в «речку» опустите и побарахтайте ими, как в воде (30–40 с).

На скамейку встаньте, руки вверх поднимите, с воздухом поиграйте (30–40 с).

Со скамейки сойдите, на стулья сядьте и внимательно на экран посмотрите. Там – фигурное катание! Этот вид спорта почти все любят. В нем очень много красивых и плавных движений. А какая красивая музыка звучит! Фигуристы все движения выполняют под музыку. Их движения как бы с музыкой разговаривают, так как фигуристы внимательно музыку слушают! Слушайте и вы музыку! Следите за движениями фигуристов.

А может быть, вы сами попробуете! Давайте! Все встаньте. Выполните движения, которые видите на экране. Я включаю музыку, и мы с вами будем выполнять движения как фигуристы.

Не переживайте, не волнуйтесь, все у вас получается. Ну, еще не совсем так, как хотелось бы. Но ничего! На носочках побегите, присядьте, встаньте, покружитесь. Головку наклоните, плечи распрямите, на одной ножке несколько раз поскачите. Покружитесь, шейку поверните. Танцуем! Как на настоящей ледовой арене.

III. Вот и закончен наш «фигурный бал». Мы с вами покидаем зал. Прошу вас, дети, движения красивые не забывать и дома их почаще повторять.

### Методические рекомендации

- Комплексные занятия, предусматривающие просмотр диафильмов, слайдов, рисунков, картинок и т.д., можно проводить в сочетании с выполнением упражнений.
- Необходимо обращать особое внимание на сложность упражнений и их дозировку. Определять физическое состояние детей визуально, но быть при этом очень внимательным.
- Дети выполняют элементы фигурного катания под музыкальное сопровождение так, как они это чувствуют и представляют. Движения желательно сопровождать словами: «руки, как у птицы, как у веточек на деревьях, поднимаются от ветра вверх, опускаются вниз, мягко, нежно, ласково» и т.д.

### Занятие 62

#### «ПОХОД В ЗИМНИЙ ЛЕС» (проводится в лесопарке)

**Задачи:** 1) развивать у детей выносливость; 2) воспитывать приспособляемость к условиям окружающей действительности

ти; 3) развивать творческое воображение детей в процессе двигательной и трудовой деятельности.

*Оснащение занятия:* термос с теплой питьевой водой, пара запасных варежек, носков, аптечка, бутерброды, скребочки или фанерные лопаточки (по количеству детей в группе), спички, бумага.

## Ход занятия

I. Фея Февралевна. Здравствуйте, дети! Меня зовут Фея Февралевна. Приглашаю вас сегодня на физкультурные занятия в наши леса. Там снежок пушистый вас ожидает, птички песни вам с утра напевают, ветерок лег спать, чтобы вам не мешать. Только вы скорее в теплые одежды принарядитесь и со своим воспитателем в путь собирайтесь.

Ну, всего вам доброго! До встречи. Ждем в лесу вас с Февралем! *(Дети быстро собираются и гурьбой направляются в лес.)*

II. Воспитатель. Ой! Какая полянка! Вся в снегу. Давайте мы ее расчистим и сделаем маленькую спортивную площадку, чтобы на ней можно было играть. Все скребочки возьмите и к работе приступите *(3–5 мин)*.

Как хорошо расчистили полянку. Настоящая спортивная площадка получилась. Только нужно ногами потопать, руками похлопать, хорошенько притоптать, чтобы было вам легко по ней бегать и играть.

Дружно все топайте, присядьте – все хлопайте. Теперь притопывайте, в ладоши прихлопывайте, приговаривайте «Топай-хлопай!».

А теперь веточек в центр площадки быстренько наносим. Вон их сколько вокруг нас лежит. *(Дети собирают веточки, сухие палки.)*

Ой, какая большая из веток гора! Зажечь пора костер, как в настоящем походе. А уж вокруг костра повеселится детвора! *(Дети водят хоровод вокруг зажженного костра – ходьба, бег.)*

А теперь давайте погреем ладошки у костра *(присядьте, ладошками поворачивайте)*.

Подуйте на огонек, чтобы он разгорался, не затухал.

А сейчас попрыгаем около костра.

III. А вот показалась Фея Февралевна. Посмотрите, детвора! Сколько вкусного она нам принесла. *(Дети берут с подноса бутерброды, кушают у костра.)*

Какая чудесная пора – зима! Правда, дети?

Ну, вот мы порезвились, подкрепились и в обратный путь пустились. Жду вас в нашем саду, к обеду вкусному, к столу.

### Методические рекомендации

- Во время выполнения детьми трудового задания подсказывать индивидуально каждому, как сделать лучше, хвалить тех, кто делает хорошо, стимулировать тех, у кого не получается, найти задание по интересу. Пусть дети походят по лесу (недалеко) и соберут веточки, найдут скорлупки, чешуйки от почек, кусочки коры.

- Во время выполнения упражнения «Топай-хлопай!» следить за режимом дыхания у детей. Выполнять упражнение, чуть-чуть подтанцовывая.

### Занятие 63

#### «СНЕЖНЫЕ СТРОИТЕЛИ»

*(проводится на территории детского сада)*

**Задачи:** 1) вырабатывать у детей умение самостоятельно создавать условия для занятий; 2) развивать ловкость; 3) воспитывать волю, настойчивость в решении творческих и двигательных задач.

**Оснащение занятия:** скребочки, лопатки, метлы, ведра и др.

#### Ход занятия

I. Воспитатель. Постройтесь в шеренгу. Подравняйтесь. Проверю, не забыли ли вы, как команды спортивные нужно выполнять. Даю команду, внимательны будьте. Направо! Молодцы! Выполнили! А сейчас другую вам даю команду. Будьте еще внимательнее. Налево! Хорошо! Ничего не забыли! Можете поглядеть себя по головке. Очень хорошие дети! Ничего не забываете, все выполняете.

II. А сейчас надо убедиться, могут ли эти хорошие умные дети трудиться и сделать что-нибудь для себя. Ну, например, давайте построим горку. Кто больше снега в корзинке, в ведерке, в руках, на лопаточках принесет? Ну-ка, из шеренги все в путь и горку снежную строить. А может, она у нас получится, как у настоящего горного строителя. Строим горку мы на славу! Будем стараться, чтобы хорошо было с нашей горки кататься. *(Дети строят горку 10–12 мин.)*

Построена маленькая горка. Ну, ничего, в следующий раз мы сюда придем и еще на нашу горку снега принесем. Вырастет у нас гора, правда, не под небеса. Ну, ведь бывают чудеса! А может, вырастет гора! Ну, пока мы с вами по этой горочке ходим, кубарем с горки скатимся. На горку взберемся.

Постройтесь вокруг горки, которую сами сделали. Скажите мне, горка стала меньше, когда вы по ней побегали, кубарем покатались? Да! Правильно. А почему? Кто ответит на этот сложный вопрос? Ну, так и быть, я вам подскажу. Снег в теплую погоду липкий, собрался в комочки, стал плотным. Вот и наша горка стала меньше. На ладошку положите кусочек снега. Вот как много, всю ладошку занял. А теперь сожмите! Ой! Только маленький комочек!

Так и горка наша уменьшилась. А теперь мы с вами еще чуть-чуть снега на горку насыплем. Пусть горка станет большая.

III. А сейчас мы с нею прощаемся и в сад отправимся.  
(Дети машут рукой горке.)

### Методические рекомендации

- Воспитателю следует творчески подходить к подготовке занятия, заранее продумывать, какие предметы надо подготовить и как дети смогут их применить.
- Во время выполнения всех заданий на горе внимательно следить за поведением детей и строго управлять их деятельностью. Детям, проявляющим определенную степень недисциплинированности, необходимо дать дополнительное задание – построить для горки ступеньки, предложить помочь девочкам принести много снега и т.п.

## ДВАДЦАТЬ ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 64

#### «САНКИ, САНОЧКИ»

(проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) развивать силовые качества; 2) знакомить с игровыми упражнениями на санках; 3) совершенствовать умения и навыки при выполнении самостоятельных спортивных упражнений, игровых заданий.

*Оснащение занятия:* санки каждой паре детей, красные, зеленые, желтые флажки.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Станьте, дети, в шеренгу. Сейчас я вам скажу, как бы я вела себя на дорогах в зимнюю погоду. А потом вы мне расскажете, как вы себя ведете. Дорогу я перехожу аккуратно, только по пешеходному переходу и только тогда, когда горит зеленый свет светофора. Когда горит красный – стою и жду, когда желтый – тоже нельзя идти, я жду! А вы? Если так же, то молодцы!

Дорогу перехожу осторожно, чтобы не поскользнуться. И по сторонам смотрю то налево, то направо. А вы? Правильно делаете!

А теперь парами у санок встаньте и вдвоем за веревочку санки возьмите и бегите.

II. Друг друга не толкайте, будьте внимательны, столкновений избегайте, дорогу друг другу уступайте (1–1,5 мин).

Остановитесь! Поднимите головы вверх, посмотрите на плывущие облака. Вон как облака друг другу место уступают.

По двое в санки «впрягитесь» и, как лошадки, мчитесь (1–1,5 мин).

Настала пора покатать друг друга по кругу. Один из вас «лошадкой» станет, другой – «седоком». И по кругу – бегом!

«Лошадки» с «седоками» поменяйтесь ролями. И в другую сторону по кругу покатали друг друга.

Я рада, что друг другу не мешали, друг друга хорошо катали, а теперь мы с вами поиграем с флажками. Они уже ждут нас.

По сигналу «лошадки» к красному флажку подбегают. «Седоки» их останавливают, но вот зеленый флажок – и «седок» командует: «Вперед!» «Лошадки» опять бегут, а «седоки», заметив у меня в руках желтый флажок, должны приостановить «лошадок» и сказать им: «Не торопитесь! Сейчас будет красный цвет флажка!» А вот сейчас «вперед» опять – зеленый цвет флажка дает нам право свободно по площадке бежать, не останавливаясь и не мечтая, внимательно глядя вперед и по сторонам.

Поменяйтесь «лошадки» с «седоками» и внимательно опять следите за флажками.

III. Хорошо выполнили задание, многое узнали! Теперь вы можете сами эти упражнения повторять. Друг друга катайте, а

флажками кто-нибудь из вас будет руководить. Лучшую пару, «лошадку» и «седока», прошу сюда. Вот вам три флажка. Поднимите их, как я. Внимательно детей предупреждайте. А я со стороны буду наблюдать, как дети вашей команды флажками руководят.

Поиграли и не только порезвились, но многому сегодня научились. А сейчас присядьте на санки, отдохните, затем поднимитесь, санки возьмите и в группу за мной идите.

### Методические рекомендации

- Ненавязчиво рассказать о правилах поведения во время перехода дороги. Лучше на своем примере показать. Указать, чего надо избегать, как на дорогу смотреть, что может случиться, если о себе не позаботиться.
- Упражнения с санками выполнять применительно к выполнению дорожных правил водителями.

### Занятие 65

#### «СТРОИМ КРЕПОСТЬ»

*(проводится на спортивной площадке)*

**Задачи:** 1) упражнять в метании в цель; 2) знакомить детей с игровыми упражнениями при выполнении основного движения при метании в цель; 3) развивать координационные способности детей.

**Оснащение занятия:** два-три флажка, две-три дощечки.

#### Ход занятия

I. Воспитатель. Вы, дети, стали настоящими строителями. Все можете из снега соорудить: и спортивную площадку, и горку. Попробуем сегодня построить крепость. Хорошо будем трудиться и выстроим снежную крепость, всем на диво. Всем на загляденье будет наше творение! *(Дети строят крепость 10–12 мин)*.

Ну вот, крепость готова! Давайте проверим, крепка ли она? Вокруг крепости побегайте *(1 мин)*.

Да, крепость устояла!

Попробуем вокруг крепости попрыгать. Еще раз проверим крепость на прочность. Постарайтесь прыгать все повыше,

посильнее, подольше. Стоит наша крепость на славу. Охраняет нашу детсадовскую детвору. А если на крепость нападут, сможет ли она устоять? Если в нее будут метать? Приготовьте «снаряды» (снежки). Бросайте только по моей команде.

II. Предупреждайте о том, что бросаете. Бросайте выше крепости, не попадая в нее. Подойдите поближе – бросайте (повыше) правой рукой (*два-три броска*).

Еще сделайте снежки. Положите возле себя. Подойдите поближе, бросайте так же левой рукой (*два-три броска*).

А теперь на верху крепости я водружу флажок. Попробуйте в него попасть, только в стену крепости чур не метать.

Поставлю побольше флажков, метайте, флажки сбивайте. Я их подниму и поставлю на стену. Старайтесь, попадайте!

Еще готовьте снежки! А я задание вам посложнее дам. Я спрячусь в крепости. Флажки буду поднимать и опускать, а вы внимательно следите и старайтесь, когда флажок «выглянет», метать в него и попадать.

III. Хорошие вы строители, смелые воины, ловкие. Хорошо снаряды выпускали и в цель попадали. Я подняла вверх флажок – и все за мной в сад, снимаем наш спортивный наряд.

### Методические рекомендации

- Руководить действиями детей, постоянно напоминая им: «Побольше снега положите, пошире заложите фундамент крепости, чтобы ровно было, дощечки возьмите, настоящими строителями будьте».

### Занятие 66

#### «ЛЫЖИ С ПАЛКАМИ ДРУЖАТ И ДРУГ ДРУГУ ВЕРНО СЛУЖАТ»

(проводится за пределами детского сада,  
лыжная подготовка проведена заранее)

**Задачи:** 1) упражнять в ходьбе на лыжах с палками; 2) знакомить детей с новыми игровыми упражнениями; 3) приучать к самостоятельной ходьбе на лыжах.

**Оснащение занятия:** лыжи, лыжные палки (по количеству детей в группе).

## Ход занятия

I. Воспитатель. Дети! Вы уже знаете, как из лыжной пирамиды лыжи брать. А теперь посмотрите, как нужно с гвоздя палки снимать. Лыжи возьмите, палки снимите и за мной шагайте.

Вот и на лыжню пришли. Она длинная, большая, скользкая какая! Прежде чем по ней на лыжах походить, поставьте лыжи и поиграйте с палками.

II. Воткните их прямо в снег, одновременно, сразу и быстро вытащите (5–6 раз).

Воткните палки в снег и вокруг каждой палки пробегите (1 мин). Затем возьмите палки в руки и по стойте.

Интересно с палками играть? Ну, тогда еще игру с палками вам предложу.

Приседайте, за палки держитесь и вставайте! Видите, как легко вставать. Палки вам будут помогать приседать и вставать (8–10 приседаний).

Не устали? Еще одна игра у меня интересная для вас была. Я сейчас вспомню. Только с вами вместе на голубое небо взгляну, спокойно носом подышу и вспомню (10–20 с, упражнение на дыхание).

Вспомнила. Это игра, когда палки вам помогают прыгать, как зайчикам. Оттолкнитесь и прыгайте (4–5 раз).

А как палки хорошо помогают на лыжах ходить! Наденьте лыжи: оттолкнитесь правой ногой и помогите ей левой палкой, оттолкнитесь левой ногой – помогите ей правой палкой. Делайте толчок ногами на лыжах и помогайте палками. Видите, какие с вами чудные друзья: лыжи с палками и я! Я вам тоже помогаю и успехов вам желаю в лыжном спорте.

А теперь походите по лыжне самостоятельно друг за другом (10–12 мин).

III. Закончено наше на лыжах занятие, хорошо мы на лыжах шли. Это потому, что палки помогали. С ними легче и быстрее бегут лыжи. Попробуйте дома походить на лыжах с палками и без палок. А потом мне расскажете, как лучше. Лыжи тряпочкой вытрите, палками по чему-нибудь твердому постучите, под руку лыжи положите, палки одна в одну вдените и идите на лыжню базу.

## Методические рекомендации

- До начала занятия лыжню за пределами детского сада необходимо проверить заранее в плане ее безопасности для детей.
- Большое внимание уделять значению лыжных палок. Говорить детям, что с палками легче и быстрее на лыжах ходить, с гор хорошо спускаться, палка как помощник у лыж, их друг: не даст упасть, поможет встать и т.д.

## ДВАДЦАТЬ ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 67

#### «КОНЕК-ГОРБУНОК»

*(проводится в спортивном зале и на площадке)*

**Задачи:** 1) учить детей внимательно наблюдать за движениями животных; 2) знакомить с повадками животных; 3) формировать у детей доброе отношение к животным, вырабатывать умения и навыки при использовании качеств животных в работе, играх, развлечениях.

**Оснащение занятия:** лошадь, сани, красная лента, две-три скакалки.

### Ход занятия

И. Воспитатель. Дети! Я сегодня к вам в группу зашла специально и интересную весть принесла. К нам в сад заглянул Конек-Горбунок. Правда, он очень высок. Конек-Горбунок обещал на спортивной площадке нас покатать, с нами поиграть. Я надеюсь, вы будете на Конька-Горбунка внимательно смотреть, близко к нему всем вместе подходить нельзя. У Конька-Горбунка есть конюх Саша. Он будет вас по одному приглашать и на лошадке катать.

Встаньте. В окно взгляните. Видите, какая лошадка перед окнами стоит. У нее есть грива. Конюх Саша ее расчесывает. Есть и хвост. Видите, как лошадка им размахивает. Передние и задние ноги у нее крепкие и сильные. А вот что на ногах? У нас с вами ботинки? А у лошади?

Копыта. Правильно, Коленька! А что на копытах? Правильно. Подковы железные! Молодец, Оленька! А все ли хотят се-

годня на Коньке-Горбунке прокатиться? Кто не хочет — не надо. Только тот, кто захочет, на лошадке покатается.

II. Ну а чтобы подготовиться к встрече с Горбунком, мы в группе чуть-чуть поупражняемся.

Встаньте, руки на пояс. Друг за другом с высоким подниманием колен вокруг столов походите. Ничего не заденьте, никого не толкните (1–1,5 мин).

То же упражнение во время бега (1–1,5 мин).

Опять встаньте и, как лошадки, ногами перебирайте (1 мин).

Бегите «трусцой», как лошадка бегайте, которая не очень спешит (1 мин).

Бегите «галопом», как лошадка бегаёт, которая хочет быстрее куда-нибудь доехать (два круга).

Идите спокойно. Лошадка может идти красиво. И мы с вами пройдем красиво (один круг).

Лошадка может шею вытягивать, поворачивать в стороны и «махать» головой (5–8 раз).

Еще раз в окно посмотрите. Видите, на площадке нас ждет не дождется лошадка. Спокойно одевайтесь и на площадку отправляйтесь.

Видите, дети, лошадка как смиренно стоит, ногами перебирает, нас с вами поджидает. Нам нельзя близко подходить к лошади, только хозяин Сапша может. Все у красной ленточки встаньте и своей очереди ждите. (*Хозяин лошади усаживает в сани троих-четверых детей и катает по площадке или дорожке сада.*)

А пока наши дети на санях Горбунка катаются, мы с вами кого-нибудь запрежем и побегаем, как лошадки. (*Дети «запрягают» по желанию скакалками, веревочками друг друга и бегают на свободной от катания площадке.*)

Вот приехали дети. Хорошо вы покатались? Следующая четверка в сани садится. Мы им помашем, счастливого пути пожелаем! А сами в другую игру поиграем. Очень часто лошадкам приходится препятствия всякие преодолевать. Вот и мы сейчас, как лошадки, попробуем через скакалки, положенные на снег, переступить туда и обратно. Перешагивать через скакалки легко, когда они лежат на снегу.

А вот сейчас мы их повыше поднимем. Переступайте. Трудно? Ничего! Лошадкам и не такие препятствия приходится преодолевать. Ноги повыше поднимайте, отталкивайтесь одной ногой и через скакалку перепрыгивайте. Пробуйте, старайтесь и цели добивайтесь.

Вот опять приехала лошадка за последней четверкой ребят. Под красной ленточкой, малыши, пройдите, усаживайтесь в

сани, нам руками помашите. А мы с вами продолжим нашу игру. Вот там, вдали, где снег нетронутый лежит, как белый лист бумаги, мы подойдем и нарисуем лошадку.

Первой попробую я. Смотрите, как я рисую лошадку. А теперь, дети, все рисуйте сами. Можно рукой, как я. Можно веточку взять, палочку найти и рисовать.

III. Приехали наши ребята! Давайте скажем Саше «спасибо»! Коньку-Горбунку тоже. И сделаем им подарок – портрет Конька-Горбунка. Мы в группу пойдем, а Саша с Коньком-Горбунком пусть на подарок глядят и нас добрым словом вспоминают.

### Методические рекомендации

- Желательно живую, настоящую, красивую лошадь привести перед занятием и оставить перед окном. Пусть дети ее рассматривают из окна детского сада. В это время хозяин должен ходить возле лошади, гладить по спине, расчесывать хвост, гриву, кормить хлебом из рук, провести по дорожке и т.д.

- Упражнение «ногами перебирает» выполняется с упором на носки ног и перекатом на пятки, мягко пружиня ноги с участием корпуса.

- При проведении этого занятия на улице необходимо присутствие не менее трех взрослых (хозяин лошади, воспитатель, няня или кто-либо из работников детского сада).

- Следить, чтобы на отведенном для катания на лошади месте не было детей. В это время дети должны быть заняты другими играми с воспитателем.

- Рисовать на снегу лошадь первым должен воспитатель. Поэтому ему необходимо заранее (до занятий) проверить свои способности рисовать на снегу.

### Занятие 68

#### «ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ»

*(проводится в музыкальном зале)*

**Задачи:** 1) снимать психологическую заторможенность детей, используя музыкально-двигательные задания; 2) добиваться соответственного и сознательного выполнения движений детьми; 3) вырабатывать у детей умения подготовиться к движению.

## Ход занятия

I. Воспитатель. Дети! Мы с вами в нашем музыкальном зале. Надеюсь, мы сегодня интересно время проведем, потанцуем, попоем и не забудем, что для нас важно во время пения и танцев движения показывать.

1. «Побежим и потанцуем». Встаньте в круг, возьмитесь за руки.

Такты 1–8. Дети, легко бегите вправо (влево) по кругу. На счет два 8-го такта остановитесь лицом в круг и опустите руки.

Такт 9. Подбоченившись, на счет раз сделайте полуприседание, на счет два выпрямитесь.

Такт 10. На счет раз выставьте вперед правую ногу, ставя ее на пятку, на счет два снова приставьте ее к левой ноге.

Такт 11. Те же движения – левой ногой.

Такт 12. Тремя шагами на месте повернитесь спиной к центру круга.

Такты 13–15. Повторение движений 9–11-го тактов.

Такт 16. Тремя шагами на месте повернитесь лицом в круг.

Закройте глаза. Вспомнили все движения, которые сейчас выполняли. Вспомнили? Повторите упражнения сначала.

Все чудесно выполняли танцевальные упражнения. А у Тани просто танец получился. Подойди ко мне, Танюшка. Я тебе стишок подарю.

Только Таня утром встанет,

Танцевать Танюшку тянет.

Что тут долго объяснять!

Таня любит танцевать.

Попросим Танюшу еще раз упражнение нам показать, а всем детям за Танюшей потом повторить. (*Дети в третий раз выполняют задание.*)

II. Хорошо танцевальные упражнения выполняли. И даже не устали. А сейчас вспомните, что на прошлом занятии вам пришлось выполнять. Вспоминаем. На Коньке-Горбунке катались. А вспомните, как Конек-Горбунук бегаёт, я вам говорила, мы пробовали так. Галопом бегаёт Конек. А есть такой танец «Круговой галоп».

Встаньте, дети, в круг, возьмитесь за руки. Слушайте музыку.

Такты 1–8 (*первая часть музыки*). Двигайтесь боковым галопом вправо. (*В конце 8-го такта дети останавливаются прыжком на обе ноги и опускают руки.*)

Такты 9–10 (*вторая часть музыки*). Дети, стоя на месте, сделайте три размашистых скользящих хлопка.

Такты 11–12 (*включая затакт*). Кладите руки на пояс и сделайте маленькие топающие шаги к центру: колени присогнуты, как будто шутя, пугайте друг друга (*шаг на каждую «восьмушку»*).

Такты 13–16. Выпрямляетесь, поднимаете руки вверх и легко кружитесь на месте (движение – бег).

Повторение второй части. Те же движения, но по тактам 11–12 топающие шаги делаете в обратном направлении, – пятясь, расширяете круг. Затем беретесь за руки, и пляска повторяется сначала (*2–3 раза*).

III. Я вижу, вам понравилось танцевать. Чтобы лучше танец узнать, будем с вами танцевальные движения дома повторять. А теперь спокойно под музыку походите, свободно подышите, друг другу добрые, хорошие слова скажите.

Все успели хорошие слова сказать? А мне осталось вам пожелать, чтобы хорошее настроение никогда не покидало вас. А оно зависит от хороших слов, хороших дел, хорошей музыки.

### Методические рекомендации

- Упражнение «Побежим и потанцуем» выполняется под эстонскую танцевальную мелодию, но возможна и другая.

- Следить, чтобы во время упражнения выставленная на пятку нога была четко согнута в подъеме, носок смотрел вверх, чтобы дети не выставляли ногу далеко вперед и не переносили на нее тяжесть тела. Обращать внимание на осанку.

- Особое внимание детей обращать на четкость и неторопливость исполнения поворотов на 12-м и 16-м тактах, ритмичное исполнение которых часто не сразу дается детям (они заменяют шаги резким крутым поворотом не в такт музыки).

- Показывая движение в танце «Круговой галоп», воспитатель должен обращать внимание на разнообразный характер пляски: задорный, веселый, общий галоп первой части танца, ширину и размах хлопков, юмористический характер, затем снова веселое кружение во второй части танца.

- Обращать внимание ребят на то, что в соответствии с характером музыки шаг галопа надо исполнять резче, отскок – сильнее и выше.

## Занятие 69

### «КАК ЗИМА С ВЕСНОЙ ВСТРЕЧАЕТСЯ» (проводится на спортивной площадке, горках, дорожках сада)

**Задачи:** 1) ознакомить детей с народным праздником «Сретение»; 2) упражнять в движениях под музыку на улице; 3) формировать у детей умение использовать основные движения в игровых ситуациях.

**Оснащение занятия:** дощечки (по количеству детей), снежки, магнитофон.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Дети! Посмотрите, как хорошо сегодня на улице. Еще лежит снежок на дворе, правда, не очень белый, а солнышко так ярко светит. Поднимите голову вверх, как радостно оно на вас смотрит. Вместе с весной пришло оно на землю. Встречает Зима Весну и радуется тоже. Вот и праздник так называется – Сретение – Зима с Весной встречается.

II. Зима много радости вам принесла. Да, дети? Давайте вспомним, что мы делали с вами на занятиях.

Катались по ледяным дорожкам. Они еще сохранились. Зима не успела их убрать. Давайте опять покатаемся, быстрее (1–2 мин).

Хорошо получилось, я вижу, не хочется вам с ледяной дорожкой расставаться.

Катались мы с вами с горы. Ну-ка! Быстренько дощечки возьмите и на гору за мной бегите. Вспомните, как на горку нужно вбегать, на дощечки садиться и съезжать (5–8 раз).

Посмотрите, на горке уже проталинки. Трава кое-где выглядывает на бугорках. Зима с нее шубку снимает и Весне дорогу уступает. Сегодня чудный день! Зима по-доброму Весну встречает. Радуется Зима, что скоро отдохнет сама. И уступает, уступает дорогу труженице Весне.

Опять за мной – на спортивную площадку! Вспомним, какие упражнения мы еще с вами выполняли.

Вспомнили? Снежки бросали. Правильно, дети. Быстренько сделайте снежки. Сделали? Вместе с Весной танцуем, слушаем музыку! Посмотрите, как солнышко играет! Какая чудесная музыка! И мы с вами танцуем со снежком, танцует Зима с Весной.

Возьмите снежки в обе руки. Поднимите их вверх, покажите солнышку, опустите вниз, покружитесь. Повторите движения (1–1,5 мин).

Снежки в обеих руках. Наклонитесь в левую, затем в правую сторону. Кружимся на месте с поднятыми снежками (1–1,5 мин).

Смотрите, снежки стали меньше. Похудели от танца. Положите их возле ног. Пусть отдохнут, а мы потанцуем возле них, но так, чтобы не наступить.

Побегайте вокруг снежков (30–40 с).

Перепрыгивайте через каждый снежок, отталкиваясь одной ногой (30–40 с).

Присядьте возле снежков (5–6 раз).

Поднимите снежки с земли, все радостно взгляните на небо, на солнышко. Спокойно подышите зимне-весенним воздухом. И в честь встречи Зимы с Весной устроим «салют». (*Дети бросают снежки вверх и кричат «Ура!»*).

III. А теперь в группу нам пора.

### Методические рекомендации

- Необходимо, чтобы воспитатель комментировал выполнение движений детьми под музыку именно во время упражнения, а не до и после него.

- Каждый воспитатель может объяснять встречу Зимы с Весной по-своему, на основании своих знаний, отношения к религиозным событиям, явлениям, но не навязывая своего мнения. Можно предложить детям, чтобы они попросили родителей вечером посидеть с ними при зажженных свечах.

## ДВАДЦАТЬ ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 70

#### «ВСТРЕЧА С ВЬЮГОЙ»

(проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) развивать положительное отношение к любым погодным условиям; 2) обучать детей упражнениям силового характера; 3) упражнять в метании на дальность.

**Оснащение занятия:** скребки.

## Ход занятия

I. Воспитатель. Постройтесь, дети! Сегодня на улице погода, ух какая! Все кругом завьюжило! Ветер бегает туда-сюда, назад-вперед, вверх-вниз, в стороны.

Есть у ветра такая сестричка. Как ее зовут? Не знаете? Ну, подумайте! А я вам думать помогу, загадаю загадку, вы и догадаетесь.

Гуляет в поле, да не конь.

Летает на воле, да не птица.

Отгадали? Вьюга. Вот как зовут сестричку Ветра. Ой! Ой! Все бегите за мной. Прислушайтесь, как она воет. Не испугались? Конечно, нет, и вместе с Вьюгой по площадке побегайте, руки в стороны, как на крыльях полетайте (1-1,5 мин).

Посмотрите, как снежинки от Вьюги разлетаются. Так и мы сейчас с вами будем в разные стороны кружиться и разбегаться (1-1,5 мин).

А сможете ли догнать летающие снежинки? Посмотрите, какие они пушистые, большие. Попрыгайте, попробуйте их поймать (1-1,5 мин).

Много снежинок наловили. Молодцы! Послушайте. Я вам еще о Вьюге что-то расскажу. Очень важное. Вьюгу еще называют снежной бурей. Сегодня я увидела, что вы смелые ребята! Никаких снежных бурь не бойтесь. И разбушевавшуюся сестричку Зимы даже руками потрогали, с нею полетали и подружилась. И она успокаиваться стала.

II. А теперь, дети, покажите Вьюге, какие вы сильные, как с нею силою можете помериться. Возьмите скребочки. Все, что Вьюга намела, в несколько кучек на площадке соберите (3-4 мин).

Молодцы! Хорошо и быстро снег убрали. А Вьюга за вами наблюдала и потихоньку отступила. Видела, что вы ребята не только сильные, но еще и умелые.

Скребочки поставьте на место и через горки и сугробы попрыгайте (8-10 раз).

Вы видели, как Вьюга снежинки разгоняла? Снежинки легкие! Вьюге не так уж и трудно было. Нам будет труднее. Мы из снежной горки сделаем снежки и будем бросать их далеко, за снежинками. Чей снежок догонит снежинку, которую Вьюга бросает? Кто сильнее Вьюги? Кто дальше бросит?

III. Ну, мои метатели! Силачи! Вам понравилось с Вьюгой соревноваться? Да? Я рада! А теперь пора и в группу собраться. Скажем Вьюге: «До свидания! До свидания! До свидания!»

### Методические рекомендации

- Бросать снежки только в одну сторону (в направлении ветра).
- Располагать снежные горки в том месте, куда дети будут бросать снежки.
- Желательно, чтобы дети перепрыгивали снежные горки, не утрамбовывая снег.

### Занятие 71

«ПОХЛОПАЕМ, ПОТОПАЕМ»  
(проводится в спортивном зале)

**Задачи:** 1) совершенствовать ранее разученные акробатические элементы; 2) разучивать с детьми стихотворения во время выполнения движений; 3) знакомить детей с новым комплексом физических упражнений в парах.

**Оснащение занятия:** гимнастические маты.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Здравствуйте, дети! Вы молодцы! Самостоятельно сегодня в зал пришли. Начнем занятие с зарядки. Выполняя упражнения, будем читать стихи. Итак, начнем:

Мы топаем ногами,  
Мы хлопаем руками,  
Киваем головой.  
Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем,  
Мы кружимся потом.

Мы топаем ногами:  
«Топ-топ-топ».  
Мы руки опускаем:  
«Хлоп-хлоп-хлоп».  
Мы руки разведем  
И побежим кругом.

*Дети бегают 1–1,5 мин.*

II. Заканчивайте бег по кругу и расходитесь по парам. За руки друг друга возьмите и что-нибудь интересное друг другу скажите. Все по парам разберитесь. Друг другу все расскажите и упражнения в парах начнем выполнять.

Стоя лицом друг к другу (*расстояние 0,5 м*), ноги на ширине плеч, руки соедините простым хватом. На счет раз, два – дугами наружу руки вверх, на счет три, четыре – дугами наружу руки вниз (*6–8 раз*).

Стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки на плечи друг другу. На счет раз, два, три – пружинистые наклоны в одну сторону, на счет четыре – опять станьте лицом друг к другу и посмотрите друг на друга. Потом в другую сторону (*4–5 раз*).

Лежа на животе лицом друг к другу, руки сверху соединены. На счет раз, два – прогнитесь, на счет три, четыре – возвращайтесь к прежнему положению (*5–8 раз*).

Стоя лицом друг к другу, руки вперед, соедините лицевым хватом. На счет раз – присядьте с развернутыми коленями, на счет два – встаньте (*4–6 раз*).

Упор сидя, лицом друг к другу, стопы соединены. Одна нога согнута, другая – прямая. Поочередное сгибание ног (*8–12 раз*).

Присесть лицом друг к другу, соединенные руки вытянуть вперед. Прыжки в чередовании с ходьбой (*40 с*). Ходьба на месте, взявшись за руки (*30 с*).

Правда, интересно выполнять упражнения вдвоем? Так и хочется друг другу помочь, да и самому показать, на что способен.

А сейчас друг другу покажите, как вы можете перекатываться назад из разных положений. Например, из этого.

Упор сидя сзади. Сгруппируйтесь и назад перекатитесь. Опять ко мне лицом повернитесь. Молодцы! (*Повторить 3–4 раза.*)

Сейчас из другого положения. Сядьте, сгруппируйтесь. Перекатитесь опять назад. Подбородок к груди прижмите (голову назад не откидывайте). Хорошо выполнили упражнение. Покажите друг другу. Повторите еще раз.

А из упора присев вы выполните? Попробуйте вместе со мной. Упор присев примите. Раз, и перекатитесь назад, а возвращайтесь без помощи рук. Чуть-чуть не получилось, попробуйте еще (*5–6 раз*).

III. Все встаньте с пола. Руку друг другу пожмите. Друг друга поблагодарите. Друг друга отряхните. Молодцы! Хорошо выполняли, настоящими гимнастами стали.

От усталости приятной чуть вздохните, выдохните ее из себя. Вот и все! Всем опять бодро и легко. В группу идите, друг друга за руки возьмите.

## Методические рекомендации

- Первый комплекс упражнений повторяется не более трех раз. Не надо утруждать детей, чтобы они обязательно наизусть знали слова. Важно, чтобы они ритмично под текст стихов выполняли упражнения.

- При проведении второй части занятия дети, взявшись за руки, должны что-нибудь рассказать друг другу, воспитатель же должен подсказать тему, например, рассказать, чем бы вы хотели заниматься на занятиях, какой спортивный предмет нравится, или поговорить о погоде.

- В упражнениях в парах можно подсказать «Птицы машут крыльями», посмотрите вверх на руки (не сгибать их), спину держите прямо; руки и ноги не сгибайте.

- Выполнять перекаты не более чем из трех разных положений.

### Занятие 72

#### «НА МАСЛЕНИЦЕ ЖИРНОЙ»

(проводится в лесопарке)

**Задачи:** 1) познакомить детей с праздником, посвященным проводам зимы; 2) повторять упражнения на отдельные виды основных движений; 3) учить детей внимательно относиться к окружающим.

**Оснащение занятия:** горячий чай в термосе, блины, санки, магнитофон, сухие ветки для костра, спички.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Все ли собрались, все ли погрузили на санки? Ох, далеко же нам ехать. Все ли готовы? Застегнитесь. В путь! *(Дети отправляются в лесопарк. По дороге воспитатель им рассказывает о предстоящем занятии.)*

Дети! Вы знаете, на какой чудесный праздник мы с вами едем? Он называется «Масленица». Праздник этот посвящен проводам Зимы. А вы знаете, что февраль – это последний месяц зимы? Сегодня мы с вами попрощаемся с Зимой, пожелаем ей отдохнуть за весну и лето, а после осени опять будет зима. Будем опять Зиму встречать.

Вот и приехали. С санок все сгрузите и аккуратно возле кустиков сложите.

II. Походите, подышите свежим воздухом, посмотрите вокруг, может, что изменилось в природе. Потрогайте почки на деревьях, посмотрите, какого цвета стал снежок, много ли его или мало. Посмотрите, куда вообще снег ушел. Ходите, смотрите, наблюдайте, запоминайте, друг с другом своими мыслями поделитесь и мне расскажите (3–4 мин).

Походили? Теперь ко мне подойдите. В круг станьте и, взявшись за руки, по укатанному снегу быстро идите за Володей, затем за Зоей и т. д. Теперь в другую сторону в круг друг за другом бегите, взявшись за руки, за Васей, за Колей и т. д. (2 мин).

Походили, побегали в кругу. А посмотрите, что у нас сверху. Ворона сидит, на нас глядит, что-то нам говорит. Ответьте вороне на ее же языке. Кар! Кар!

А сейчас давайте напугаем немножко ворону. Присядьте пониже (нас не видно), встаньте, руками над головой похлопайте (4–6 раз).

Вот и улетела ворона, крыльями нам помахала. Она еще прилетит, и я знаю когда, когда мы блины с вами начнем есть. На праздник «Масленица» пекут блины, нам с вами тоже их сегодня напекли. Поупражняемся и отведаем их. Я буду есть за двоих. Вот какая я большая!

А ну, малыши, кто еще хочет стать большим и подрасти? Все! Потянитесь вверх, еще повыше (5–8 раз).

Допрыгните до веточек, вот до тех, что растут повыше, чуть пальчиками рук коснитесь и опять на землю возвратитесь (5–8 раз).

Походите, друг с друга снег стряхните. На костер веточек соберите, которые с деревьев свалились. Вот и получился чудный костер.

«Гори! Гори! Разгорайся!» Попрыгаем около костра. Все вокруг встаньте. Повыше прыгайте! (4–5 раз.)

Пусть костер горит, а мы с вами возьмем сани. Друг друга на санях вокруг костра покатаем (4–5 мин).

III. Вижу, здорово потрудились! Пора и отдохнуть и в кастрюли заглянуть. Садитесь на санки. А я вам принесу блины и сладкий горячий чай. В мешочек руку опустите, кружечку себе возьмите. Блины аккуратно из кастрюли берите. Всем приятного аппетита!

### Методические рекомендации

- Рассказать детям о том, что «Масленица» – многодневный праздник проводов зимы у древних славян и других народов,

приуроченный христианской церковью к неделе перед Великим постом.

- Бег в кругу, взявшись за руки, за кем-то создает более четкий обозначенный круг и направление движения, дает возможность каждому чуть-чуть проявиться как личности: за Васей, за Олей.

- На протяжении всего занятия должна звучать веселая, не громкая музыка, чтобы дети могли слышать воспитателя.

- При раздаче чая, блинов воспитателю необходимо привлечь кого-то из детей на помощь.

- Еще раз обратить внимание детей на приближение весны и загадывая загадку, показать детям, что зима: «Хоть сама — и снег, и лед, а уходит — слезы льет».

### III КВАРТАЛ

Весна! Время года между зимой и летом. Для занятий физической культурой время сложное и по погоде, и по физическому состоянию детей. Наблюдается быстрая утомляемость, ближе к середине дня – сонливость или же резкое возбуждение, а потом спад. В природе идет невидимая определенная борьба за выживание, окружающая нас природа пробуждается от зимней спячки. Все это, по всей вероятности, и вносит некоторую сумятицу в саму природу, естественно, это сказывается и на состоянии здоровья людей, особенно детей. Каждый орган, каждая клеточка всего существующего на земле стараются обосноваться таким образом, чтобы что-то собой представлять в будущем. Волнение во всем. Все это ощущают. Во время занятий физкультурой необходимо учитывать все эти факторы.

Каждый месяц весны по-своему особенный. В каждом месяце идет быстрое нарастание событий. Никому такая пора года не дает задержаться на месте – все торопится жить.

### ДВАДЦАТЬ ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ

#### Занятие 73

#### «ВОЛШЕБНЫЙ ПРУТИК»

*(проводится в музыкальном зале)*

**Задачи:** 1) упражнять в ходьбе и беге по ограниченной площади; 2) совершенствовать навыки отталкивания при прыжках в длину с места и с разбега; 3) развивать ловкость, внимательность в игре «Воробышки».

**Обнащение занятия:** длинная веревка, прутик, гимнастическая скамейка.

#### Ход занятия

I. Воспитатель. Какой чудесный выдался денек! Настоящий весенний! Дети! Я вас поздравляю с Весной! Сегодня первый

день Весны. Но еще трудно ее почувствовать, потому что еще холодно, только-только солнышко чаще стало заглядывать к нам в окно. Посмотрите, какое оно! Как играет на небе. Помашите ему ладошкой. Поприветствуйте его, пусть оно за нами наблюдает, нас согревает, а мы будем своими делами заниматься, упражняться, чтобы сильными и здоровыми стать и ни от каких болезней не страдать.

Маленький лучик аккуратно ладошками у солнышка возьмите и друг за другом, по кругу, его несите. Походите (1–1,5 мин) с поднятыми руками, держа в ладошках лучик.

С маленьким лучиком в ладошках побегайте по кругу (1,5 мин). Смотрите, чтобы лучик с ладошки не убежал, пусть чуть-чуть он вас согреет.

Переложите лучики из одной ладошки в другую и опустите их (3–4 раза). Пусть они погуляют на улице, прохожих согреют. А мы с вами продолжим занятия.

II. Вы сегодня в сад шли мимо журчащих ручейков. Старайтесь их осторожно обходить, чтобы ноги не замочить. Сейчас ручейком будет веревка. Постарайтесь, как можно ближе от ручейка пройти и в него не попасть.

Пройдите мимо ручейков и послушайте музыку их журчания (1 мин).

Затем пробегите мимо ручейков (1 мин).

Молодцы! Посмотрите, никто ног и не промочил. Стоя на месте, поднимите правую ногу – посмотрите, левую ногу – посмотрите. Поверните голову вправо, посмотрите – никто не забрызгал правую ногу сзади, посмотрите – на левую сзади. Посмотрите еще раз, проверим, сумели ли вы остаться сухими (2–3 раза).

Еще пробегите мимо ручейков. Очень хорошо, поговорите с ними, послушайте, как журчат наши ручейки, здоровья вам желают. Попробуйте поиграть с ручейками.

Попрыгайте через ручейки (10–12 раз).

Попрыгайте вокруг ручейков (6–8 раз).

Проверьте, сухие ли у вас ноги после игры с «ручейками». Ноги повыше поднимите – левую, правую (2–3 раза).

Назад прогнитесь в правую, затем в левую сторону. Посмотрите на правую ногу, затем левую (3–4 раза).

Не забрызгались? Я очень рада, можно и повеселиться чуть-чуть. Пусть ручейки нам журчащую весеннюю музыку играют, а мы потанцуем (танец, движения произвольные, 1–1,5 мин).

Совсем тепло стало, даже немножко жарко. Давайте ветер и гости пригласим. Помашите вокруг себя ладошками – ветер и придет (30–40 с).

III. А сейчас, ребята, мы попрыгаем с вами через волшебный прутик. Листиков на нем еще нет. Вот какой спокойный прутик: лег и лежит. А мы через него с места попрыгаем дружок за другом (3–4 прыжка).

Я подниму его чуть повыше от пола (поднимает на высоту 15–20 см). Попрыгайте сейчас (3–4 раза).

Прутик волшебный. Он не только может спокойно лежать на полу, но он может поиграть с вами и в «догонялки». Он сейчас за вами будет бегать, а вы постарайтесь от него убежать, чтобы он не смог догнать и коснуться вас (1,5 мин).

Прутик устал, прилег. А мы будем разбегаться и через лежащий прутик прыгать (прыжки в длину с разбега 3–4 раза).

Прутик сейчас чуть приподнимается (на высоту 10–15 см), а вы продолжаете прыгать (прыжки в длину с разбега, через препятствие 3–5 раз).

IV. Подойдите ко мне поближе, станьте в круг. В центре прутик стоит, подуйте на него нежным ласковым ветерком. Видите, как он обрадовался, закачался в разные стороны. Он предлагает вам поиграть с ним. Будто бы он, прутик, на дереве висит, а вы, воробышки, на него садитесь, а затем слетаете.

Я положу прутик на скамейку. Вы же пробегайте по ней и затем вниз слетайте. Итак, воробышки, на скамейку (это дерево), теперь на прутик, а потом слетайте вниз.

Все с прутика полетали? Хорошо, и не устали! Указательным пальцем по носику похлопайте (клювики почистите) и летите чистенькими в группу.

### Методические рекомендации

- Воспитатель показывает детям имитационные упражнения с солнечным лучиком, изображает, как берет лучик, машет им, кружится и т.д.
- Веревку выкладывать ручейком необходимо так, чтобы дети научились переходить, обходить ручейки и смогли применить эти навыки и умения в жизненных ситуациях.
- Музыка звучит веселая в соответствии с движениями и настроениями детей.

## Занятие 74

### «ЕЩЕ НЕ ВСЕ МЕТЕЛИ УЛЕТЕЛИ» (проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) обучать детей быстрой ходьбе и вырабатывать умение сохранять равновесие; 2) упражнять в прыжках вверх и устойчивому положению после приземления; 3) упражнять в метании различных предметов в цель.

**Оснащение занятия:** прутики длиной 20–25 см, снежки.

### Ход занятия

**I. Воспитатель.** Спешите на улицу быстрее. Метель разгулялась. Не спешит Дедушка Мороз уходить, не хочет с вами расставаться. Оденьтесь,стройтесь в шеренгу. Слушайте команды: «Рав-няйсь! Смир-но! Напра-во! Нале-во!» (1–2 раза.)

Я вижу, все готовы с метелью встретиться. Быстро и правильно поворачиваетесь. А метель не только в разные стороны поворачивается, она и кружится. Ну-ка, покружитесь! А можете ли выполнить команду? Кру-гом! Внимание! Кру-гом! Ой! Как хорошо у вас получилось! (1–2 раза.)

А теперь повторим еще разок все команды: «Рав-няйсь! Смир-но! Напра-во! Нале-во! Кру-гом!» И за мной на улицу бегом.

**II.** Сколько снежных белых мух вокруг летает. На дорожки ложатся, на нашу площадку. И не видно под ними ледяных дорожек. Мы пойдем быстрым шагом друг за другом по площадке, скользкие места не обходите, а по ним проходите, попытайтесь пройти, расставляя чуть пошире ноги, а руками делайте такие движения, чтобы не упасть, чуть-чуть наклоняясь вперед.

Идите и про себя хорошую песенку напевайте (2–2,5 мин). На площадке скамейки стоят. На них тоже кое-где лед сохранился. Аккуратно по скамейке пройдите, лед обойдите, спрыгните на мягкий снежок, вон в тот дальний уголок (ходьба быстрая по скамейке и соскок со скамейки с приземлением в снег 4–5 раз).

Вы можете быстро по скользким дорожкам ходить, даже по скамейке идете, как по дорожке. А можете ли вы за снежинками побегать, как метель? Вон как она за ними гоняется. Они убегают, от метели спасаются. И мы за снежинками, как метель, побегаем. Попробуем их ловить.

Бегите и ловите снежинки в ладошки. Посмотрите, какие они большие, снежными хлопьями стали. В январе снежинки были на звездочки похожи, а в марте они друг на друга налетают, друг друга толкают и убегают, убегают. (*Дети догоняют и ловят снежинки 2–3 мин.*)

Много снежинок наловили. Отряхните руки, штанишки, с шапочек снежинки снимите, подуйте на них и скажите: «Летите!»

III. Прутики возьмите и метайте их аккуратно, друг другу не мешая, в снежинки попадая (*3–4 мин*).

Прутики воткните в снежную подставочку, отойдите на линию, которую я вам на снегу нарисовала, сделайте снежки и бросайте их, стараясь попасть в прутики (*5–8 раз*).

Посчитайте, сколько раз попали.

Прутики возьмите и в снежную стенку их метайте. Как стрелы прутики летят, метель им не страшна. Меткие попадания у ребят! (*5–7 раз*.)

IV. Мы много сегодня метали. Мы чуточку устали. Метель устала тоже. Видите, она успокоилась. Прислушайтесь. Замрите на минуточку, закройте глаза и прислушайтесь. Кажется, метель тише стала. Как хорошо ребята упражнения выполняли, какими ловкими и умными стали. Убегайте поскорее, провожу вас до дверей я.

### Методические рекомендации

- После команд «Нале-во!» «Напра-во!» обязательно говорить «На счет раз, два».
- Обучая детей ходьбе по скамейке, предложить им походить обычным шагом, приставным шагом, повернувшись боком, перешагивая через ледовый бугор, наступая на бугорок.
- При метании прутиков в летящие снежинки следить за тем, чтобы дети метали в одну сторону.
- При метании снежков в прутики расстояние между прутиками и линией, за которой дети находятся, должно быть 5–6 м.

### Занятие 75

#### «ЗАГЛЯНУЛА В ГОСТИ К НАМ СКАКАЛКА»

(*проводится в спортивном зале*)

Задачи: 1) учить детей удивляться, очаровываться предметом и действием с предметом; 2) выполнять упражнения со ска-

калками, используя различные нетрадиционные варианты;  
3) развивать у ребят ловкость, быстроту, прыгучесть.

*Оснащение занятия:* скакалки (по количеству детей в группе), жетоны.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Ребята! Что я сегодня вам на занятие принесла. Посмотрите! Назовите! Правильно ответили – это скакалка. А почему ее так называют? Наверное, потому, что через нее скачут. А еще почему? Потому что она, как веревочка, но с ручками на концах. А вы хотите играть со скакалками? Возьмите. Для вас я их развесила. Синие, красные, зеленые. Они висят и ждут, когда вы их аккуратно возьмете. Поиграйте со скакалками, рассмотрите, какие они, походите с ними, побегайте.

II. А теперь мы увидим, как может скакалка превращаться в разные предметы. Превратись, скакалка, в догонялку. Возьмите ее за одну ручку и идите быстрым шагом вперед (*один круг*).

Скакалка-догонялка подгоняет нас, убегайте, убегайте (*два круга*).

А сейчас превратим скакалку в змейку. Повернитесь лицом к скакалке, возьмите ее за одну ручку одной рукой, двигайтесь спиной. Движениями руки заставляйте скакалку извиваться. (*Сделать два круга.*)

Интересно превращается скакалка. А во что бы нам ее еще превратить? Давайте попробуем превратить скакалку в музыкальный инструмент. Подуйте в ручку скакалки (*упражнение на дыхание*).

А во что бы вы сами хотели превратить скакалку? В скакалку-махалку? Сложите ее вдвое и помашите вперед-назад (*6–8 раз*).

А интересно, если четверо скакалку сложить, во что можно ее превратить? В вожжи, и побежать по кругу друг за другом, как лошадки, галопом.

Вы чуть-чуть устали, скакалки тоже, положите их на пол перед собой. Пусть отдохнут. А вы через скакалку, как через обыкновенную веревку перешагивайте туда и обратно (*8–10 раз*).

Перешагните через скакалку и затем присядьте. Какая она маленькая по сравнению с нами. Присядьте (*5–6 раз*).

Перелезьте через скакалку туда и обратно (5–6 раз).

Перепрыгните через скакалку на двух ногах туда и обратно, как будто вы скакалочка-червячок (4–6 раз).

Отдохнула скакалочка. Можно ее с пола поднять и дальше с нею играть. Поиграйте в лошадок, которых мы сейчас запряжем. Быстренько по парам разберитесь и в путь-дорогу отправляйтесь. Но-о! Но-о! Лошадки, вперед! (Один-два круга.) После этого поменяйтесь ролями в парах.

И упражнения хороши, и лошадки красивы и быстры, но проверить не мешало бы, чья лошадка быстрее и лучше всех бежит.

Эстафета «Быстрые лошадки».

Дети распределяются в две команды. В команде – на пары. По сигналу: «лошадка» и «наездник» команды отправляются в путь. По пути огибают столбы (стулья), дома (столики) и возвращаются домой. Победители в заезде награждаются жетоном. Пара, набравшая наибольшее количество жетонов, становится победительницей (5 раз).

III. Закончена игра. Но прежде чем расстаться, еще раз прошу скакалочкой полюбоваться, ее погладить, поблагодарить и на гвоздик повесить. А дома постараться со скакалочкой позаниматься.

### Методические рекомендации

- Необходимо, чтобы дети перед выполнением упражнений познакомились с предметом: потрогали его, попытались использовать в различных вариантах.

- Обязательно спросить у детей, какого цвета скакалки, из чего сделаны, какая их длина, для чего предназначены, сказать о них много хорошего, создать атмосферу любования предметом.

- Необходимо показать детям движения руки при выполнении упражнения «Скакалка-змейка».

- При беге галопом со скакалкой, сложенной вчетверо, руки делают вибрационные движения.

- Упражнения с лошадками выполняются в парах. Можно «запрягать» лошадок одновременно двумя скакалками.

## ДВАДЦАТЬ ШЕСТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 76

(проводится в музыкальном зале)

**Задачи:** 1) продолжать показывать детям упражнения со скакалкой; 2) развивать умственные способности при решении двигательных задач; 3) учить одновременно выполнять движения со скакалками, изучать предметы и их образы.

**Оснащение занятия:** скакалки (по числу детей в группе), гимнастическая скамейка, «озеро» (полотно).

### Ход занятия

**I. Воспитатель.** Дети, вы не забыли, как на прошлом занятии со скакалками играли? Сегодня тоже будем со скакалками играть, вспоминать, во что ее можно превращать.

Превратим скакалку в сосуд. Возьмите скакалку за обе ручки, поднитесь на носочки и несите «сосуд с водой» аккуратно и осторожно, «не расплескивая воду» (*один-два круга*).

Ребята, сейчас мы поиграем в игру «Скакалочка-вращалочка». Сложите скакалку вдвое, возьмите ее левой рукой за две половинки у основания ручек, а правой перехватите чуть ниже. Будем бегать по кругу и вращать скакалку правой рукой (*один-два круга*).

Остановитесь. И опять скакалочку в сосуд превратите. Но уже в другой, в тоненький, по которому водичка бежит, переливается.

Скакалку держите за ручки обеими руками. Поднимите вверх правую руку со скакалкой, когда правая начинает опускаться, поднимите левую (*8-10 раз*).

Сложите скакалку вчетверо, в хвостик лошадки ее превратите и мчитесь рысцой за мной. Хорошо бегут рысцой лошадки, хвостики помогают им бежать (*один-два круга*).

Положите скакалки, сложенные вчетверо, перед собой. Похлопайте перед ними ладошками. Головками в правую, левую сторону поворачивайте, вверх, вниз головки наклоните.

Обегите вокруг скакалки в правую, затем в левую сторону (*5-6 раз*).

Переступите через сложенную скакалку (*6-8 раз*).

Перепрыгните через скакалку на двух ногах правым, затем левым боком (*6-8 раз*).

Наклонитесь, скакалку погладьте руками; выпрямитесь, руки разведите в стороны (5–6 раз).

Поднимите скакалку, сложенную вчетверо, с пола. Возьмите ее за веревочку, а ручки скакалки оставьте свободными. Побежали. Вверх скакалку подняли, рукой потряхиваем, а «скакалочка-музыкалочка» знай себе мелодию отстукивает (*один-два круга*).

С такой чудесной музыкой мы прибыли на конный двор. Кажется, нам его нужно немножко подмести. Превратите скакалку в метелочку.

Быстро сложите скакалку вдвое, возьмите за ручки. Посмотрим, кто лучше «конный двор» подметет (1 мин).

А можно скакалочкой подмести и через нее перепрыгивать. Попробуйте прыгать через «веничек» (8–12 раз).

Хорошо у вас получается, но я хочу вам показать, как это делает Витя. Посмотрите, правда, очень хорошо? Хотите делать так, как он? Попробуйте. Стоп! А сейчас, посмотрите, как это делает Катя. Тоже очень хорошо! Перепрыгнуть (20–40 раз).

Потрудились на славу, пора и коней по чистому двору прогулять. Пусть они побегают, порезвятся. Сейчас мы поиграем, ребята, с вами в игру «Эй, вы, кони воронье». Встаньте парами, кто-то будет конем, кто-то наездником. Запрягите, ребята, «коней» и по конному, чистому двору скачите, покажите, на что вы способны.

*Бег с препятствиями через «барьер» – гимнастическую скамейку или через натянутую веревочку, 2–3 мин.*

III. Хорошо порезвились. Чуть-чуть утомились. «Лошадки» и «наездники» хорошо друг друга «возили». А теперь отдыхаем и вспоминаем, как играли.

### Методические рекомендации

- Выполняя упражнение «Скакалочка-вращалочка», воспитатель должен действовать вместе с детьми и в процессе выполнения упражнения корректировать действия детей.

- Упражнение «Скакалочка – тонкий сосуд» требует показа и фиксированного положения глаз во время движения скакалки правой и левой рукой.

- Выполнять упражнение «Скакалочка-музыкалочка» одновременно с детьми, при этом воспитателю необходимо сделать акцент на вибрационное движение рукой, как будто «колокольчик» в руке.

• Во время игры «Скакалочка-метелочка» воспитатель должен показать детям мягкое, нежное движение скакалки по полу в левую, затем в правую сторону одной и другой рукой.

## Занятие 77

### «ПОПРОБУЕМ ПОЙМАТЬ СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК»

(проводится в музыкальном зале)

**Задачи:** 1) совершенствовать умения и навыки в прыжках на одной, двух ногах с продвижением вперед; 2) упражнять в беге в сочетании с прыжками; 3) учить детей изображать солнце, солнечные лучи.

**Оснащение занятия:** три-пять скакалок (веревочек), зеркальца (по количеству детей в группе).

### Ход занятия

I. Воспитатель. Дети! Постройтесь в шеренгу. Закройте на минутку глаза и почувствуйте, как тепло вашей голове, плечам. Солнышко в окно светит и греет. Почувствовали? Откройте глаза, повернитесь кругом. Посмотрите, какое оно яркое и доброе. Поприветствуйте его, помашите ему ладошкой. А теперь повернитесь ко мне и отгадайте загадку:

«Дверь не открывает, а в комнату попадает». Правильно. Солнечный лучик.

Хором загадку повторяйте и за мной строем шагайте. Идем обычным шагом. Во время ходьбы, дети, произносите загадку (*один круг*).

«Лучики». Поднимите ладошку левой руки, согните в локте, выпрямите пальчики, растопырив их в разные стороны, а указательным пальчиком правой руки делайте упражнение: проводите кружок на ладони – это солнышко и по лучику – большому пальцу, опять по солнышку и по лучику – указательному пальчику и так по всем пальчикам (*1 мин*).

А теперь быстро пойдём и опять загадку говорим (*один круг*).

Поднимите ладонь правой руки, согнутую в локте. Повторите то же левой рукой.

Поднимите обе руки, согнутые в локтях, пальчики напрягите и растопырьте – бегите по кругу, поворачивайтесь, лучиками согревайте друг друга. Во время бега делайте повороты туловища вправо, влево, вокруг (*1–2 круга*).

Остановитесь. Лучики движутся по большому кругу (5–8 раз) в разные стороны.

Лучики поднимаются вверх высоко-высоко (руки выпрямляются, круговые движения продолжаются).

Побегайте по кругу. Лучики пусть пошепчутся. (Руки подняты вверх, пальчики рук направлены друг к другу, вибрируют.)

Остановитесь. А лучики спрячьте за голову, положите ладони на лопатки (3–4 раза).

Лучики прячьте за спину, попеременно кладите ладошки за спину, поднимая руки вверх и напрягая пальцы (5–8 раз).

Лучики прячьте, приседая – присядьте, отведите руки с вытянутыми пальцами вниз за спину, встаньте, покажите, как они выглядывают из-за спины (6–8 раз).

Лучики могут прыгать, веселить детей (*прыжки, произвольное изображение лучиков под соответствующую мелодию*).

Раз – лучики отдыхают, смотрят и слушают солнышко.

Два – солнышко говорит лучикам, какие они ласковые, трудолюбивые, как они хорошо выполняют задание солнышка.

Три – как солнышко их любит.

Четыре – оно радуется, что у него такие умные и добрые помощники.

Пять – солнышко всегда будет их своим теплом согревать.

II. Лучики хорошо прыгали. Прыгали, как им хотелось. А могут ли лучики выполнить еще одно задание солнышка: попрыгать на одной ноге, например на правой? Попробуйте.

Прыжки на правой ноге с продвижением вперед (5–8 раз).

Прыжки на левой ноге с продвижением вперед (5–8 раз).

Прыжки на двух ногах могут ли лучики выполнять? Попробуем, показываем друг другу, солнцу.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (6–8 раз).

Лучики, вы можете перепрыгивать через все предметы: камешки, бугорки, ручейки, букашек, жучков. А вот вам – задание от солнца: перепрыгните через скакалочки, которые на полу лежат. Бегите и перепрыгивайте одной ногой, двумя ногами через лежащие на вашем пути скакалочки (1,5–2 мин).

Хорошо задание солнышка выполняли.

III. Дети! Подойдите к подоконнику и возьмите зеркальце. Аккуратно держите его в руках. Посмотритесь в зеркальце. Какие вы красивые, чудные, розовощекие. Поверните зеркальце к солнышку, пусть и оно посмотрится в него. Посмотрите!

Сколько солнечных зайчиков появилось на стене? Помашите ладошкой зайчикам. Зеркальце к груди прижмите и за зайчиками в группу бегите.

### **Методические рекомендации**

- При выполнении упражнения «Лучики» – одна ладонь с выпрямленными пальцами напряжена, другая расслаблена. При соответствующих словах воспитателя упражнение для детей не сложное. Вот эти слова: «Солнышко на ладони, очерчиваем его указательными пальцами, а лучики – наши пальчики, вот как они отходят от солнышка. Это – самые главные помощники солнышка. Солнышко дает лучикам много тепла, и они несут его людям. А какие они ласковые» (прикосновение указательного пальца при круговом движении убеждает ребенка в этом больше всего, движение по ощущениям очень приятное).

- Упражнения с лучиком лучше всего выполнять под музыкальное сопровождение. Особое внимание обращать на напряжение пальцев рук и расслабление. Воспитателю необходимо не забывать об образе теплого луча. Почаще подходить с детьми к окну и показывать, как светит солнышко.

### **Занятие 78**

*(проводится в спортивном зале)*

**Задачи:** 1) упражнять детей в подбрасывании и ловле мяча снизу; 2) развивать быстроту двигательных реакций детей в игровых упражнениях с мячом; 3) развивать интуицию детей при решении поставленных двигательных задач в игровых заданиях с мячом.

**Оснащение занятия:** маленькие резиновые мячи и мячи среднего размера (по количеству детей в группе), мячи большего размера (по одному мячу на каждую пару), гимнастическая скамейка, стулья.

### **Ход занятия**

I. Воспитатель. Дети! Внимание! Станьте в шеренгу. Слушайте мои команды. Группа! Рав-няйсь! Смир-но! Чудно выполнили команду. Кто-нибудь хочет попробовать подать команду вместо меня? Вася? Попробуй! Я стану на твое место. Молодец! Хорошо!

Правда, ребята? Следующая команда: «Напра-во, раз, два!» Еще одна команда: «Нале-во, раз, два!» Теперь все команды повторяйте и правильно их выполняйте. Группа! Рав-няйсь! Смир-но! Напра-во, раз два! Нале-во, раз, два!

На противоположной стороне лежат мячи, подбегите к мячам, возьмите все по одному, поиграйте с ними, походите по залу, покажите друг другу, посмотрите, какого цвета мяч, посмотрите, что может мяч делать сам: кататься, прыгать и т.д.

Вот какой предмет у нас в руках! Поднимите его вверх и посмотрите на него, опустите вниз (*4–5 раз*). Идите с мячом по залу, мяч прижмите руками к груди (*один круг*).

Бегите с мячом по залу, мяч удерживайте двумя руками на голове (*один круг*).

Присядьте возле мяча на корточки и поворачивайте мяч рукой (правой, левой). Мяч у вас, дети, вертится, как юла. Кисть на мяч положите и пальчиками сильнее его крутите, мяч в юлу превратите (*1 мин*).

Встаньте, мяч с пола поднимите. С мячом шагайте, мяч вверх поднимайте, затем вниз опускайте (*один круг*).

Положите мяч, уговорите его на полу лежать и сами вокруг мяча побегайте в одну сторону, в другую (*1 мин*).

Поставьте аккуратно правую ногу на мяч и покатайте его правой ногой, затем левой ногой (*1 мин*).

Поднимите мяч с пола, подуйте на него, все до одной пылинки сдули (*30 с*).

Ладонками по мячу с разных сторон похлопайте, поворачивая мяч, как круглую большую лепешку (*40 с*).

II. Дети! Давайте попробуем подбросить мяч, поймать и не уронить его. Подбрасывайте невысоко и ловите его. Подбрасывайте и ловите! Старайтесь мяч поймать! Попросите его из ваших рук не уходить! Пусть летит вверх и прилетает назад к вам в руки! А вы его ласково принимайте, руками нежно обнимайте (*12–16 раз*).

Дети! Мы мяч с вами подбрасывали и ловили двумя руками снизу, находясь на одном месте. А сейчас попробуем в движении. Идите и одновременно подбрасывайте мяч и ловите его (*один-два круга*).

Положите мячи у стены. В корзине возьмите мячи большего размера. Не хватило? Так и должно было быть. К каждому, у кого есть мяч, становится тот, у кого нет мяча. Как хорошо и быстро вы решили сложную проблему! Вначале у каждого был мяч, а теперь один мяч на двоих. Будете в парах друг другу мяч

бросать и ловить. Мяч очень любит дружных и внимательных ребят. Когда бросаете, старайтесь, чтобы вашему товарищу легко и удобно его было ловить! Бросайте – ловите. Ловите – бросайте (2–3 мин).

Дети с мячами в руках, встаньте за стульчиками. По сигналу присядьте с мячами и бросайте своему товарищу, затем встаньте впереди стульчика, поймайте мяч. То же должны выполнить ребята из другой шеренги (2–4 раза).

С какой трудной задачей вы сейчас справились. Молодцы! А теперь мы с вами опять другие мячи возьмем. Они маленькие, и каждый возьмет по мячу, а большие мячи пусть отдохнут. Прокатывайте мячи по гимнастической скамейке, под стульчиками, по полу, вокруг своих ног (1–3 раза).

Идите рядом со скамейкой, ударяя мячом о скамейку, и ловите его после отскока (1–2 раза).

Бросайте мяч о стенку и старайтесь поймать его (5–6 раз).

III. Хорошо с мячом поиграли. Мяч остался вами доволен. Давайте прочитаем мячу стишок.

Мячик прыгает цветной  
Во дворе передо мной.  
Этот мячик очень мил,  
Стекол он еще не бил.

*Г. Виеру*

Погладьте мячи, положите их в корзину и в группу идите.

### **Методические рекомендации**

- Во время произвольной игры детей с мячами необходимы постоянные реплики воспитателя: «Посмотрите, какой мяч! Он вам нравится? Мяч круглый, да, дети? Он может катиться! Попробуйте! Ой! Мяч может прыгать. Вот какой, весь живой, прыгает, скачет, убегает, а интересно, мяч плачет?» и т.п.

- Показать детям, как вращать мяч, сидя на корточках.

- Приучать детей, бросая мяч, отталкивать его симметрично обеими руками, придавая ему нужное направление.

- Воспитатель должен работать с детьми индивидуально при выполнении сложных заданий, т.е. заданий с повышенной степенью сложности: броски мяча из-за стульев, ловля после отскока от скамейки, комментировать отдельные движения.

## ДВАДЦАТЬ СЕДЬМАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 79

#### «ДЕДУШКА МАЗАЙ И ДЕТИ»

(проводится на улице)

**Задачи:** 1) упражнять в беге на дистанцию 200–300 м; 2) воспитывать у детей внимательное отношение к окружающей природе; 3) вырабатывать умение быстро реагировать на сигнал в игровых упражнениях.

**Оснащение занятия:** большие обручи.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Прежде чем мы выйдем на улицу, я вам расскажу про одного очень доброго дедушку. Его звали Мазай. О нем поэт Н.А. Некрасов написал стихотворение. Весной, когда таял снег, разливалась большая вода в лесах, лугах, дедушка Мазай на лодке спасал бедных зверюшек. Я открою книгу и прочту, как он их спасал. Он сам об этом рассказывает так:

Видю один островок небольшой –  
Зайцы на нем собралися гурьбой,  
С каждой минутой вода подбиралась  
К бедным зверькам: уж под ними осталось  
Меньше аршина земли в ширину,  
Меньше сажени в длину.  
Тут я подъехал: лопочут ушами,  
Сами ни с места; я взял одного,  
Прочим скомандовал: «Прыгайте сами!»  
Прыгнули зайцы мои, – ничего!

Дедушка Мазай спасал зайцев. Это хорошо, когда люди помогают животным, помогают друг другу.

А теперь быстро собирайтесь. Посмотрите, что за день сегодня на дворе! (*Дети выходят на улицу.*) Станьте «стайкой» и потихоньку, полегоньку летите все за мной, по весенним дорожкам, мимо журчащих ручейков. Как их много! Побегайте вокруг, только ноги не намочите, попрыгайте через ручейки, если хотите. Ну, летите, летите. Солнышко нас согревает, ветер лицо обвевает, ласково с нами играет. Нас подгоняет. Но мы бежим спокойно, нам надо много пробежать и не устать.

Вот мы и пробежали! Свежим воздухом весенним подышали. Глазами поворачивали, ресничками похлопали, ногами потопали, на месте покружились и... остановились.

II. Посмотрите вверх на деревья. Птицы гнезда готовят. Видите, как суетятся, щебечут, друг другу помогают.

Посмотрите, как дружно ручейки бегут, они на поля свою воду несут, дорожки умывают, улицы от грязи очищают. Попрыгайте через ручейки (8–10 раз).

Посмотрите, как трудятся муравьи, жучки. Все куда-то спешат и на ребят не глядят. Им некогда. Весна! Надо всем трудиться, привести дом в порядок после зимней спячки.

Теперь вспомните, что я вам о дедушке Мазае рассказала. Как он помогал животным? Мы сейчас поиграем в игру, которую назовем «Дедушка Мазай и дети».

«Мазаями» будут Володя, Костя и Петя, остальные дети – «зайцами». У каждого «Мазая» своя «лодка» (обруч). «Зайцы», встаньте подальше от «лодок», за «ручейком». По сигналу «Мазай» должны быстро перетащить «зайцев», каждый по одному в свою «лодку». Кто больше и быстрее спасет «зайцев», тот и выигрывает.

III. Ну, мои милые, спасенные «зайцы», отряхнитесь от водички, на солнышке обсушитесь. Опять детьми станьте и в группу весело шагайте.

### Методические рекомендации

- Игра может быть использована и на других занятиях. Но чтобы исключить повторение и не снизить интерес детей к игре, желательно проводить ее по-разному: дети кладут в «лодки» (обручи) различные предметы или можно использовать большой обруч, тогда Мазай «перевозит» несколько «зайцев» и т.п.

- Спасенные «зайцы» отряхиваются: постукивают ногами, похлопывают руками («лапками»), «стряхивают» капельки со спинки, «очищают» уши, голову. Все действия производятся под комментариями воспитателя.

### Занятие 80

#### «ЧТО НАМ СКАКАЛОЧКИ НАРИСОВАЛИ»

(проводится в спортивном зале)

**Задачи:** 1) обучать детей ходьбе по шнуру, положенному на полу; 2) упражнять в прыжках через короткую скакалочку;

3) совершенствовать умение ловить мяч и бросать его друг другу.

*Оснащение занятия:* короткие скакалки, мячи.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Дети! У нас сегодня интересное занятие со скакалками. Вам ведь нравится этот спортивный предмет. Он у нас во все мог превращаться, а сегодня скакалки вместе с нами будут «рисовать», а мы им будем помогать.

Повернитесь к скамейке, возьмите скакалки, сложите вчетверо, поднимите их вверх и идите друг за другом. Смотрим, как скакалке наверху? Хорошо ли ей? Ровно ли ее держат ваши руки? (*Один круг.*)

Пора и пробежать со скакалкой. Руки вперед, скакалка перед вами, галопом – марш! Молодцы, мои чудные конники! Хорошо галопом движемся, скакалки, как вожжи, в руках подрагивают (*два круга*).

Повернитесь направо! Хорошо выполнили команду. Станьте свободно по всему залу. Скакалки разверните, на пол их положите и «нарисуйте» скакалкой круг. Чудный круг! А теперь по этому кругу пройдите. Ох, как непривычно! Идем, идем! Молодцы (*5–8 раз*).

По кругу хорошо прошли. Попробуем побегать, только в другую сторону по «нарисованному» скакалкой кругу (*пять–восемь кругов*). Никто со скакалочки не упал, все пробежали.

С пола скакалку поднимите, вчетверо ее сложите. И перед собой, как веером, скакалочкой помашите (*30–40 с*).

Опять скакалку на пол положите, разверните ее и «нарисуйте» ею треугольник. Идите по треугольнику, это легко и просто детям маленького роста. Я тоже иду по треугольнику, но в другую сторону. Идите спокойно, чтобы не упасть (*5–8 раз*).

С пола скакалку поднимите, вчетверо ее сложите, подбросьте ее двумя руками и поймайте (*5–6 раз*).

II. Возьмите скакалку за ручки. Вращайте скакалку в медленном темпе, стоя на месте, вперед и назад (*8–12 раз*).

Но чем быстрее вращается скакалка, тем легче прыгать. Скакалка не любит долго ждать, она всегда старается прыгнуть подогнать. Вращайте скакалку быстрее (*8–12 раз*).

А теперь вращайте скакалочку и под ногами ее пропускайте. Вращайте только вперед. А она под носочками пробегает и из-под пяточек вылезает. Чудо-скакалочка (*1–1,5 мин*).

Попробуйте, вращая скакалку двумя руками вперед, перепрыгивать (1,5–2 мин).

III. Чуть-чуть устала скакалка, пусть на скамейке полежит, отдохнет. Положите ее на скамейку, а сами встаньте парами, возьмите мяч по одному на каждую пару и ко мне подойдите. Не получилось? Ай-ай! Каждый захотел взять мяч. Придется вам помочь.

Станьте парами лицом друг к другу. Мяч бросайте, ловите, повнимательней друг на друга смотрите и точно бросайте (1–2 мин).

А теперь я длинную веревку натяну. Перебрасывайте мяч через веревку друг другу и ловите (1–2 мин).

IV. Мячи погладьте, на них подуйте нежно, положите аккуратно в корзину. А с помощью большой веревки «нарисуйте» (выложите) квадрат и пройдите по квадрату друг за другом. Поднимите аккуратно квадрат с пола, повыше над головой, и отнесите его в группу. Покажем Марии Степановне, как скакалка-веревка может рисовать.

### Методические рекомендации

- Ходьба по шнуру («нарисованному» контуру с помощью скакалки) должна сопровождаться комментариями воспитателя: «Пройдите по кругу. Верёвочка красивый круг «нарисовала». Идти нужно осторожно, упасть здесь невозможно, скакалка на полу лежит. Вот в цирке даже по проволоке ходят, которая высоко-высоко висит, и то не падают. А вы пройдите по кругу, «нарисованному» скакалкой, посмотрите друг на друга и улыбнитесь».

- При вращении скакалки вперед-назад необходимо следить за движением рук, за тем, чтобы концы скакалки дети держали без напряжения. Обращать внимание на то, чтобы вращение скакалки производилось кистями слегка согнутых рук, локти при этом должны быть свободно опущены.

- Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти. При необходимости замедлить движение скакалки руки надо слегка развести в стороны.

- Прыжки через короткую скакалку с вращением вперед дать произвольно. Пусть дети ищут для себя оптимальный (удобный им) способ решения двигательной задачи.

- Раздать мячи воспитатель должен сам. И только по одному на каждую пару.

## Занятие 81

### «НУЖНЫЙ ПЛАТОЧЕК»

(проводится в музыкальном зале)

**Задачи:** 1) показать детям упражнения с платочком; 2) обучать мягкому приземлению при перепрыгивании через предметы; 3) знакомить с правилами поведения в процессе игровой деятельности.

**Оснащение занятия:** платочки (по количеству детей в группе).

### Ход занятия

**I. Воспитатель.** Постройтесь в шеренгу и не простую, а красивую – ровную и стройную. Очень хорошая шеренга! Любодорого посмотреть. Кто хочет посмотреть? Вася? Посмотри, видишь, как правильно стоят ребята. Животики подтянуты, головки подняты, шейки вытянуты, руки вдоль туловища, смотрят прямо. Только и любоваться. Постояли, покрасовались. Платочки из кармашков достаньте, за уголки их возьмите, повернитесь направо, платочки вверх правой рукой поднимите и идите колонной друг за другом (*1–2 раза*).

Слушайте музыку, переложите платочки в левую руку, поднимите ее вверх и, размахивая платочками, бегите (*1–2 раза*).

Станьте, ноги на ширине плеч, параллельно, руки с платочками внизу, свободно размахивайте руками с платочками, присядайте и выпрямляйтесь (*8–10 раз*).

Платочек положите на голову и идите по кругу, руки в стороны, по сигналу поворачивайтесь кругом (*один круг*).

Платочек уроните на пол и быстро поднимите (*5–6 наклонов*).

Перепрыгните аккуратно через лежащий платочек (*8–10 раз*). Поднимите платочек и отряхните его.

**II. Скажите, для чего нам нужен платочек? Правильно! Чтобы нос вытирать. И рот тоже, согласна! Язык? Нет, язык мы платком не вытираем. Что еще платочком вытираем? Руки! Правильно. А сегодня что мы делали с платочком? Играли! Упражнения выполняли. А сейчас платочкам сделаем подарок. Пригласим их на танец.**

Встаньте парами. Возьмитесь за руки. В свободной руке платочек, поднятый в сторону-вверх.

Такты 1–4. Пары легко и неторопливо бегают по залу врассыпную (шаг на каждую четверть). С окончанием четвертого

такта все останавливаются, повернувшись лицом к своей паре. Опускают руку с платочком.

Такты 5–6. Размахивают платочком вправо-вверх и влево-вниз.

Такты 7–8. Все спокойными шагами поодиночке кружатся на месте (шаг на каждую четверть). Руки опущены, ладони повернуты вперед.

Понравилось платочкам плясать. Будем повторять. Повторяем и еще лучше выполняем.

III. Хорошо мы с вами танцевали. Платочки вверх поднимите. И ими вокруг себя помашите. Такой славный ветерок платочки нам позвали. Платочки аккуратно в кармашек положите и в группу идите. Чуть отдохните, а потом попляшем с платочками в группе. Вечером дома вы вместе с мамой или бабушкой этот платочек постирайте, мы же прыгали через него.

### Методические рекомендации

- При выполнении упражнения с платочком показать детям, как мягко выскользнул платочек из большого и указательного пальцев.
- При выполнении плясового упражнения с платочками используется русская народная мелодия «Я рассею свое горе». Первую часть этого упражнения можно сначала исполнять не парами, а поодиночке, так как детям трудно сразу двигаться парами врассыпную. Ребята должны стоять подальше друг от друга (или пара от пары) – на расстоянии, удобном для исполнения размашистых движений (такты 5–6).

## ДВАДЦАТЬ ВОСЬМАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 82

#### «СПЕШИТ НА УЛИЦУ ДЕТВОРА»

*(проводится на площадке детского сада)*

**Задачи:** 1) продолжать обучение детей метанию предметов в цель; 2) упражнять в перелезании через предметы; 3) воспитывать у детей умение быстро ориентироваться в условиях игровых действий с применением нетрадиционных предметов.

*Оснащение занятия:* прутики (по количеству детей в группе), две-три мишени, два-три кораблика из коры.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Чудесный весенний денек! Он нас на улицу к себе зовет. Собирайтесь поскорее. Садовник веточки ненужные с деревьев срезал, которые мешали дереву, и нам с вами их отдает. Мы выйдем, веточки возьмем и поблагодарим садовника за то, что он нам такой подарок сделал.

II. Ребята, возьмите по одному прутику, усядьтесь на прутик как на лошадку и идите по площадке (*один-два круга*).

А теперь бегите, лошадки, галопом (*один-два круга*).

Возьмите прутик в руку, помашите им в разные стороны быстро-быстро! Другой рукой помашите (*5-9 раз*).

Возьмите прутик в правую руку и метните его в белые кружочки, которые на дереве прикреплены.

Метатели вы хорошие. Многим удалось в кружочки попасть. А вот можете ли вы через прутики перелезть? Вон сколько их лежит, попробуйте через кучки прутиков перелезть вместе со своим прутиком. Кто-то побоялся через прутики перелезть, прутики за ноги цеплялись. Вам надо было выше ноги поднимать (*2-3 мин*).

А теперь мы с прутиком сами будем играть. Посмотрите в лужице плышет щепочка, а там кусочек коры с дерева. Постарайтесь прутиками в них метать и обязательно попадать.

Считаем, кто сколько раз попал. А если кому-нибудь не повезет, не расстраивайтесь. Дома потренируйтесь, у вас обязательно получится.

III. Все поиграли. Прутики в одну стопочку сложите. За игру поблагодарите. Пусть прутики на солнышке лежат, отдыхают. Мы им «до свидания» скажем и сами отдыхать пойдем.

### Методические рекомендации

- Воспитатель должен заранее так соорудить из прутиков препятствия, чтобы они были безопасны для детей, особенно при перелезании.

- Игровые действия с корабликами можно комментировать следующим образом: «Посмотрите, куда движется кораблик. Наметьте цель, куда вы будете попадать: в переднюю часть кораблика или в середину. Ух! Не долетел прутик. Ой! Он у вас перелетает, а в кораблик не попадает».

- Следить, чтобы дети забирали брошенные прутики из ручейка, самостоятельно продумывая, как им это сделать, не намочив ноги.

## Занятие 83

### «НЕПОНЯТНЫЙ ШНУР»

(проводится в спортивном зале)

**Задачи:** 1) упражнять в перебрасывании шайбы друг другу; 2) обучать детей прыжкам в высоту с разбега; 3) развивать ловкость в подвижных играх.

**Оснащение занятия:** шайбы, клюшки (по количеству детей в группе), две стойки, шнур, мешочки с песком.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Я рада вас опять видеть в спортивном зале. Очень рады вам и предметы, с которыми вы будете сегодня заниматься. Вот они все перед вами. Они уже давно стали вашими настоящими друзьями. А вы их любите? И аккуратно с ними обращаетесь? Ну, если да, то за работу, друзья. Возьмите клюшки и с клюшками по кругу друг за другом идите; клюшки вниз опустите и за ними идите (*два-три круга*). Клюшки побежали, и мы за ними (*один-два круга*).

Обеими руками поднимите вверх клюшку, на нее посмотрите и вниз опустите (*5-6 раз*).

Шайбу возьмите, перед собой положите и помогайте клюшке с шайбой играть. Легонько клюшкой помогайте шайбе по площадке скользить.

Клюшки у каждого. А шайбу оставьте одну на двоих. Несильным движением подавайте шайбу друг другу на клюшку, а поймав ее, тем же движением возвращайте обратно (*12-16 раз*). Какие послушные клюшки, какие ловкие шайбы, какие умные дети!

II. Пока вы на место поставите клюшки и положите шайбы, я приготовлю предметы для следующего задания. Кто уже положил клюшку с шайбой, может мне помочь. Я буду очень благодарна. Поставьте две стойки и протяните через крючки шнур (на конце шнура мешочки с песком).

Подойдите ко мне поближе. Посмотрите на эти предметы. Это стойки. Потрогайте их руками. На стойках крючки, на которые

натягивается шнур. На концах шнура мешочки с песком, чтобы шнур натянулся. Шнур пока невысоко подвешен, на самых низких крючках (*высота 20 см*). Перепрыгнуть через такую высоту совсем нетрудно. А теперь идите за мной, встаньте в шеренгу и друг за другом начинайте перепрыгивать через шнур. Как вам удобно, так и прыгайте.

Первый прыжок – прыжок пробный. Прыгайте! Молодцы! Видите, как легко, только посильней отталкивайтесь одной ногой и перепрыгивайте шнур, помогая взмахом рук.

Не забывайте подтягивать ноги к груди и приземляться на обе ноги. Сохраняйте равновесие, помогайте себе руками, руки вперед. Вот так. Хорошо получается у детей, будто бы дедушка Добрей им помогает, вверх их поднимает. Все перепрыгнули! Молодцы! Никто шнур не зацепил и стоек не обронил. Какие прыгуны!

А сейчас я мелом линию начерчу, одной ногой попробуйте отталкиваться. И высоту шнура подниму. Ну, совсем чуть-чуть. Я уверена, что вы перепрыгнете. И вам после этого еще выше прыгнуть захочется.

Прыгайте в высоту с прямого разбега друг за другом и отталкивайтесь одной ногой от линии.

Хорошо вы прыгаете. А теперь попробую прыгнуть я. Смотрите на меня. Я разбегаюсь, одной ногой отталкиваюсь от линии, перепрыгиваю через шнур, руками взмахнув, ноги к груди подтянув и... опустив их, приземляюсь на обе ноги. Вы поняли, как надо прыгать?

Теперь прыгайте вы! Прыгайте друг за другом. Наблюдайте, как прыгают ваши товарищи. Попробуйте прыгать, как вам нравится.

Прежде чем шнур захочет подрасти, я попрошу наших ребят еще показать, как я показывала, прыжок в высоту с прямого разбега. Очень просто, бежать надо прямо к шнуру, а потом оттолкнуться и прыгнуть в высоту, выше шнура. (*Наиболее подготовленный ребенок показывает упражнение на высоте 30–35 см от пола.*)

Хорошо, Дмитрий! Теперь нам за тобой прыгать легко. Никакой высоты не будем бояться. Прыгаем, берем высоту, а на следующем занятии еще и повыше прыгнем (2–3 раза).

III. Хорошо прыгали ребята. На славу потрудились. А теперь, моя милая детвора, и поиграть пора. Игра «Непонятный шнур». Шнур на стойках вниз опускается – прыгайте. Поднимается вверх – подлезайте под него. Кто не угадает движение

шнура – в красный квадрат попадает, кто угадает – играть продолжает. Из красного квадрата можно по одному выбегать в том случае, когда очередной неудачник туда попадет (2–3 мин).

IV. Хорошо поиграли, предметы все на место уберите. К окну подойдите, посмотрите, где небо, и зевните. Позевайте, позевайте и в группу друг за другом шагайте.

### Методические рекомендации

- Воспитателю необходимо помочь организовать действия детей в парах при передаче шайбы.

- Во время передачи шайбы воспитатель должен следить, чтобы дети не подбрасывали ее, как мяч, и передавали скользящим движением друг другу, свободно расположившись по всей площадке.

- При первом прыжке (первой попытке) воспитатель может не делать никаких замечаний. Пусть каждый прыгает так, как он понял данное задание.

- Воспитатель должен постоянно стимулировать действия детей во время поточного выполнения ими прыжков в высоту с прямого разбега, говоря: «Прыгайте!», «Молодцы!» и т.д.

- Повторный прыжок воспитатель должен показать сам и объяснить, что разбег не должен быть большим (расстояние не более 3–4 м), а отталкиваться можно правой или левой ногой, кому как удобно.

- Последующие прыжки детей воспитателю необходимо корректировать, помогая исправлять неточности или допущенные ошибки по ходу выполнения.

- Во время подвижной игры «Непонятный шнур» воспитатель должен регулировать движение шнура, стимулировать действия детей словами, предвидеть ситуации (какому ребенку дать возможность перепрыгнуть, какому – пролезть под шнур).

### Занятие 84

#### «КОРАБЛИКИ»

(проводится на улице)

**Задачи:** 1) упражнять в ходьбе и беге на выносливость; 2) продолжать совершенствовать навыки отталкивания при прыжках в высоту с разбега; 3) развивать ловкость в подвижной игре «Прутики».

**Обснащение занятия:** кораблики (по количеству детей в группе).

## Ход занятия

I. Воспитатель. Дети! Покажите мне, какие у вас кораблики. Смогут ли они сегодня быстро ходить по ручейкам? Хорошие кораблики смастерили, настоящие мастера. Поднимите кораблики вверх правой рукой и идите за мной на улицу. Постройтесь в шеренгу. Выполняйте команды, как на корабле матросы выполняют.

Рав-няйсь! Смир-но! Напра-во! Нале-во! Кру-гом! Молодцы! Вижу, с вами можно в путь пускаться по морям, по волнам. К какому морю? Черному! Правильно!

II. Мчимся к Черному морю (*ходьба в сочетании с бегом*). А вот и Черное море. Остановитесь, кораблики у ног поставьте, руки вверх поднимите, на солнышко посмотрите. Тепло! К солнышку потянитесь. Поднимайтесь к солнышку повыше. У Черного моря солнышко всегда хорошо греет. Не забывайте наклоняться к корабликам.

Хорошо было у Черного моря. А теперь наши кораблики отправляются на реку Днепр. Помчались. (*Ходьба в сочетании с бегом 80–100 м.*)

Остановитесь. Я расскажу вам об этой реке. Она течет по Украине. Широкая-широкая. Руки разведите в стороны, покажите, какая река. Еще пошире. Иногда Днепр так разливается, что и берегов не видно. Покажите, как широко разливается Днепр (еще шире, еще). А какой он могучий и сильный. Он отдает свою силу громадным электростанциям. Подойдите к скамеечкам, попробуйте и вы показать свою силу. Поставьте кораблики на скамеечку, упритесь руками в нее, а ногами в землю, сгибайте руки в локтях, отталкивайтесь (*6–8 раз.*) Река — богатырь, и мы — богатыри.

А в Белоруссии есть Минское море. Сейчас мы помчимся к нему (*ходьба в сочетании с бегом 30–50 м*). Вот и оно! Чуть-чуть «засорено». Прутиков сколько возле него. Быстренько прутики соберите, в сторону положите, а по одному себе оставьте.

В Минске течет река Свислочь. Давайте к реке помчимся с корабликами и прутиками (*ходьба в сочетании с бегом 30–40 м*). Вот и река. Что-то она очень узкая. Вам сказать почему? Потому что это ее начало. Начало реки называется истоком. Исток узенький. Положите прутики и кораблики. Перепрыгните через исток реки (*3–5 раз*). Попрыгали. Возьмите прутики и кораблики и шагайте вдоль реки. Вот она уже пошире. Спустите кораблики на воду и прутиками помогай-

те им по волнам бежать. (Дети подталкивают кораблики прутиками, друг с другом переговариваются, вдоль «ручья» двигаются 3–4 мин.) А какая река в Москве течет? Правильно! Москва-река. На ней тоже разные суда плавают и катера, и пароходы.

**III.** Кораблики наши пусть поплавают. А мы с вами на берегу поиграем. Давайте с прутиками поиграем. Вы свои прутики в сторону положите, а я стану с двумя прутиками. Вы вокруг меня бегайте и внимательно за прутиками следите. Они вверх поднимаются – вы под ними пробегайте, вниз опускаются – под них подлезайте, ложатся на землю – перепрыгивайте через них. Постройтесь в две колонны и начинайте игру. Каждая колонна к своему прутику бежит, за своим прутиком внимательно следит (3–4 мин).

Закончена игра, в сад идти нам пора. Заберите свои кораблики и до следующего занятия сохраните.

### **Методические рекомендации**

- Воспитатель заранее готовит место для выполнения упражнений у «Черного моря» и т. д. Это может быть площадка, на которой много солнца и еще имеется невысохшая лужица. «Днепр» (лужица пошире) – другая площадка, где меньше солнца и т. д.

- Перед началом выполнения упражнений рассказать детям в доступной форме о морях, реках и др.

- Кораблики дети готовят заранее. Воспитатель должен предупредить детей о том, что на следующем занятии им понадобятся кораблики.

- Во время игры с прутиками воспитатель выполняет функцию тренера. Прутики он держит в двух руках. Дети выстраиваются в две колонны, игра проводится по типу эстафеты, каждый из колонны выполняет движение и становится сзади и т. д.

## **ДВАДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ НЕДЕЛЯ**

### **Занятие 85**

#### **«А НА ДВОРЕ АПРЕЛЬ»**

*(проводится на спортивной площадке)*

**Задачи:** 1) упражнять в прыжках на двух ногах в разных направлениях; 2) совершенствовать навыки равновесия в ходь-

бе на повышенной опоре; 3) развивать ловкость и быстроту в подвижной игре «Горелки».

*Оснащение занятия:* два-три прутика.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Дети! Посмотрите, какой становится наша спортивная площадка. Растаял снег, и лужицы высыхают, и солнышко часто заглядывает сюда. Сегодня начался второй весенний месяц. А какой – угадайте. Я вам сейчас загадку прочту. Вы внимательно послушайте и сразу его назовите.

Яростно река ревет  
И разламывает лед.  
В домик свой скворец вернулся,  
И в лесу медведь проснулся,  
В небе жаворонков трель,  
Кто же к нам пришел?..

Молодцы! Угадали, на дворе апрель.

II. Я хочу сказать вам, что апрель самый весенний месяц. В разных странах первое апреля называется по-разному. В Риме «праздником», когда не надо думать, во Франции – «днем апрельской рыбки», в Англии – «днем дураков», а у нас говорят: «Первый апрель – никому не верь». Видите, названия разные, а суть одна – добрый, смешной обман, шутки и смех для всех.

Вот вам первое задание. У тропинки, у тропы за ночь выросли грибы. Ну-ка отправляйтесь грибы искать и в корзинку их класть. (*Ходьба 1–2 мин с наклонами в разные стороны, приседания.*) Не нашли грибочков, с пустыми руками вернулись? А разве растут в апреле грибы? Эх, вы! Вот вам другое задание.

Что за зверь лесной  
Встал, как столбик, под сосной  
И стоит среди травы,  
Уши больше головы?

Заяц! Правильно, дети! А вон зайка побежал, серенький. Догоните его! Бегите за ним, бегите (*бег с ускорением 1,5–2 мин*). Нет, не поймали зайку, убежал серый в лес. Давайте сами в зайчиков превратимся.

Подбегите ко мне, маленькие зайчики. Лапки поднимите к груди. Им весело, они скачут. (*Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, 5–8 раз.*)

Взялись, зайцы, за бока, запляшите гопака. (*Прыжки на двух ногах в стороны – левую, правую, 10–12 раз.*) Ах! Какая красота! Остановитесь, зайки-поплясайки. Ко мне, серенькие, повернитесь, потряните одной ножкой, потряните другой ножкой. Лапкой, лапкой постучите, отдохните, присядьте, посидите (*40 с*).

Отдохните, а теперь вставайте и другое задание выполняйте. Быстро к елочке бегите и скорей назад скачите (*бег в сочетании с прыжками 1,5–2 мин*).

Скок-поскок, скок-поскок, зайки прыгают на пенек. (*Запрыгивание на низкое бревно, отталкиваясь двумя ногами от земли, 5–8 раз.*)

Чуть-чуть устали. Лапки вверх поднимите, опустите вниз и опять вверх подтянитесь (*упражнение на дыхание, 3–4 раза*).

Еще одно задание вам. Идти, идти, идти и земляничку найти. Наклонитесь под этим кустиком (выдохните), ничего не нашли? Выпрямитесь, вдохните, на небо взгляните, но на небе земляничка не растет, как же, интересно, она попадает в рот? Придется опять потрудиться, за земляничкой наклониться (*3–4 раза*).

А теперь по бревнышку пройдите, может там земляничку найдете (*ходьба по бревну, 3–4 раза*).

Не нашли – не расстраивайтесь, малыши. Разве земляничка в апреле растет? Эх, вы! Доверчивый народ. Надо, надо доверять, но и шутки понимать.

А теперь будем играть и в игре ловкость развивать. Игра называется «Горелки». Встаньте в две колонны. Возьмитесь за руки, впереди – водящий. Все вместе говорим: «Гори, гори ясно, чтобы не погасло. Глянь на небо – птички летят, колокольчики звенят! Раз, два, три – беги!» С последним словом, стоящие в последней паре, опускайте руки и бегите в начало колонны – один справа, другой слева от нее. Водящий, попытается поймать одного из детей, прежде чем он успеет снова взяться за руки со своим партнером.

### Методические рекомендации

- Воспитатель вместе с детьми в обозначенном месте «ищет грибы», стимулируя ребят словами: «И что это нам не везет, ни одного

гриба не видно! Наклонитесь пониже, посмотрите вокруг, походите, приглядитесь, присядьте» и т.д.

- Воспитатель во время игры должен постоянно увлекать детей словами при выполнении ими различных действий. Говорить убежденно и одновременно пояснять, что это шутка, розыгрыш, ни грибов, ни земляники быть не может.

- Если водящему удастся поймать одного из детей во время игры «Горелки», он берется за руки с пойманным и вместе с ним становится впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим.

- Для повышения двигательной активности детей в игре можно построить их парами в две-три колонны.

- В конце занятий можно посоветовать детям, чтобы они не забыли дома с кем-нибудь пошутить, обратив внимание на то, что шутка должна быть доброй, не злой.

## **Занятие 86**

**«ПЕТЯ, ПЕТЯ, ПЕТУШОК»**

*(проводится в музыкальном зале с небольшой двигательной активностью)*

**Задачи:** 1) учить детей обращаться с домашней птицей; 2) совершенствовать ходьбу с высоким подниманием ног; 3) воспитывать смелость, внимательность, осторожность, аккуратность в эстафете «Донеси и не разбей».

**Оснащение занятия:** живой петух, корзинка, два-четыре яйца, зерно в кулечке, печенье молотое, солома, гимнастическая палочка, две столовые ложки, полотенце или платочки.

### **Ход занятия**

I. Воспитатель. Я сегодня к вам, ребята, на занятие с Петром Петровичем Петушковым пришла. Видите, он у меня в корзиночке сидит и на вас глядит, посмотрите на Петра Петровича, погладьте его по спинке аккуратно и нежно. Вот так! Ничего, что он смотрит строго, он добрый. Правда, Петя? А теперь станьте в шеренгу, Петр Петрович на вас посмотрит, как вы стоять можете. А я вам покажу, какие у Петра Петровича ноги, а вот шпоры, а какой красивый яркий хвост, а какой гребешок.

Поставлю я его на пол, а корзину на стол. Видите, как он с ноги на ногу переминается. Давайте и мы попробуем так. (*Дети в шеренге поднимают то одну, то другую ногу.*)

Повернитесь направо. Я стану впереди, Петр Петрович за мной, а вы за Петром Петровичем. Музыка играет, мы идем и высоко ноги поднимаем, шагаем, как Петр Петрович (*один круг*).

Я подниму Петра Петровича и спрошу его: «Понравилось, как дети ходили?» Видите; Петр Петрович кивает: «Да!» Хочет посмотреть, как вы бегаєте. Опять я впереди, петушок за мной. Музыка играет, и мы бежим по кругу (*один круг*).

Хорошо пробежали. Я опять петушка на руки возьму, у него спрошу: «Хорошо дети бежали?» Отвечает Петр Петрович: «Хорошо!»

Попробуем быстро идти и приседать. Я иду рядом с Петром Петровичем, раз присели, и Петр Петрович присел, встали (*один круг*).

Хорошо мы приседали. А сможем ли мы так хорошо переступать через соломки, как Петр Петрович? Идем по кругу, через соломки переступаем. Видите, как Петр Петрович переступает (*один круг*).

II. А сейчас мы на курином дворе окажемся, чуть-чуть зернышек поклюем. Наклоняйте шейку, язычком доставайте крошки, ползайте и «клюйте». Ой! Как вкусно! К Пете не подходите, у него своя вкусная еда (*1,5–2 мин*).

Все «склевали», молодцы! За собой все уберите.

А теперь сделаем Петра Петровича судьей. Усадим его в корзину. Пусть внимательно следит, как мы соревнуемся. Станьте в две колонны. Возьмите кончик ручки от ложки в рот, положите в ложку яйцо. Первые в колонне несите яйцо и кладите его на тарелочку, которая на стуле стоит, и ложку там оставляйте, назад бегите налегке и хлопайте по ладошке стоящего впереди колонны. Он должен бежать за яйцом и принести его следующему в колонне.

Видите, как Петр Петрович за вами следит, он настоящий судья, сейчас закричит, кто в этой эстафете победит. Старайтесь. Все выполнили. Чья же команда победила, кого будем награждать? Петр Петрович машет головой. Всех!

Награждаем танцем. Все танцуют польку (*1,5 мин*).

III. Потанцевали. Скажите Петру Петровичу «спасибо». Опять его погладьте. Видите, какой он нарядный, какой красивый гребешок, даже серьги в ушах. Погладьте его и в группу убегайте.

## Методические рекомендации

- Это занятие весьма своеобразное, так как участвует живой объект. При работе с живым петухом воспитателю можно одеться в соответствии с образом петуха, приблизительно так: шляпа на голове, белая блуза с кружевами, красная куртка, красные шпory, белые гольфы, красные тапочки.
- Воспитателю необходимо быть уверенным в том, что занятие пройдет удачно. За полчаса до занятия следует подойти к птице, покормить, погладить ее, успокоить.
- Настроить детей на необычное занятие. На то, что они должны быть очень внимательны.
- Заранее подготовить необходимые предметы.
- На протяжении занятия чаще привлекать птицу к себе и успокаивать.
- Во время выполнения детьми приседаний обязательно над петухом сделать воздушную подушку (ненадолго). Ладонь не напряжена, пальцы собраны.
- В стороне положить зерна для петуха, детям разложить бумажные салфетки с молотым печеньем (упражнение «На курином дворе»).
- Во время эстафеты обязательно напоминать детям, чтобы они вытирали ложку платочком.
- За неимением живого объекта можно провести занятие с мягкой красочной игрушкой петуха.

### Занятие 87

*(проводится на спортивной площадке)*

**Задачи:** 1) упражнять детей в ходьбе, беге, прыжках с перестроением в пары и в колонну по одному; 2) продолжать совершенствовать навыки в метании в горизонтальную цель; 3) совершенствовать умение сохранять равновесие в ходьбе по наклонной плоскости.

**Оснащение занятия:** гимнастическая стенка, скамейка или доска с зацепами, мешочки с песком, обручи.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Постройтесь в шеренгу, повернитесь направо. Станьте в колонну. У нас одна колонна. А знаете, как инте-

ресно ходить, когда две колонны. Давайте попробуем. Петя — впереди, а за Петей — Оля. Оля, встань рядом с Петей — вы вдвоем. Витя, встань рядом с Олей — вы вдвоем, и все встаньте парами. Идите парами по кругу (1 раз). Пары друг друга не должны перегонять, идите рядом. По хлопку — опять встаньте по одному. Идите по одному в колонне (один круг). Опять перестройтесь парами (3-4 раза).

А теперь попробуйте бежать парами (один круг). Хорошо получается.

Попробуйте бежать в колонне по одному (один круг). А прыгать парами легко на двух ногах с продвижением вперед? Наверное, легко. Ну-ка, попрыгайте (один круг). Прыгать тяжелее.

Тогда попрыгайте на двух ногах с продвижением вперед в колонне по одному (один круг).

II. А парами ходить, бегать и прыгать тоже интересно. Вам понравилось?

Подойдите к гимнастической стенке. Видите, я не очень высоко на ней лесенку зацепила. Надо на лесенку взобраться и сойти по наклонной дорожке.

Спускайтесь по одному (2-4 раза).

Попробуйте вдвоем на лесенку забраться и спуститься по наклонной дорожке (2-3 раза).

Никто не зацепился, не упал, никто равновесия не потерял. Все выполнили на «хорошо» и «отлично». Молодцы!

Руки вверх поднимите: пальчиками разные рисунки нарисуйте (кружок, точки и т.д.).

Руки в кулачок сожмите. И кулачками в разные стороны поворачивайте.

Руки в локтях согните и локтями как бы кружочки нарисуйте. Руки на пояс поставьте и плечами кружочки нарисуйте. Подойдите к корзинке и мешочки возьмите, встаньте в шеренгу. По моему сигналу мешочки бросайте в обруч (метание в горизонтальную цель, находящуюся на расстоянии 3-4 м от детей) все вместе. Бросили. Бегите за мешочками. Поднимите их и повторите упражнение (3-4 раза).

III. Закончили бросать, можно и поиграть. Только прежде чем начать играть, попытайтесь загадку угадать.

Встает на заре,  
Поет во дворе,  
На голове гребешок,  
Кто же это?..

Петушок! Правильно! Угадали. Походите по двору, поиграйте в «петушков», но не очень драчливых.

Можете покуракаться – попеть по-петушиному. Всем, всем «петушкам» можно не только ходить, но и летать. Полетели, полетели в группу.

### Методические рекомендации

- Перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе, беге, прыжках лучше всего делать детям в движении, а не на месте.

- Можно раздавать детям по два мешочка, чтобы они могли метнуть два раза подряд. Дети получают возможность в большей тренировке умения бросать в горизонтальную цель.

## ТРИДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 88

«МЫ САМИ С ПЕТРУШКОЙ»  
(проводится в спортивном зале)

**Задачи:** 1) упражнять в ползании на четвереньках; 2) совершенствовать умения и навыки в бросании и ловле большого мяча; 3) выполнять игровые движения с элементами ползания на четвереньках, при бросании и ловле мяча.

**Оснащение занятия:** большие мячи (по количеству детей в группе), ширма для театра кукол, кукла Петрушка.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Как вы быстро и хорошо построились в шеренгу. Я встретила Петрушку. Он захотел с вами познакомиться сегодня. Я ему сказала, что вы ребята смелые, умелые, послушные и все команды, которые Петрушка вам даст, будете выполнять. Зовите Петрушку, он придет к вам. А я пошла по делам. *(Дети зовут Петрушку, а воспитатель уходит за ширму и надевает на руку куклу.)*

II. Петрушка появляется (из-за ширмы).

Я с бубенчиком в руке,  
В сине-красном колпаке,

Я – веселая игрушка,  
И зовут меня Петрушка.

Здравствуйте, дети! Я рад, что вы умеете все на свете, но я хочу не только вам верить, но и проверить. Слушайте команду: напра-во! Друг за другом по залу в колонне по одному шагайте. Дружно, ровно, хорошо, радуется сердце мое (*один круг*).

Друг за другом бегите, из строя не выходите, друг на друга не набегайте, друг друга уважайте (*один круг*).

Хорошо пробежали и прошли. Теперь в углу в корзине возьмите мячи каждый по одному и с мячами идите. Остановитесь. Упражнения с мячами будем выполнять и только на «пять», как у Валентины Ивановны. А то мне не разрешат с вами заниматься. Станьте свободно по всему залу.

Мяч возьмите двумя ладонями, поднимите вверх над головой и опустите его на грудь. Поднимите мяч, опустите (*5–6 раз*).

Мячи возле ног положите и вокруг мячей побегайте в одну сторону, хлоп – в другую, хлоп – опять упражнение повторите (*8–12 раз*).

По залу ходите, мячи вверх бросайте и ловите (*6–8 раз*). Старайтесь мяч не уронить.

Мячи возле ног положите и вокруг мячей на четвереньки встаньте и покружитесь в одну сторону, хлоп – в другую, хлоп – опять на четвереньках ползите, лоб берегите (*8–10 раз*).

Встаньте, мяч с пола поднимите и с мячами друг за другом бегите, остановитесь, на месте покружитесь, мяч подбросьте и поймайте. Ой, как трудно! Можно еще раз повторить и еще попробовать. Надо же результат получить – постарайтесь поймать.

А теперь мы познакомимся с игрой «Послушный лобик». На четвереньки встаньте, ползайте и лбом мяч толкайте, догоняйте и толкайте (*2–3 мин*).

Хорошо поиграли! Теперь встаньте. Дети! Хотите еще в одну игру поиграть? А игра называется «Твердая стенка». Все к стенке подойдите, но не очень близко, вот там белая линия, за нее не заходите, бросайте мяч в стенку, а затем ловите.

Бросайте о стенку и ловите, бросайте и ловите (*10–12 раз*). Молодцы, малыши!

Стенку ладошкой погладьте, поблагодарите ее за игру. Хорошо вы играли, хорошо вы мячи бросали, ловили, догоняли. Я прощаюсь с вами, ухожу. Сейчас только Валентину Иванов-

ну позову. (*Петрушка уходит за ширму и зовет: «Валентина Ивановна!»*)

**III. Воспитатель.** А вот и я, моя милая детвора. Петрушка мне сказал, что он рад бы встретиться с вами еще. Вы ему очень понравились, а он вам? Тоже. Я рада. Мячи положите в корзину. Постройтесь в колонну. Ладонками похлопайте, ногами потопайте. На каждую ладонку нежно и ласково пойдите и идите в группу.

### **Методические рекомендации**

- На занятии «Мы сами с Петрушкой» воспитатель должен предлагать детям упражнения, знакомые и безопасные при выполнении.
- Воспитатель должен постоянно следить за действиями детей.

### **Занятие 89**

#### **«НА РАКЕТЕ В КОСМОС»**

*(проводится на игровой площадке)*

**Задачи:** 1) упражнять в лазаньи по конструкциям; 2) упражнять в лазаньи по гимнастической стенке и спуске вниз, не переступая реек; 3) совершенствовать навыки ходьбы на высокой опоре и последующего соскока и приземления.

**Оснащение занятия:** ракета на игровой площадке, гимнастическая стенка, низкое бревно, портреты космонавтов.

### **Ход занятия**

**I. Воспитатель.** Дети! Вы знаете, что есть такой праздник – Международный день авиации и космонавтики. Его отмечают 12 апреля. Первым космонавтом на планете был Юрий Гагарин! Теперь все дети знают, что в космос летают на космическом корабле, а корабль уносит в космос ракета. Все знают и видели на экранах телевизоров, как готовятся космонавты. Они постоянно занимаются физическими упражнениями. В космос могут летать умные машины с умными и сильными людьми. Вы бы хотели в космосе побывать? А для того чтобы там побывать, надо на земле подготовиться как следует. Вот мы этим с вами и займемся.

**II.** Сейчас мы все станем космонавтами. По космодрому все мимо сооружений разных давайте пробежим. Аккуратно

бегите, чтобы ничего не задеть, не споткнуться, не упасть (1—1,5 мин).

Хорошо пробежали, взбодрились! Не устали? Продолжаем подготовку и наращиваем сноровку. Подойдите к гимнастической стенке, встаньте к ней лицом, возьмитесь за рейку на уровне вытянутых рук и приседайте, перебирая рейки руками вниз, поднимаясь руками вверх (5—6 раз). Ловко руки по рейкам бегают.

На самую нижнюю рейку ногами встаньте, руками удобно возьмитесь за рейку и друг за другом по нижней рейке приставными шагами вправо передвигайтесь (2—3 раза).

Хорошо перехватывайте руками рейки, правильно переступайте ногами, хорошо с такими космонавтами-малышами.

Попробуем подняться на одну рейку повыше и в другую сторону также пройти (2—3 раза). Получается, и очень хорошо! Движение не замедляйте.

Встаньте у стенки. Прижмитесь спиной к ней. Посмотрите на голубое небо. Видите, как птицы весело летают! Как вы думаете, ракета летает выше птиц? Выше!

Попробуем полетать как птицы. Плавно «крыльями» машите, «летайте», никого не задевайте. Места всем хватает. Прилетели? На нижнюю рейку сядьте. Чуть-чуть посидите на нижней рейке и лезьте вверх.

Поднимитесь по гимнастической стенке, делайте движения правой рукой и правой ногой, затем левой рукой и левой ногой и так до самого верха, не пропуская реек. Затем передвигайтесь по четвертой рейке и спускайтесь вниз (3—4 раза).

Хорошо подготовились, дети, к полету в ракете? Бегом за мной по космодрому к ракете. Подбежали! Отдышитесь. По очереди в ракету заходите. Все вошли, малыши! Вот какая она длинная, большая. А сколько в ней реечек разных. Дружно ракету заведем (все можете дружно произносить звуки, какие пожелаете), рассаживайтесь на реечках и полетим. Кто хочет, может обследовать ракету (*дети лезут по рейкам ракеты*).

Но вот сигнал, нам пора. На Землю нас зовут. Все спускайтесь с реек вниз. Внимание! Приземляемся. Ура! Мы опять на нашей любимой Земле, детвора! Из ракеты выбегайте и под солнышком играйте. Побегайте, попрыгайте, порезвитесь, к бревну подойдите и остановитесь.

А еще я хочу сказать, чтобы настоящим космонавтом стать, надо уметь равновесие держать. Сейчас попробуем еще одно

задание выполнить. Пройти друг за другом по бревну, спрыгнуть с него вниз, мягко приземлиться на обе ноги.

Хорошо дети идут по бревну, уверенно. Спрыгивайте вниз, совсем не страшно после ракеты спрыгнуть с бревна и мягко приземлиться на обе ноги (5–6 раз).

III. Все много раз по бревну прошли. Хорошо спрыгивали вниз, иногда забывали, что надо мягко приземляться. Не забывайте, помните, как мягко приземлилась наша ракета, вы даже и не почувствовали, как мы с вами на земле оказались.

А теперь, дружный отряд космонавтов, станьте в ряд и отправляйтесь в детский сад.

### Методические рекомендации

- Воспитатель в первой части занятия рассказывает о празднике и показывает детям портрет первого космонавта планеты, космический корабль, ракету и т.д.

- Воспитатель должен постоянно комментировать выполнение задания детьми – влезание на гимнастическую стенку одноименным способом, при котором движения совершаются правой рукой и правой ногой, затем аналогично левой рукой и левой ногой; подходить индивидуально к проведению занятия с детьми; обеспечивать их безопасность при выполнении задания.

- При обследовании ракеты дети по желанию лазят вверх-вниз произвольным способом. Воспитатель должен следить за лазанием детей, постоянно напоминая им «высоко не взбираться, мотор может остановиться и нам потом не приземлиться, так и будем целый день летать, а в саду будут скучать, если мы вовремя не приземлимся, очень будут нас ждать» и т.д.

### Занятие 90

#### «ПРОВЕРИТЬ СКАФАНДР»

(проводится в спортивном зале)

**Задачи:** 1) ознакомить с одеждой космонавта, спортсмена, одеждой, которую носят дети; 2) упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком, приставными шагами, перешагивая через предметы, идя навстречу друг другу и расходясь; 3) познакомить детей с подвижной игрой «Гуси-лебеди».

**Оснащение занятия:** рисунок скафандра, спортивный костюм, стулья, скамейки, набивные мячи.

## Ход занятия

I. Воспитатель. Добрый день, мои милые, чудные дети! На прошлом занятии мы узнали, что есть космонавты на свете. Мы в их роли побывали и кое-что узнали. А хотите узнать, как космонавты одеты? Посмотрите. Какой шлем на голове, какой большой костюм, какие сапоги, перчатки, трубочек разных сколько, застежек, замочков. Ой!

Посмотрите, как вы одеты. Маечка, трусики, носки, тапочки. Совсем легко и просто.

Посмотрите, как одеты спортсмены. Вот велосипедист: у него шапочка на голове, а на ногах особые спортивные тапки, майка, трико облегающее, а перчатки, как у космонавтов.

Как все по-разному одеты! По одежде можно определить, чем человек занимается, что будет делать. По нашей одежде определите: что мы будем делать? Правильно! Заниматься физической культурой.

Но пока давайте попробуем с вами превратиться в космонавтов и вообразить, что нам нужно в костюме космонавта быть, а костюм этот называется скафандр. Повторите это слово. Повторяем, букв не теряем. А теперь слушайте и движения за мной выполняйте.

Вы, ребята, много раз видели по телевизору, как собираются в дорогу космонавты. Подъезжает к месту старта автобус. Изображайте автобус. Поехали, поехали, в автобусе космонавтов везем (*один-два круга*). Покажите руками движения руля. (*Быстрая ходьба, медленный и быстрый бег с переходом на медленную ходьбу.*) Подъезжаем, стоп! Приехали.

Из автобуса выходят космонавты. Мы их сразу узнали. Они в скафандрах — это специальная одежда для полета в космос. Они входят в корабль, ложатся в кресла (полулегли на стульчики) и пристегивают ремни.

Звучит команда: «Проверить скафандр». Начинаем проверять: хорошо ли застегнуты маски и пряжки? (*Дети пощипывают снизу вверх большими и остальными пальцами руки все участки тела за воспитателем: руки, ноги, плечи, спину.*)

Плотно ли прилегают к рукам перчатки (*поглаживают и растирают руки*)?

Удобно ли сидит на голове шлем (*гладят голову и массируют аккуратно отдельные участки головы*)? Легко ли в нем дышать (*упражнение на дыхание*)?

II. Все в полном порядке, можно лететь. Встали и полетели. Бег по залу (1–2 мин).

Бег вокруг расставленных стульев (1–1,5 мин) в разные стороны.

Ходьба по залу боком приставными шагами влево, вправо (1–1,5 мин).

Хорошо, быстро и медленно мы с вами полетели и прилетели на планету Крепыш. Интересная планета, стоят сооружения, по которым маленьким космонавтикам надо пройти.

Проходите боком по гимнастическим скамейкам, через непонятные образования, похожие на набивные мячи (2–3 раза).

Хорошо перешагивайте, не падайте, не смущайтесь и очень старайтесь. Правым боком пройдите, теперь левым попробуйте так же хорошо, молодцы!

А если на скамейке вместо мяча окажется кто-нибудь из вас, как вы друг друга обойдете? Столкнетесь? Это ужасно! Пройдите так, чтобы не столкнуть друг друга! Подумайте, как это сделать. В космос летают умные и сильные, сообразительные и ловкие! Вы же хотите такими стать. Думайте, думайте, как это упражнение выполнить!

Многие догадались. Я рада, что получилось это движение у вас (1,5–2 мин). Но кое-кому надо потренироваться, чтобы научиться на скамейке удержаться и другому помочь.

Но вот прилетела за нами ракета. На Землю пора нам возвращаться. Скажем планете Крепыш «до свидания», в ракету садимся и через секунду на планете Земля приземлимся (бег по кругу, кисти рук сложены перед грудью, затем подняты вверх).

Вот мы и на планете Земля. Поиграть нам пора. Скафандры снимите, сложите и подойдите ко мне.

А игра у нас простая, земная и называется она «Гуси-лебеди». Здесь дом – гуси живут в нем, зайдите сюда. На противоположной стороне зала – пастух. Им будет Петя. Встань, Петя, туда. Сбоку от дома логово, в котором живет волк (я). Остальное все луг. Петя, ты – пастух, выгоняй гусей на луг, пусть они пасутся и летают, траву щиплют. Пастух, зови гусей. Гуси, гуси! Гуси остановитесь, ответьте: «Га, га, га!»

– Есть хотите?

– Да, да, да!

– Так летите!

– Нам нельзя: серый волк под горой не пускает нас домой.

– Так летите, как хотите, только крылья берегите!

Гуси, расправляйте крылья (руки в стороны), летите через луг домой, а я, волк, вас буду ловить, чтобы в логово унести. Убегайте, улетайте от меня (3–4 раза).

III. Вам понравилась игра? Ну, ответьте мне, друзья, а во что одеты гуси? Правильно ответили, скажем дружно: «Га-га-га!» Идите в группу, мои милые друзья.

### Методические рекомендации

- При выполнении задания «Проверить скафандр» движения производить по ходу тока крови, не массировать лимфатические узлы, которые находятся в области паха, в подмышечной впадине, в подколенной ямке. Воспитатель должен научить детей простейшим приемам массажа – поглаживание, пощипывание, выжимание, разминание, потряхивание, растирание.

- По ходу выполнения детьми движений воспитатель должен незаметно для детей, не отвлекая их внимания, убрать стулья, а боковые скамейки отодвинуть от стен.

- Во время игры «Гуси-лебеди» пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Игра повторяется 2–3 раза, и каждый раз выбираются новые волк и пастух.

## ТРИДЦАТЬ ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 91

#### «БУДЬ СИЛЬНЫМ»

(проводится в тренажерном зале)

**Задачи:** 1) выполнить упражнения с набивными мячами; 2) научить детей упражняться на снаряде «рукоход прямой»; 3) воспитывать скоростно-силовые качества в подвижной игре «Кто скорее по дорожке».

**Оснащение занятия:** набивные мячи, «рукоход прямой», шнуры.

#### Ход занятия

I. Воспитатель. Постройтесь в шеренгу. Покажите ваши мускулы на руках. Какие большие и крепкие у вас мускулы на руках! Девочки, вы покажите. Чуть поменьше. А сегодня мы будем выполнять упражнения, чтобы еще сильнее стали

наши руки, ноги, все тело. Повернитесь направо. И за дело. Бегите по кругу друг за другом (*бег в колонне по одному, 1,5 мин*).

Видите, мячи у стены лежат. Они не простые, они набивные. Возьмите мячи и на противоположную сторону перенесите. Пять раз мячи поднимите, еще раз на противоположную сторону перенесите и по кругу по залу бегите.

Подойдите к мячам, на спинку их положите и по залу, придерживая мячи двумя руками, походите (*40–60 с*).

На пол сядьте, ноги в коленях согните, мячи вокруг себя покатайте и опять встаньте (*30–40 с*).

В парах на полу можно сделать очень интересное упражнение. Ноги пошире, катайте мяч друг другу, отталкивая его двумя руками (*5–8 раз*).

А сейчас положение лежа с мячом примите. И попробуйте встать, мяч не теряйте, а то он так и норовит от вас убежать. Встаньте с мячом из положения лежа и снова ложитесь (*6–8 раз*).

II. Мячи на место положите, подышите, походите (*30–40 с*). Руками помашите и у «рукохода» встаньте.

Ладочки соедините, друг о друга потрите, за перекладыны возьмитесь двумя руками и подтянитесь на руках, от пола ноги поднимите и так повисите (*2–3 раза*).

Походите вокруг «рукохода», руками в разные стороны помашите, подойдите к снаряду и другое упражнение начните.

Попытайтесь вдоль лестницы на руках пройти, за каждую перекладину лестницы цепляться и от начала лестницы до конца добраться.

Походите, руками помашите, поприседайте и еще раз упражнение повторите.

На руках по снаряду походите. А сейчас мы дадим рукам отдохнуть, а ноги попросим поработать. Все части тела должны быть сильными.

Начинаем игру «Кто скорее на дорожке». Постройтесь в две колонны. По моему сигналу прыгайте по дорожке на одной ноге. Нужно как можно быстрее достигнуть финишной черты.

Хорошо потрудились. Очень быстро у финиша оказались Вова, Галя, Коля, Петя! Задержался только Толя. Но и он вас догоняет, для ног силу добывает (*2–3 раза*).

III. Закончена игра, устала детвора. Ей надо отдохнуть, после обеда обязательно уснуть. А пока минуточку с закрытыми

глазами посидите. Затем поднимитесь со стульев, откройте глаза и в группу идите.

### Методические рекомендации

- Во время упражнений на снаряде «рукоход прямой» при преодолении расстояния на руках в висячем положении у детей развиваются и укрепляются различные группы мышц, вестибулярный аппарат и улучшается координация движений. «Рукоход» состоит из лестницы, горизонтально закрепленной на стойках, которые вмонтированы в пол. Высота установки лестницы от поверхности пола 1600 мм.

- Во время игры «Кто скорее по дорожке» из шнуров выкладывают две-три дорожки шириной 15 см. Дети строятся колоннами и по сигналу прыгают по ним на одной ноге. Отмечается тот, кто быстрее достигнет финишной черты.

### Занятие 92

#### «ТРАДИЦИИ НАШИХ БАБУШЕК»

*(проводится в музыкальном зале)*

**Задачи:** 1) ознакомить детей с религиозным христианским праздником Пасхи; 2) научить детей выполнять упражнение со свечами; 3) послушать вместе с детьми музыкальные произведения Баха, Генделя.

**Оснащение занятия:** картины с пасхальными сюжетами, свечи (по количеству детей в группе), спички, пасхальные яйца, подносы, подсвечник, подставка или чаша для всех свечей.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Дети! У нас сегодня праздничный вечер. Мы его посвящаем празднику Пасхе. Это христианский праздник, посвященный основателю христианства – Иисусу Христу.

Давайте мы с вами пройдем по залу и посмотрим картины.

II. Подойдите ко мне. На подносе, который я держу в руках, лежат свечи, возьмите каждый по одной свече и станьте в шеренгу.

Свеча – палочка из жирного вещества с фитилем внутри, служащая для освещения. Послушайте стихотворение о свече.

Я много, много лет  
Давала людям свет,  
Теперь меня употребляют редко,  
Меня затмила яркая соседка.

Это электрическая лампочка. Но в церкви вы зажигаете еще и свечи тоненькие, с огоньком волшебного света, стремящегося ввысь. Посмотрите, какой огонь у свечи. Я зажгу свою свечу и поставлю в подсвечник. В конце занятия такие огоньки будут гореть и на ваших свечах. А сейчас представьте, что этот огонь уже горит на вашей свечке.

Будем идти со свечами аккуратно, осторожно, слушая музыку.

Поднимите свечи правой рукой, согнутой в локте, вверх, держите ровно и идите по кругу друг за другом (*один круг*).

Аккуратно переложите в левую руку, повернитесь кругом и в обратную сторону по кругу идите (*один круг*).

Станьте в круг, повернитесь лицом к центру, переложите свечи в правую руку, присядьте и потихоньку встаньте. Повторяем: присядьте, затем встаньте (*2-4 раза*).

Кружитесь спокойно, свеча в левой руке, кружимся влево (*2 раза*). Переложите свечу в правую руку, кружимся вправо (*2 раза*).

Поднимите свечи правой рукой, согнутой в локте, вверх и идите по залу в одну сторону, а я пойду вам навстречу — противоположно.

Переложите свечи в левую руку, пройдите по залу и через центр зала парами (*расстояние 2-3 м*). Остановитесь, повернитесь лицом друг к другу (*расстояние 3-4 м*).

Парами по сигналу идите навстречу друг другу, аккуратно друг друга обходите (*40 с*). (*Парами дети перестраиваются в круг*.) В кругу поднимите свечи правой рукой вверх (*5-6 раз*), повернитесь направо в колонну по одному, пройдите мимо меня и поставьте свечи. (*Дети ставят свечи на подставку в подготовленные отверстия или в большую разделенную ячейками чашу*.) А сейчас я все ваши свечи зажгу. Смотрите, как они ярко горят.

Ну вот, ребята! Как свечи нас порадовали.

А еще в пасхальный день почти в каждом доме готовят пасхальные яйца. Они красивые. Почему? Правильно! Их красят в разные цвета. Можете рассказать друг другу, какие цвета пасхальных яиц вы видели. Синие, красные, зеленые, голубые, коричневые. Правильно.

А я сейчас вам покажу, какие пасхальные яйца мы вам приготовили к этому празднику. Они разрисованные. Посмотрите, что на них нарисовано. Каждый аккуратно возьмите себе по пасхальному яйцу. Домой отнесите. До пасхального дня сберегите. Утром рано в пасхальный день встаньте, яйцо разбейте и съешьте. А еще попросите, чтобы к чаю вам творожную паску дали.

III. Закончено наше занятие, и к празднику Пасхи мы готовы. А сейчас звучит музыка для вас. Слушайте ее и спокойно идите из зала в группу.

### Методические рекомендации

- Занятие со свечами желательно проводить во второй половине дня после 16 ч.
- Особое внимание необходимо обратить на подготовку к занятию (подготовить ведро с водой).
- Зажженную свечу держит только воспитатель. Во время выполнения упражнений, он ставит свечу в подсвечник на стол (или другое место), чтобы дети видели ее.
- В конце занятия, когда зажигают все свечи, можно выключить свет и предложить детям спокойно постоять, посмотреть на горящие огоньки и послушать музыку.

### Занятие 93

«НАС ЖДЕТ АПРЕЛЬ В ЛЕСУ»  
(проводится в лесопарке)

**Задачи:** 1) упражнять в непрерывной ходьбе в течение 5–10 мин; 2) бегать через различные препятствия; 3) упражнять в метании предметов (прутиков) в цель.

**Оснащение занятия:** аптечка, кипяченая вода, пруты, две длинные веревки.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Все ли готовы встретиться с апрелем? Он ждет нас сегодня в лесу. Он нам пообещал много интересного, много тепла, много движений. Все готовы? Вижу, все! Встречаемся во дворе! Постройтесь парами и, дружно шагая, отправляемся в лес. Расскажите друг другу, как вы отмечали

праздник, к которому мы с вами готовились (*дети по дороге в лес рассказывают о празднике Пасхе*).

II. Ну вот, мы и пришли на нашу лесную полянку. Станьте все в круг, закройте на минуточку глаза и подышите лесом, голубым небом, солнышком, деревьями.

Ох! Как хорошо подышали, много здоровья в легкие вобрали. Сейчас и побегать можно. Бегите за мной по кругу. Не поскользнитесь, еще не везде просохшие дорожки, в низинку попадете и можете ноги промочить. Перепрыгивайте через мокрые пятнышки. Бегите и внимательно смотрите.

А теперь отдохните, походите, прутики соберите (*40–50 с*) и ко мне подойдите.

Видите, старая пожухлая трава, как коврик лежит. Вы коврик дома выбиваете? Прутик возьмите и начинайте правой рукой по старой траве прутиком стегать (но не очень сильно), в новую, зеленую ее превращать, затем – левой рукой (*1,5–2 мин*).

Прутики над головой вверх поднимите и с прутиками по кругу пробегите (*один круг*).

Прутики перед собой положите. Переступайте вперед, назад, с поворотом, ноги повыше поднимайте (*10–12 раз*).

Прутики в руки возьмите и в кустики с разного расстояния метайте. Старайтесь в кустики попасть (*10–12 раз*).

Прутики поднимите, помашите ими в разные стороны, положите их сюда (*показывает*). Пусть будет Апрелью подарок. Он так хорошо сегодня встретил нас. Вот и сейчас приглашает вас побегать.

III. Длинными веревками несколько кустиков обнесите. Веревки не очень высоко поднимайте.

Разбегайтесь и прыгайте через веревки в большой круг, затем выпрыгивайте из круга. Бегайте, перепрыгивайте через веревку. Прыгайте в разных местах, где вам удобно. Вы видите, места для перехода через веревочку разные. Находите себе удобное место, а может, кто-нибудь и потруднее себе отыщет и тоже попробует (*6–8 раз*).

Подойдите ко мне. Я вам хочу сказать, что в лесу надо всякие препятствия преодолевать. Вы сегодня научились это делать. Веревочку с кустиков уберите, в большой клубочек ее смотаем. Все предметы сложите и к бревнышку подойдите. Давайте посидим на бревнышке и послушаем, как птички поют. Слышите, они уже своими песнями другой месяц зовут. Скоро, скоро он придет.

IV. Хорошо поют птички, скажем им «спасибо!» Спасибо лесу, в нем уютно заниматься! Спасибо солнышку, месяцу Апрелью. А нам в детсад пора. Вас там вкусный обед ждет, детвора!

### Методические рекомендации

- Круг в лесу, лесопарке должен устанавливаться воспитателем по размеру приблизительно таким, как в зале.
- При метании воспитатель должен расставить детей так, чтобы упражнение было безопасно для детей. Метать нужно одновременно и одновременно бежать за прутиками.
- Длинными веревками охватывают несколько кустиков и завязывают их. Получился круг. Расстояние от земли до веревки 30 см.

## ТРИДЦАТЬ ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 94

«ДОЖДИК, ДОЖДИК НА ДВОРЕ,  
В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ ЕСТЬ ЧТО ДЕЛАТЬ ДЕТВОРЕ»  
(проводится в спортивном зале)

**Задачи:** 1) учить детей выполнять упражнение с обручем; 2) упражнять в ползании по гимнастической скамейке; 3) развивать быстроту, используя игры и игровые упражнения.

**Оснащение занятия:** обручи (по количеству детей в группе), две гимнастические скамейки.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Дети! Сегодня на улице какая погода? Правильно! Дождливая! Как вы думаете, в дождливую погоду где нам лучше заниматься? В спортивном зале! Я согласна с вами. Идет дождь в поле и в саду, а в зал спортивный не попадает, он грядки сейчас поливает, окна промывает, ходит по крыше, по лужицам, в поле трудится вволю. И нам пора потрудиться, движениям новым научиться. Есть очень интересный предмет. Обручем называется. Это согнутая в кольцо узкая пластинка. Посмотрите вокруг, найдите обруч, подойдите к нему, возьмите его в руки, рассмотрите его хорошенько. Из чего он сделан:

из дерева, железа, пластмассы, резины? Как вы думаете, из чего? На что похож обруч? На большое кольцо, на колесо, на руль! Правильно! Какого цвета обруч?

II. Хорошо рассмотрите обруч. Правда, интересный предмет? А сколько с ним полезных упражнений можно сделать!

Возьмите обруч, как сумку (упражнение «обруч-сумочка»), в правую руку и пронесите его по кругу (*один круг*). Возьмите обруч в левую руку, как сумку, и пробегите с ним.

Станьте в круг. Обруч может стать солнцем. Поднимайте солнышко круглое вверх и спокойно опускайте (*6–8 раз*).

«Обруч-солнышко» целый день ходит по небу и не устает, ходит, пока спать не захочет. Вращайте обруч то вправо, то влево (*8–12 раз*).

Хотите возле солнышка побегать? Положите обруч возле себя и побегайте вокруг «обруча-солнышка». Руки вниз опустите, в стороны чуть отставьте, ладошки вверх приподнимите. Обегайте «обруч-солнышко», ладошки согревайте, лучики ладошками хватайте и выпускайте (*40–50 с*) в разные стороны (в правую, в левую).

А хотите попрыгать вокруг солнышка? Прыгайте на двух ногах, на одной ноге правой (левой) (*50–60 с*).

Жучки выползают, как только солнышко начинает пригревать. Попробуйте!

Встаньте на четвереньки и поползайте вокруг «обруча-солнышка» (*40–50 с*). Ползайте вправо, затем влево.

Космонавты на Луне были? Правильно, были. Молодцы, что не забыли! А на Солнце – нет? Почему? Да там очень яркий свет и очень жарко. Можно растаять, сгореть. А у нас такое солнышко, в которое мы можем запрыгивать, а чтобы не сгореть, надо быстро выпрыгивать. А я посмотрю, кто быстрее из «обруча-солнышка» выпрыгнет. Начинайте. Запрыгивайте, хоп! Быстро выпрыгните! Никто не сгорел, каждый сумел быстренько выпрыгнуть. Продолжайте с солнышком соревноваться (*8–12 раз*).

Поднимите «обруч-солнышко» вверх, подойдите к окну. Уже и дождик на дворе прошел. Скоро-скоро выглянет настоящее солнышко, а мы свое из обруча поблагодарим за то, что оно нас согревало, и поставим его на место.

Поставьте (повесьте) на место обручи. Подойдите к скамейкам, станьте в колонны. Первый в колонне должен лечь на скамейку на живот, руки вперед, захватить скамейку руками, подтягиваясь на руках, продвинуться вперед. Молодец! Хорошо!

Правильно выполнил. Все остальные пробуйте. Ждите, ждите, не торопите друг друга! Расстояние соблюдайте, друг друга не толкайте. Все успеют попробовать выполнить это сложное упражнение.

А чтобы не устать – легкие упражнения тоже будем выполнять. Попробуйте ползать, как вам самим хочется, как вам удобно. (*Дети ползают на четвереньках 3–4 раза.*)

III. Можно на скамеечке посидеть. Вниз на ножки поглядеть. Ножки чуть-чуть поднимите и ими поворачивайте. Можно и в спокойную игру поиграть «Узнай, кто позвал?» Закончена игра!

### Методические рекомендации

- При выполнении упражнения «обруч-сумочка» достаточно сказать детям о сумочке – и дети сразу сделают так, как надо (рука согнута в локте, захватывают обруч большими пальцем снизу, остальными – сверху).

- Выполняя упражнение «обруч-солнышко», дети поднимают руки с обручем вверх, опускают вниз, рукигибают в локтях.

- Во время выполнения упражнения «обруч-солнышко» воспитатель должен комментировать каждое движение следующими словами: «обруч-солнышко» ходит по небу целый день, всюду солнышко хочет заглянуть, всех обогреть, приласкать, всем жизнь и здоровье дать. И так комментировать все упражнения.

- Игра «Узнай, кто позвал?» проводится сидя на скамейках. Один ребенок (водящий) встает, повернувшись спиной к детям. Кто-либо из детей (по указанию воспитателя – показывает жестом) называет имя водящего. Он должен угадать, кто его позвал. Если он угадает, то садится на место, а тот, кто звал, становится водящим.

### Занятие 95

#### «МЫ ПОЕДЕМ УТРОМ РАННИМ»

(проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) продолжать знакомить детей с упражнениями с обручем; 2) упражнять в прокатывании обруча и пролезании в него; 3) упражнять в метании в вертикальную цель.

**Оснащение занятия:** обручи (по количеству детей в группе), мешочки (на полгруппы), демонстрационные картины с изоб-

ражением различных архитектурных сооружений тех городов, которые упоминаются в занятии.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Дети! Сегодня «обруч-солнышко» превратится в машину. Мы помчимся с вами по разным городам. Возьмите «обручи-автомобили», моторы заведите. И в путь-дорожку. Счастливого вам пути!

II. Езжайте осторожно (*быстрая ходьба*), друг на друга не наезжайте, дорогу уступайте, вы едете по нашей столице. Как она называется? Правильно! Москва! Пройдем по нашей красавице столице (*один круг*). Посмотрим кругом. Какие интересные архитектурные сооружения (*показывает на изображения различных объектов в Москве и рассказывает о них*). Но нам нужно собираться в путь. Попрощаемся с Москвой.

Едем в другой город – Минск. Это столица Беларуси.

Сделаем в Минске остановку. Проверим нашу сноровку, во все магазины забежим, все оглядим. (*Дети кладут обручи на землю. «Обруч-магазин» свой обегают, забегают в другие обручи, бегают и ходят между обручами, 1–1,5 мин.*)

Все успели обойти и что-то для себя найти. И опять мы в пути! Моторы заведите! Счастливого пути! Едем в город... Ярославль! Правильно, есть такой город.

Бег с вращением обруча перед собой (*40 с*). Приехали. Остановка. Устали? Нет! Тогда колеса в машинах подкачайте.

Накачиваем колеса. Пружинящие наклоны вперед-вниз. Хорошо накачали. А сами в магазин побежали. Что хотите там купить – купите и быстрее к машинам бегите. (*Дети бегают мимо обручей за воспитателем.*) Ничего, кроме напитка, не захотелось покупать. Взяли по стаканчику напитка, жажду утолили. К машинам подошли. И куда мы с вами поедем? В лесопарк. (*Бег с вращением обруча.*) Воздухом подышим. Зеленым лесом полюбуемся. Может быть ягод найдем или лесных зверей встретим. (*Ходьба с наклонами. Обруч держать как корзину.*) Походили, друг с другом поговорили, все вместе собрались и решили автомобильные соревнования устроить.

Автомобили (обручи) свои отпустите и ими управляйте. Встаньте свободно! Места всем хватает. Чей автомобиль будет дольше катиться, тот водитель самый хороший (*прокатывание обруча*). Оттолкните обруч рукой и направьте его по прямой (*1,5 мин*).

Соревнования автомобилей хорошо прошли. Могут автомобилями управлять наши дети. Помчимся в другой город (*называется любой город*). Нам на базар зайти необходимо. Нужно много овощей и фруктов купить. Но надо подготовить машину, чтобы товар было куда положить. Проверим наш автомобиль. Пролезьте в обруч, удерживая его одной рукой (*5–8 раз*).

Проверьте автомобили и мчитесь на базар. (*Гимнастическая скамейка, на ней разложены мешочки.*) Мешочки купите, деньги положите. В машины мешочки положите. Встаньте в обруч с мешочком, подбросьте его невысоко и ловите, вокруг себя обносите. На него хорошенько посмотрите. Для чего он нам может пригодиться? Правильно! Его надо на физкультурные занятия брать, его можно бросать, с ним можно упражняться, чтобы сильными стать. Хорошую покупку мы сделали. Давайте ее опробуем – будем бросать мешочки в вертикальную цель. Метайте правой рукой, затем левой рукой от плеча (*расстояние от цели 4 м; 5–6 раз*).

Умения свои в метании показали. Мешочки возле базара сложите. Автомобили заведите и поедem в город, в котором мы живем. (*Бег 1,5 мин.*)

III. Приехали. Машины нужно вымыть. Включить насосы воздушные (подуйте на обручи). Ой! Какие чистые автомобили. Сами от пыли отряхнитесь. Похлопайте себя по плечам, грудке, рукам, ногам, погладьте живот и поставьте автомобили в гараж. Пусть они отдыхают. А нам после дороги на обед пора.

### Методические рекомендации

• При прокатывании обручей воспитатель должен напомнить детям, что обруч следует поставить вертикально и, удерживая его сверху левой рукой, оттолкнуть правой, посплав вперед по прямой.

### Занятие 96

«НАШИ ПАЛЬЧИКИ И РУЧКИ»  
(проводится в музыкальном зале)

**Задачи:** 1) развивать ловкость (локально); 2) учить детей реагировать на динамические изменения в музыке, переключаться от движений с малым напряжением к движениям с большим напряжением и наоборот; 3) учить детей несложным движениям под музыку.

*Оснащение занятия:* ноты (русская народная мелодия, обработка Т. Ломовой «Ой, на горе-то»).

### Ход занятия

I. Воспитатель. Дети! Наши пальчики и ручки много трудятся. У всех есть праздники. На празднике все отдыхают, веселятся. А сегодня мы устроим праздник для наших пальцев и рук. Пусть они повеселятся, а мы им поможем.

Сколько у нас рук? Две! А пальцев на одной руке? Указательный, большой, мизинчик, средний, безымянный. А сколько всего пальцев на двух руках? Десять.

II. Все ли мы про пальцы узнали? Думаю, нет. Сейчас по кругу пробегите, хорошенько на пальцы поглядите, ими пошевелите и еще что-нибудь о них сообщите. (*Бег по залу, один круг.*)

Пальцы вверх поднимите, за мной стишок повторяйте и пальцы упражняйте.

Мы писали, мы писали,  
Наши пальчики устали.  
Вы скачите, пальчики,  
Как солнечные зайчики.  
Прыг-скок, прыг-скок,  
Прискакали на лужок.  
Ветер травушку качает,  
Влево-вправо наклоняет.  
Вы не бойтесь ветра, зайки,  
Веселитесь на лужайке.

*Звучит музыка. Дети танцуют 1 мин, движения пальцами и руками произвольные.*

Потанцевали пальчики. Похлопали им ладошки. До чего же вы хороши! Помогайте пальчикам веселиться, и вам это пригодится.

Так! Не лениться! Еще круг по залу пробегите и на пальцы поглядите. Ими постоянно шевелите. Руки вперед, шевелите пальцами.

Остановитесь. Пальцы – наши помощники. Без них пропадем. Все они нам помогают сделать: и писать, и рисовать, и играть, и есть.

Вот помощники мои,  
Их как хочешь поверни,

Хочешь эдак, хочешь так –  
Не обидятся никак.

Руки вперед, пальцы выпрямляйте и разжимайте. Ладони поворачивайте вниз, пальцы сожмите и разожмите в такт стиха.

А что мы можем сказать про руки? Я вам подскажу. Умелые руки не знают скуки. Они все время работают. Слушайте стишок.

Руки в стороны, в кулачок,  
Разжимай – и на бочок.  
Правой вверх,  
В стороны, накрест,  
В стороны, вниз.  
Тук-тук! Тук-тук-тук!  
Сделаем большущий круг.

Станьте в круг, руками поворачивайте, разные предметы руками нарисуйте и спрячьте руки за спину, под мышку.

Где же, где же наши руки?  
Где же наши руки?  
Где же, где же наши руки?  
Нету наших рук.

*Дети прячут руки.*

Вот, вот наши руки.  
Вот наши руки.  
Пляшут, пляшут наши руки.  
Пляшут наши руки.

*Дети протягивают руки, показывая их, выполняют различные движения руками.*

А теперь пальчики и руки решили вместе повеселиться. Дети, станьте гурьбой лицом ко мне.

Такты 1–8. Повторяйте движения за мной. Тихо ударяйте пальцем о палец.

Такты 9–16. Громко хлопайте в ладоши.

Такты 1–8. Тихонько ударяйте носком ноги о пол.

Такты 9–16. Попеременно топайте двумя ногами.

Такты 1–8. Выполняйте легкие пружинящие полуприседания.

Такты 9–16. Подпрыгивайте на двух ногах.

Такты 1–8. Поднимайте руки, вращайте кистями.

Такты 9–16. Медленно кружитесь. Танцуйте. Пальчики и ручки веселятся, мы им помогаем.

III. Потанцевали наши пальчики и ручки. Да и мы вместе с ними повеселились. Хороший праздник у нас получился.

### Методические рекомендации

- Декламация воспитателем и детьми стихотворений сопровождается движениями пальцев соответственно содержанию стихотворений.

- Дети «рисуют» в воздухе воображаемые предметы.

- Вначале пляску «Пальчики и ручки» может показать воспитатель. Когда дети запомнят порядок фигур, можно предложить кому-либо показать одно-два движения. Если дети подготовлены, можно одновременно с показом выполнять эти движения.

## ТРИДЦАТЬ ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 97

#### «И НАСТУПИЛ МЕСЯЦ МАЙ»

*(проводится на спортивной площадке)*

**Задачи:** 1) показать различные упражнения с флажками; 2) учить выполнять гимнастические построения и перестраивания; 3) учить игровым упражнениям при игре в бадминтон.

**Оснащение занятия:** флажки (по количеству детей в группе), ракетки и воланы для игры в бадминтон.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Дети! Все постройтесь в шеренгу. Станьте ровно и красиво! Я загадку вам прочту. Слушайте внимательно, за каждым словом следите. Начинаю я загадку. Жду ответа на нее.

Зеленеет даль полей,  
Запевает соловей!

В белый цвет оделся сад,  
Пчелы первые летят.  
Гром грохочет. Угадай,  
Что за месяц это?

Правильно ответили дети, они знают все на свете! Май. Да, сейчас месяц май. Май – последний месяц весны. Он готовится к лету, особенно к его первому месяцу – июню. Вот он сколько всего приготовил: зеленая трава, мягкая, пушистая, зеленые листочки на деревьях, первые росточки на грядках. Ой-ой-ой! Сколько же готовит месяц май, чтобы июню было над чем поработать. И мы с вами каждый день обязаны делать что-то очень важное для завтрашнего дня. Правда – это очень хорошо придумано в природе?!

II. Еще вчера мы с вами таких упражнений не знали и не выполняли. А сегодня к нам пришел наш знакомый дружок – флажок и предложил нам в движениях разных разобраться, упражнениями позаниматься, сноровки набираться. Начинаем упражнения.

Повернитесь кругом, возьмите флажки, повернитесь налево, поднимите флажки вверх – и по площадке, в колонну друг за другом идите (*один круг*).

Хорошо идем, майскую песенку поем (повторяем загадку).

Руки в стороны поставьте, их не опускайте и друг за другом бегите (*один круг*).

Хорошо с флажками пробежали. А теперь с флажками через центр площадки по двое пройдем и флажки в одной руке правой пронесем.

Через центр по двое шагайте, все замечайте, флажок вверх поднимайте и с флажками на месте упражнения выполняйте.

Флажок в правой руке вверх поднимайте и опускайте (*5–6 раз*).

Флажок в левой руке вверх поднимайте и вниз опускайте (*5–6 раз*).

Флажок в правой руке, ноги на ширине плеч, флажком большую радугу нарисуйте. То же левой рукой (*5–6 раз*).

С флажком присядьте и встаньте (*8–10 раз*).

С флажками друг за другом бегите по площадке, а с площадки на травку. Быстренько флажки в землю воткните. Вокруг флажков обегите в разные стороны и встаньте. Свежим, майским воздухом подышите. Дышим спокойно, наслаждаемся воздухом, травой, голубым небом. Много свежего воздуха в себя

набрали, а из себя ненужный выдохнули, он улетел далеко-далеко, чтобы из плохого в хороший превратиться.

А мы с вами по мягкой травке, пока ее не скосили, попрыгаем вокруг своих флажков в правую сторону, в левую (*по 8–12 раз*).

Поползайте на четвереньках в левую сторону, в правую (*2–3 мин*).

Хорошо на зеленой траве заниматься. Она чуть-чуть под нашими ногами примялась, а завтра она снова поднимется, если ее не скосят. Погладьте траву ладошками, поднимите с земли флажки и за мной к скамейке идите.

Положите на скамейки флажки и возьмите интересные предметы: ракетку и волан. Повторите за мной, какие предметы мы взяли. Ракетку и волан.

Поближе ко мне подойдите. Дети! У вас в руках предметы, которыми играют в интересную спортивную игру «Бадминтон». Повторите, как называется этот вид спорта.

А теперь по площадке походите с этими предметами, рассмотрите их хорошенько, подумайте, что бы вам хотелось с ними сделать: положить на место, поиграть, узнать, из чего они сделаны. Подумайте. Поиграть? Давайте поиграем.

Бросим волан вверх и попробуем его на ракетку поймать. Бросайте и ловите (*12–16 раз*).

Положите воланчик на ракетку и попробуйте его вверх ракеткой подбивать и за ним бежать, если он будет убежать (*18–20 раз*).

Хорошо с воланчиком и ракеткой поиграли. Встречи с ними пожелали. В чехлы воланчик и ракетку положите. А сами опять в шеренгу станьте.

III. Подойдите к кусту, над ним наклонитесь, подуйте, походите вдоль кустиков, на листочки аккуратно и спокойно еще раз подуйте. Вокруг посмотрите. Поглубже подышите. В сад идем, запах мая с собой в группу несем.

### Методические рекомендации

- В первом упражнении флажки должны лежать сзади стоящей шеренги, напротив каждого занимающегося, на скамейке (траве).

- Упражнения с флажками на траве проводятся в том случае, когда трава идет на сенокос. Проверить, нет ли в траве острых, режущих предметов.

• Упражнения, связанные с игрой в бадминтон, изучать в ознакомительном плане.

## **Занятие 98**

### **«ЭТО ОН, БАДМИНТОН»**

*(проводится на спортивной площадке)*

**Задачи:** 1) выполнять упражнения для игры в бадминтон; 2) учить детей в игровых упражнениях согласовывать свои действия с действиями других детей; 3) воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю.

**Оснащение занятия:** ракетки и воланчики (по количеству детей в группе), птичье перышко.

### **Ход занятия**

I. Воспитатель. Дети! Постройтесь и за мной на площадку бегом. Нас ждет сегодня интересная игра. Ну-ка, вспомните, друзья! Бадминтон. Все бежим и повторяем. Бадминтон. Да, да, да – это он. Хорошо пробежали. Возьмите в руки ракетки.

II. Станьте по всей площадке свободно. Ракетки правой рукой вверх поднимайте, вниз опускайте; левой рукой – то же самое выполняйте (6–8 раз).

Рука прямая (правая), отведена в сторону. Вращение ракеткой выполняйте. То же левой рукой (5–6 раз).

Поднимите левую пятку ноги вверх повыше, постучите аккуратно ракеткой, находящейся в правой руке по левой пятке, и наоборот (8–12 раз).

Пробегите с ракеткой по кругу – и к скамеечке. Ракетки положите, воланчики возьмите. С воланчиком ходите, бросайте и ловите воланчик (6–8 раз).

С воланчиком ходите, вниз его из ладонки выпускайте и на лету ловите (6–8 раз каждой рукой).

Воланчики на площадку положите. Через воланчики перепрыгивайте, стараясь их не задевать (8–12 раз).

Воланчики поднимите и с ними потанцуйте (30–40 с). Хорошо потанцевали, и воланчики не устали.

Давайте с ними поиграем. Ракетку и воланчик возьмите. И устройте игру «Ракетки и воланчики». Наблюдайте за игрой. Вот ракетка рукой подбила воланчик и ждет, пока он опять на нее не упадет. Вот как они здорово друг друга по-

нимают, весело играют, а мы им помогаем, за полетом воланчика наблюдаем.

Ракетка с воланчиком поиграли. А теперь и мы можем присоединиться к их игре. Но прежде чем начать играть, я хочу вам что-то интересное про эту игру рассказать. Послушайте!

Бадминтон – эта игра вначале была и спортивной, и развлекательной и называлась она «Игра в мяч с перьями». В Англии, есть такая страна, в небольшом курортном городе Бадминтон были проведены первые показательные выступления. Вот в честь этого города и появилось название бадминтон.

А теперь начнем играть. Станьте парами. Каждая пара один воланчик в сторону должна отложить. Расстояние в парах 6–7 шагов друг от друга, посчитайте. У одного из вас волан. Смотрите, как я выполняю упражнение с Олей. У меня волан. Я его подбрасываю, ударяю по нему ракеткой, направляю ракетку в сторону Оли. Оля отбивает волан ракеткой на меня. Очень важно удерживать волан в воздухе как можно дольше.

Начинайте друг с другом играть, волан отбивать, ракеткой правильно управлять (5–6 мин).

III. Вот и закончена игра. Сложите в чехол ракетку и волан. Возьмите перышко, походите по площадке, подуйте на перышко (30–40 с). Посмотрите, как оно летает. Перышко с собой унесите, на стол положите, только не потеряйте. На следующее занятие с собой принесите.

### Методические рекомендации

- Танец с воланчиками выполняется в произвольной форме, но детям необходимо показать те или иные движения.
- В игре парами дети становятся на расстоянии 4–5 м друг от друга.
- Необходимо проверить, правильно ли дети держат ракетку и ударяют по воланчику справа, слева, сверху, снизу.
- Подсказывать действия, комментировать, чтобы дети лучше оценивали расстояние до волана, траекторию его полета, вовремя подбегали, подходили к волану, отбивали его и не давали упасть на площадку.
- Во время упражнения в парах можно предложить детям меняться парами, т.е. каждый ребенок в течение занятия может поиграть со всеми.

## Занятие 99

### «ВОРОБЬИ-ПРЫГУНЫ»

(проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) учить детей прыжкам в длину с разбега; 2) упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы; 3) воспитывать ловкость и быстроту во время игры «Бездомный заяц».

**Обснащение занятия:** маленькие барьеры, прутики, кустики, кирпичики, птичье перышко.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Дорогие мои дети! Я очень тороплюсь вам сообщить, что сегодня мы будем заниматься и кто-то на площадке не может нас дождаться. Это воробьи-прыгуны. Они нас с утра ждут, надеются на крошки, которые мы с вами приготовили и им отнесем. Пакетики в карманчики положите и за мной поспешите. Идем быстрее, чтобы птицы не улетели. Вот и они. Потихонечку к ним приближайтесь, пакетики разверните, у дорожки оставьте, а сами ко мне идите и смотрите. Видите, как воробьи вокруг пакетиков прыгают, крошечки собирают, никто из них не зеваает. А поглядите, как мягко они прыгают, а как от земли отталкиваются. Ох! Сколько же они прыгают и не устают. А все почему? Потому, что правильно прыгают. И мы попробуем с вами так. А сейчас все за мной полетели. *(Дети бегают, руками, как крыльями, машут.)* Подлетите к кирпичикам, оттолкнитесь от них, взлетайте, чуть посидите, с кирпичиков слетайте и дальше летите *(5-6 раз)*.

На нашем пути маленькие барьеры. Воробышкам легко через них перелетать, а мы с вами можем только перешагнуть.

Перешагивайте через маленькие барьеры *(6-8 раз)*. А вот полетать возле барьеров нам несложно. Осторожно летайте, барьеры руками-крылышками не задевайте *(30-40 с)*.

У нас на пути знакомые прутики. Их перешагнуть ничего не стоит. Попробуйте все. Совсем легко. Перешагивайте через прутики *(8-10 прутиков, 2 раза)*.

В беге отталкивайтесь и перелетайте через прутики. Все перелетели? Возле кустиков присядьте, на корточках ходите и через кустики переступайте.

II. Теперь нам можно начинать изучать прыжок в длину с разбега. Отправляемся к прыжковой яме. Станьте все по обе стороны ямы. Внимательно слушайте и смотрите.

Прыжок в длину выполняется «согнув ноги». Очень важно правильно разбежаться, затем правильно оттолкнуться той ногой, какой вам удобно. В полете нужно обе ноги в коленях согнуть и к груди подтянуть. Подольше в воздухе побыть, на землю не спешить. Потом ноги от груди опустить и на землю их мягко приземлить. Очень важно хорошим прыгуном стать. Пробуем все стать хорошими прыгунами, и я с вами.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (6–8 раз).

Прыжок в длину с разбега через прутик (6–8 раз). Хорошо прыгали мы с вами, друзья. Настала пора и поиграть.

Игра интересная у нас – «Бездомный заяц». В игре прошу вас повторить движения, которые в прыжке пришлось вам выполнять.

Выберем «охотника». Им будет Василий. «Бездомным зайцем» будет Валентина. Остальные дети – просто «зайцы». Каждый «заяц» должен нарисовать себе «домик», и каждый должен встать в свой «домик». «Бездомный заяц» убегает, а «охотник» его догоняет. Спасаясь от «охотника», «заяц» может забежать в любой «домик», стоящий в нем должен убежать, потому что теперь он становится «бездомным», и «охотник» может ловить его. Как только «охотнику» удастся поймать «зайца», они меняются ролями. Вам понятна игра? Начинать нам пора. Все готовы? И... «заяц» убегает, «охотник» догоняет, в «домиках» готовы «зайца» спасти и свою помощь предложить. (2–3 мин).

III. Закончены занятия, закончена игра, а перышко забытое ждет нас, детвора. Перышко возьмите, в группу друг за другом идите, перышко бережно несите, на него аккуратно дуйте.

### Методические рекомендации

- При выполнении упражнений на дыхание с перышком необходимо подсказывать детям наиболее удобный ритм дыхания, в зависимости от погоды, физического состояния детей, настроения и т.д.

- Выделять наиболее типичные формы дыхания, привлекая внимание к наиболее удобному согласованию вдоха и выдоха с определенными моментами движений.

- Для увеличения двигательной активности детей в одном «домике» в игре «Бездомный заяц» могут находиться два-три «зайца».

- При прыжках в длину с разбега воспитатель должен обращать внимание детей на ускорение.

## ТРИДЦАТЬ ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 100

#### «СКАКАЛОЧКА-ЗАСТАВЛЯЛОЧКА»

(проводится на дорожках детского сада)

**Задачи:** 1) знакомить детей с упражнениями с длинной скакалкой; 2) обучать построениям и перестроениям на дорожках; 3) развивать координацию движений в лазаньи, упражнениях с длинной скакалкой.

**Оснащение занятия:** две длинные скакалки.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Дети! Все бегом на улицу! Посмотрите, как хорошо вокруг! Свежий воздух, все начинает расцветать. Деревья и кусты надевают свои наряды. Трава с каждым днем растет все быстрее. Интересно? А мы с вами тоже растем? Правильно ответили. Растем, с каждым днем мы не только растем (*показать*) в длину, высоту, ширину, но и умнеем, становимся сильнее. Ну вот, посмотрите на себя, как вы научились строиться. Станьте быстрее в шеренгу. Хорошо и правильно, а не так давно мы не умели этого делать. Вот как подросли малыши! И послушайте команды, а потом выполняйте.

Рав-няйсь! Смир-но! Напра-во! Нале-во! Еще раз, но только внимательно.

Рав-няйсь! Смир-но! Напра-во! Нале-во! А теперь вы уже не в шеренге стоите, а в колонне, в затылок друг другу! И быстрыми шагами за мной по дорожкам сада (2 мин).

По дорожкам быстрыми шагами мы идем! Что же на дорожке мы найдем? Ой, посмотрите, лежат перед нами скакалки. Они прибежали к нам сами. Поднимите их. Ой, какие длинные!

II. Длинная скакалка (6–8 м). Посчитайте 1, 2 и... Положите две длинные скакалки рядом.

Вдоль скакалочек попрыгайте на двух ногах друг за другом.

Вдоль скакалок побегайте.

Вдоль скакалок попрыгайте на правой ноге.

Вдоль скакалок попрыгайте на левой ноге.

Вдоль скакалок побегайте.

Девочки, встаньте вдоль желтой длинной скакалки. Мальчики – вдоль синей. Скакалки лежат перед вами. Наклонитесь, возьмитесь за скакалку двумя руками.

Поднимите ее вверх и опустите (*8–10 раз*).

Повернитесь направо, скакалка над головой в правой руке у всех, бегите за направляющим друг за другом, организуйте два круга и побегайте по кругу.

Положите скакалку, как круг. Встаньте вокруг и попрыгайте в круг, из круга (*10–12 раз*).

Поднимите скакалку двумя руками вверх. Скакалка, как большое солнышко. Поднимайте и опускайте (*5–6 раз*).

А теперь помогите мне натянуть скакалку на траве. Завяжем одним концом скакалки на кустик, а вторым к заборчикам прикрепим. Проползайте под скакалкой по одному, а теперь по двое, по трое, все вместе (*3–4 раза*).

Пролезть под скакалкой вы смогли очень хорошо! А сможете ли вы пробежать под скакалкой?

Поднимаем скакалку чуть выше. Пробегайте. Уже не надо проползать, надо пробежать (*3–4 раза*).

И пробежали хорошо! А если скакалочка станет вращаться, как бы в гости вас зазывать, вы же не можете скакалочке отказать. Я буду вращать один конец скакалочки, а вы пробегайте (*6–8 раз*).

III. Отвяжите скакалочки. Станьте вдоль них, и мы поедем с вами на скакалочке, как на лодочке с одним веслом. Гребите левой рукой, а правой держите веревочку. В группу плывите.

### Методические рекомендации

- Скакалка (в упражнении «проползание под скакалкой») должна быть натянута на высоте 40–50 см от земли.

- На счет раз – пробежать под скакалкой при одном обороте ее в направлении бегущего, на счет два – вращение замедлить скакалкой и изменить направление вращения скакалки, на счет

три – как на счет два, только в направлении следующего занимающегося.

## Занятие 101

### «НА МЕСТЕ НЕ СТОИМ, ВРАЩАЕМСЯ И БЕЖИМ»

(проводится на площадке детского сада)

**Задачи:** 1) упражнять в выполнении движений с длинной скакалкой; 2) развивать скоростно-прыжковые способности в игре «Кто быстрее»; 3) упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы.

**Оснащение занятия:** длинная скакалка, обручи, прутики.

### Ход занятия

**I. Воспитатель.** Дети! Сегодня с нами опять наша подружка. Длинная веревочка, которая называется скакалкой. С двух сторон станьте, скакалку все руками возьмите и спокойно бегите и на площадке спортивной встаньте. Посмотрите, сколько обручей на площадке лежит. Посчитайте. Правильно! Девять!

Вокруг обручей походите (*два-три круга*).

Вокруг обручей побегайте (*два-три круга*). Вокруг обручей попрыгайте: на двух ногах (*два-три круга*), на правой ноге, на левой (*два-три круга на каждой*).

А теперь попробуем перешагнуть через обручи, вначале через передний ободок, потом через задний (*5-6 раз*); сразу через весь обруч (*3-4 раза*); через каждый обруч, но положим их в разных местах площадки (*3-4 раза*).

Устали? В обруч, как в домик, войдите. Присядьте, посидите, отдохните (*1,5 мин*).

**II.** После отдыха мы с вами нашу подружку-скакалку позовем и ее вращать начнем.

Пробегите под вращающейся скакалкой. Подумайте, как вам удобнее будет пробежать, чтобы скакалка вас не задела. Пробегайте, старайтесь не очень наклоняться (*5-8 раз*).

А сейчас под вращающейся скакалкой пробегите, делая различные движения руками: руки в стороны, вверх, круг руками и т. д. (*3-4 раза*).

Вижу, вы чуть-чуть устали, но хочу я вам сказать, что вы все выполняли только на «пять». А теперь давайте поиграем.

III. Все ко мне сюда, начинается игра «Кто быстрее». Встаньте в две колонны парами. Хорошо и быстро постройтесь, молодцы. Слушайте задание: вам нужно прыжками на двух (одной) ногах преодолеть дистанцию в 4 м, держась за руки (парами). По моему сигналу упражнение начинают игроки, стоящие первыми в колонне. Отмечается пара, которая первая выполнит задание. Каждой паре я буду подавать сигнал. Внимание! Первая пара, марш!

Ну, вот! Все поиграли, а быстрее всех у нас были следующие пары (*назвать*). Мы их можем наградить и цветы им подарить (*дарит детям одуванчики*).

А теперь все постройтесь и дружно руки и лицо помойте, за обедом чистыми очень важно быть.

### Методические рекомендации

- Бег и другие движения вокруг обручей рекомендуется проводить в разные стороны.
- Отдых в обруче может сопровождаться установками: «Как хорошо дети выполняли движения. Они немножечко устали. А теперь они отдыхают. Расслаблены их плечики, ручки, ножки. Все отдыхают. Все части тела набирают силу. Силы набираются, набираются. Дети заканчивают отдыхать. Все встают, обручи поднимают и тихонько их несут и в сторону кладут».

### Занятие 102

#### «НА ЗЕЛЕННОЙ ТРАВКЕ, НА ЛЕСНОЙ ЛУЖАЙКЕ»

(проводится в лесопарке)

**Задачи:** 1) ознакомить детей с явлениями природы; 2) упражнять в ходьбе на длинные расстояния; 3) продолжать совершенствовать навыки лазанья в соответствующих условиях.

**Оснащение занятия:** аптечка, питьевая вода.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Все дети собрались в путь-дорожку, она сегодня не простая. Вы увидите в пути очень интересные картинки. Итак, вперед, идем в лес, где майский день уже начался,

все проснулось, живет и дышит. Идем с вами, на все глядим, дышим свободно и легко, разговариваем спокойно. А вот и то, что я вам хотела показать. Смотрите! Смотрите! Что это на травке? Дождь? Нет. Правильно, слышу я голоса, которые говорят – роса. Да! Это роса. А вы знаете, как рождается роса? Я вам расскажу.

Чтобы роса родилась, нужен теплый влажный воздух. Вот как сейчас. А появляется роса, когда теплый воздух соприкасается с холодной поверхностью. Роса не бывает на земле или тропинках, так как они долго сохраняют солнечное тепло. А на траве или растениях, которые остыли, роса появляется. Пробегите, капельки росы ладошками с травы снимите, ладошки и личико помойте. Ух! Как хорошо! Себя взбодрили! Росинки обрадовались, еще пуще засверкали на солнышке.

Давайте побегаем, росинки пособираем, кто больше найдет, кто больше в ладошки соберет (3–5 мин).

II. Какие все чистые, умные и здоровые. Растениям тоже росы оставим, пусть и они наслаждаются. А мы с вами дальше пойдем. Нужно найти лужайку, которая высохла от росы. Вот уж где мы с вами отдохнем.

А вот и лужайка! Присядьте на корточки, минуточку посидите, друг на друга поглядите. Красивые все! Встаньте! Оглянитесь вокруг. Ничего не заметили, что бы нам пригодилось для лазанья? Ничего (с сожалением). А я вижу, вижу поваленное бревно. Подойдем к нему. Видите, сколько на нем сучков, паучков. Сейчас мы попробуем через него осторожно перелезть, сучки не задевайте, паучков ногами не затопчите. Начали все за Володей задание выполнять (3–5 мин).

III. Устали? Хотите отдохнуть? Сядьте на лужайку. Дам вам по глоточку водицы, кто хочет напиться! Ко мне подойдите, кружки в мешочке возьмите. Водицы попейте, вкусная очень, свежая, живая, детям здоровье дает и силу.

Кружки сложите. На лужайке посидите, на облака посмотрите, как они по небу движутся. Встаньте и в обратный путь отправляемся.

### Методические рекомендации

- Расстояние до сада, парка, лесопарка, сквера в общей сложности не более 2–2,5 км.
- Дерево, скамейку, бревно, большую ветку и т.д., по которым будут лазить дети, обязательно проверить.

## ТРИДЦАТЬ ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 103

(проводится на площадке)

**Задачи:** 1) совершенствовать навыки пробегания под вращающейся скакалкой, закрепленной одним концом на стойке (дереве); 2) развивать у детей скоростно-прыжковые умения; 3) упражнять в пробегании под вращающейся скакалкой парами, группами.

**Оснащение занятия:** две-три длинные скакалки, две стойки.

#### Ход занятия

**I.** Воспитатель. Новый день пришел. А с ним пришли и новые дела. А старые тоже мы не должны забывать, чтобы новые хорошо выполнять. Сегодня мы вспомним скакалочку. Она нас уже на площадке заждалась. Очень надо поспешить. Все соберитесь, стройтесь и за мной на площадку идите.

**II.** Все постройтесь, как настоящие спортсмены, прежде чем со скакалкой упражнения начнем. Посмотрим, как вы можете выполнять.

Внимание! Подаются команды: нале-во! напра-во! кру-гом! (2-3 раза).

Проверим, все ли могут красиво по площадке друг за другом идти колонной (один круг).

А вы не забыли, как в колонне надо бежать? (Бег в колонне по одному).

Пока ничего не забыли. А вот еще одно проверочное задание. Можете ли вы выполнить упражнение с длинной скакалкой и повторить (повторяется вторая часть занятия 100).

Очень приятно заниматься с такими детьми, которые ничего не забывают, все хорошо запоминают.

Ну а раз новый день, новое занятие и новые упражнения тоже должны быть. Поставьте стойку. Закрепите один конец скакалки за стойку, а второй буду вращать я.

Побегайте под вращающейся скакалкой.

Передвигайтесь прыжками на одной ноге.

Передвигайтесь бегом на четвереньках.

А теперь еще добавим одну скакалку, мой помощник Петя будет вращать один конец второй скакалки.

Пробегаем под двумя вращающимися скакалками.

III. Упражнения повторили и новые разучили. Еще осталось чуть-чуть вспомнить. Вспоминаем игру «Кто быстрее» (см. занятие 101).

Ничего не забыли. Все выучили, повторили. Так и надо результатов достигать: новое изучать, а старое не забывать. Стойки уберите, а скакалки на площадку положите. На них присядьте, как птички посидите, отдохните, встаньте, скакалки скрутите, в группу с собой отнесите.

## Занятие 104

### «КАРАНДАШ – ДРУГ НАШ»

(проводится в спортивном зале)

**Задачи:** 1) ознакомить детей с упражнениями с карандашом; 2) развивать ловкость.

**Оснащение занятия:** карандаши (по количеству детей в группе), необходимые листы бумаги.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Дети! Постройтесь и послушайте мое сообщение. Что у меня в руках? (*Поднимает карандаш.*) Правильно ответили! Это карандаш. Что мы с вами делаем карандашом? Очень правильно! Пишем, рисуем. Нашим карандашам не более 200 лет. Простые карандаши изготовлены из графита, который оставляет на бумаге серый след. Повторите слово «графит». Графит – это порошок, который смешивают с глиной и водой. Эту смесь пропускают через формовочный пресс и получают такие длинные веревочки. Потом эти веревочки сушат и помещают в деревянные заготовки из кедра или сосны. Заготовки разрезают пополам и вырезают канавки для грифеля. Обе половины затем с грифелем склеивают. Вот как много нужно всего сделать, чтобы получить карандаш.

Но у нас еще одна задача. Не только много узнать о карандаше, но и выполнить с ним различные упражнения. Возьмите, дети, карандаши и за мной в спортивный зал идите.

II. Постройтесь в шеренгу, карандаши в правой руке. В воздухе рисуйте карандашом красивую, стройную березку, нежные тоненькие листочки. Нарисовали, карандаши вверх поднимите и за мной бегите по кругу (*один круг*). Остановитесь.

Карандаши в левую руку возьмите. Солнышко с лучами нарисуйте, облака, бегущие по небу, дождик, тучи. Карандаш в левой руке, как зонтик, держите. Бегите по кругу.

Встаньте на четвереньки, карандаши положите на пол. Дуйте на карандаши, они бегут от вас, вы дуете, продвигаясь за карандашом (30–40 с).

Встаньте, положите карандаш за правое ухо и на носках аккуратно по кругу пройдите (один круг). За левое ухо положите – в обратную сторону идите (один круг).

Карандаши в ладошках не очень крепко зажимайте, катайте их в ладошках и бегите по кругу (один круг).

Сядьте, карандаш – под стопой. Захватите пальцами ног карандаш, поднимите ногу вверх, опустите, то же другой ногой (10–12 раз).

Встаньте, на месте карандаш одной рукой подбрасывайте и двумя ловите (10–15 раз).

То же в движении (два круга).

Встаньте в шеренгу, карандаш между двумя пальцами правой руки (указательным и средним) положите и поворачивайте его в разные стороны (20–30 с), то же пальцами левой руки.

Возьмите карандаши, листки бумаги. Рисуйте себя с карандашом, товарища, выполняющего упражнение с карандашом, обручем. Отдыхайте, рисуйте, вспоминайте (3–4 мин).

III. Нарисовали? Друг другу и мне покажите. Рисунки сложите. А какой предмет на карандаш похож? Кисточка. Да! Именно она! Послушайте.

Над бумажным над листом  
Машет кисточка хвостом,  
И не просто машет,  
А бумагу мажет.  
Красит в разные цвета.  
Ух! Какая красота!

А сейчас поиграем в «Пятнашки». Водящий в центре круга. Володя будет водящим. После сигнала «Лови!» дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь из играющих и остановить. Тот, кого коснется водящий, становится водящим, и игра продолжается. Внимание, дети! Внимание, Володя! Лови!!! (Продолжительность игры 2–3 мин.)

IV. Закончена игра, отдохнуть пора! Карандаш с бумагой (рисунком) поднимите, с собой возьмите и в группу идите.

### Методические рекомендации

- В начале занятия дети снимают обувь.
- В третьей части занятия, особенно во время игры, обращать внимание на эмоциональное состояние детей.
- Желательно сказать ребятам, чтобы дома они повторили упражнения с карандашами.

### Занятие 105

#### «ЗА БУМАЖНЫМ ЗМЕЕМ»

*(проводится на площадке детского сада  
с травяным покрытием)*

**Задачи:** 1) развивать выносливость во время бега; 2) упражнять в лазаньи на четвереньках; 3) упражнять в метании в движущуюся цель.

**Оснащение занятия:** выполненные детьми предметы: бумажный змей, дуги из прутьев дерева, теннисные мячики (по количеству детей в группе).

### Ход занятия

I. Воспитатель. Дети! У нас сегодня интересное занятие. Мы подготовили вчера бумажных змеев. Каждый как мог, так и сделал. Сейчас мы с вами наших бумажных змеев возьмем и на площадку пойдем.

Сядьте на скамеечку, бумажных змеев аккуратно держите. А я вам маленькую историю про них расскажу.

Никто не знает, в какой стране и когда родился первый бумажный змей. Но было это очень, очень давно. Есть такая большая страна Китай. В этой стране отмечается праздник «Высокого полета». В этот день китайцы запускают в небо разных бумажных змеев. Они имеют форму рыб, лягушек, птиц и т.д. Наши с вами змеи похожи на небольшие склеенные коробочки. Посмотрим, как они взлетают, как они по воздуху летают, как дети ими управляют. А пока выполним несколько упражнений, посвященных бумажным змеям.

II. Змеи на скамеечке лежат и на нас смотрят. А мы им показываем на земле, что и как они должны сделать в воздухе.

Теннисные мячики на травяной дорожке разложите. Хорошая дорожка из теннисных мячиков получилась. «Змейкой» пробегите между теннисными мячами вперед и в обратном направлении (3–4 раза).

Добавьте на противоположной стороне еще предметы – прутки. Воткните их в травяной ковер – получилось два ряда. Один из теннисных мячей, другой из прутков (30–40 с).

Пробегаем «змейкой» между предметами первого ряда и в обратном направлении между предметами второго ряда, не задевая ни мячи, ни прутки (5–6 раз).

А бумажным змеям, лежащим на скамеечке, очень хочется самим в воздух подняться. Ну, пусть еще чуть полежат, потерпят, на нас посмотрят, как надо в воздухе делать то, что мы делаем на земле.

Ползаем на четвереньках между мячами и прутками (3–4 раза).

А прутки стали дугами. Надо, как «змейки», аккуратно проползти, чтобы прутки не сломать. Всем поползать, змеям бумажным показать, на что вы способны. Встаньте и пробегите между теннисными мячами и дугами из прутьев (5–8 раз).

Подойдите к скамейкам, бумажных змеев возьмите, вместе с ними перед полетом подышите свободно, легко! Вот так, хорошо! Ну а теперь пора их запускать и крепко ниточки в руках держать. Полетели наши змеи, мы их обгоняем, с ними вместе летаем. Бегайте друг от друга подальше, чтобы змейки друг с другом не ссорились, ниточками не цеплялись, чтобы они друг другу улыбались. Летают, летают и делают разные движения: вверх, вниз, по кругу, в стороны (показать, 1,5–2 мин).

Устали бумажные змеи, отдохнуть захотели, на траве хвостики сложили и уши раскрыли, чтобы их враспloch не захватили, ногами на них не наступили (30–40 с).

А теперь мой бумажный змей будет летать, а вы возьмите мячи и будете в него попадать. Попадаем в хвост змеи. В голову попадать нельзя. Итак, за дело, друзья! (1,5–2 мин.)

Ух! Устал бумажный змей. Теперь мячики на скамейку сложите, бумажного змея возьмите и с ним побегайте, поиграйте. Вверх его запускайте и с ним вместе летайте, травинку на него посадите и следите, как он летает (1 мин).

III. Закончено занятие, мои маленькие друзья. Расставаться с бумажными змеями нам пора, аккуратно их сложите.

У кого бумажные змеи чуть заболели, вылечите их и в следующий раз приносите.

Все, все берем и в сад идем.

### Методические рекомендации

- Расстояние между теннисными мячами, разложенными на траве, 50–60 см.

- Расстояние между воткнутыми прутиками 60–70 см.

- Прутики надо выбирать подлиннее, чтобы получились дуги, начало прутика нужно чуть надломить, чтобы его легче было втыкать в траву.

- Движение рукой, которая управляет бумажным змеем: показывать повороты рукой на месте, отводить руки вверх-вниз, в стороны, приседать.

- При метании мячей в бумажного змея воспитатель предлагает несколько вариантов:

стоя на месте, размахивать бумажным змеем вправо, влево, вращать по кругу, в колонне по одному бросают друг за другом мячи; воспитатель бегае<sup>т</sup> со змеем по травяному полю по обозначенной площадке, дети стараются произвольно попасть в хвост змея и т.д.

- С целью безопасности во время метания надо обозначить расстояние между детьми и собой, порядок метаний и т.д.

## ТРИДЦАТЬ ШЕСТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 106

#### «НА РЕЧКЕ»

*(проводится в музыкальном зале)*

**Задачи:** 1) подготовить детей к предстоящим занятиям у реки, развивать их воображение; 2) развивать ловкость, гибкость в ритмических движениях; 3) совершенствовать умение останавливаться с окончанием музыкальной фразы.

**Обснащение занятия:** изображение реки (из бумаги или длинных скакалок), платочки (по два на каждого ребенка).

#### Ход занятия

I. Воспитатель. Дети, мы идем сегодня с вами на занятие по физкультуре в музыкальный зал. Будьте готовы повеселить-

ся. Для нас будет звучать музыка. Вы любите музыку? Ну, спойте мне что-нибудь. Ой, как хорошо у вас получается. А если попеть и похлопать в ладоши? Вот так (*показывает*). Попробуйте! Изумительно! Молодцы! Вижу и слышу, что готовы вы с музыкой повстречаться, в музыкальном зале позаниматься. А теперь – все за мной в зал.

II. Видите, какая «река» перед вами. Сегодня светлый радостный денек, а мы игру придумали у «реки» – «Стирка белья». Возьмите по два платочка.

Наклонитесь, руки свободно опустите перед туловищем, в каждой руке платочек.

Такты 1–4. «Полощите» платочки в «воде» так, чтобы они все время «были в воде». Слегка машем ими в опущенных руках влево-вправо.

Такты 5–8. Выпрямитесь и держите руки перед собой ладонями вниз, стряхивайте «воду» с платочков – бросайте кисти рук вниз.

Такты 9–12. Поднимайте руки вверх, сушите платочек на солнце – плавно помахивайте руками и кистями вправо-влево.

Такты 13–16. Обмахивайте кистями – опустив руки в стороны или вперед, то разгибая, то сгибая их в локтях.

Подойдите друг к другу, поменяйтесь платочками. Сейчас еще раз «прополощите» платочки. Очень хорошо у вас получилось. А теперь побегаем с платочками через «ручейки» перепрыгнем, «речку» обежим. Но при условии, друзья: как только музыка закончится, останавливайтесь прыжком на обе ноги.

По широкому кругу вдоль «реки» пробегите, на большом расстоянии друг от друга.

Такты 1–4. Бегите, размахивая руками. Слушайте музыку. Перепрыгивайте через воображаемый ручеек и останавливайтесь, приземляйтесь на обе ноги вместе, подняв руки в стороны для равновесия (*6–8 раз*).

Платочками обмахнитесь и положите их на скамейки. Около них свободно встаньте, а затем руками упритесь, как вам удобно, ногами упритесь.

Возьмите платочки, на скамейку сядьте, платочками обмахнитесь (*30–40 с*).

III. Послушайте мелодию.

Пройдите с платочками к «реке». Наклонитесь, «воды» зачерпните, «водицы» испейте, платочком одним аккуратно вытрите.

Возле «речки» идите, мелодию слушайте, платочками вверх машите. До свидания, речка, реченька-река.

Летом бежит,  
Зимой спит.  
Весна настала –  
Опять побежала.  
Правильно! Река.

## Методические рекомендации

- Занятие может проводиться с воображаемыми платочками. При каждом движении руки кисти должны пассивно сгибаться и разгибаться. Воспитатель должен объяснить детям, что кисти их рук изображают платочки. Дети должны ясно представлять себе содержание своих движений – смотреть на воображаемый платок.
- Выполняются упражнения под русскую народную мелодию «Ай, утушка луговая», обработка Т. Ломовой.
- Во втором задании «Прыжки с препятствиями» прыжок приходится на конец третьего такта, приземление – на «раз» четвертого такта.
- Второе задание выполняется под венгерскую народную мелодию.

## Занятие 107

*(проводится у пруда, у реки)*

**Задачи:** 1) совершенствовать навыки метания предметов в горизонтальную цель; 2) упражнять в ходьбе на повышенной опоре; 3) воспитывать смелость, находчивость в игре «Не попадись».

**Оснащение занятия:** аптечка, камешки, мешочки с песком, бревно.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Постройтесь. Мы очень далеко с вами идем, на речку (пруд), где будем камешки метать, мешочки с речным песком бросать, по бревнышку ходить и мостик переходить. Посмотрим, на что с вами набредем. Но все обязательно обойдем. Итак, в путь! Весело шагайте, все замечайте, ничего не пропускайте. Вот и пришли к пруду.

II. Встаньте, прибодритесь, подтянитесь. Ну хороши мои малыши! Камешки вокруг себя поищите, много наберите и сюда их несите. Ищите, ищите, здесь их много, они из-под земли растут и ждут, когда вы их разыщете и сюда принесете.

Вот сколько мы нашли! Подойдите ко мне поближе, станьте вдоль пруда и метайте вон... туда (*показать детям цель*).

Какие пузырьки, какие брызги! Кто дальше бросит, кто ближе, кто выше, кто ниже. Бросайте, как угодно, только очень осторожно, и чтобы вам было удобно (*3-4 мин*).

Хорошо камешки в пруд летят и брызги можно увидеть.

Возле пруда я увидела бревнышко. Давайте на нем посидим, чуть-чуть на воду поглядим и загадку послушаем.

Течет, течет – не вытечет,  
Бежит, бежит – не выбежит.

**Правильно! Река.**

Встаньте, по бревнышку друг за другом шагайте. Совсем не страшно по нему ходить. Самое главное – внимательным быть. Друг на друга не наталкиваться, интервалы соблюдайте и упасть себе не позволяйте (*5-6 раз*).

Хорошо походили по бревнышку, дети! Я уверена, что когда вам придется пройти по дощечке через маленькую речку, вы пройдете и не упадете. Пройдите еще раз по бревнышку.

**III. А теперь нас ждет игра. Называется она «Не попадись».**

Встаньте в круг. У каждого из вас мешочек с песком перед ногами. Водящие – Катя и Петя – станьте в центре. По моему сигналу прыгайте на двух ногах в круг через мешочек и выпрыгивайте, когда приближаются ловчие. Тот, кого запятнают, отходит на один шаг назад.

Поиграли. Все соберите. В путь обратный надо отправляться, ждет нас вкусный обед. Мы его заслужили, заработали. Идем, идем и песенки поем, можно одну на всех, любимую.

### **Методические рекомендации**

- Игра «Не попадись» через 30-40 с останавливается, подсчитываются проигравшие, назначаются новые водящие, игра продолжается.

### **Занятие 108**

#### **«СОЛОМЕННАЯ ШЛЯПКА»**

*(проводится на площадке детского сада)*

**Задачи:** 1) обучать детей прыжкам через различные предметы, отталкиваясь одной, двумя ногами; 2) совершенствовать

прыжки в длину с места; 3) учить бросать небольшие предметы (камешки) в цель с расстояния 2–3 м.

**Оснащение занятия:** соломенная шляпка, предназначенная для ношения на голове, камешки и цветы одуванчика (по количеству детей в группе).

### Ход занятия

I. Воспитатель. Дети, построились в колонну! Кто-то еще не успел? Я смотрю внимательно за вами из-под своей большой широкой шляпы (*воспитатель поднимает высоко шляпу над головой и опять надевает ее*). Она у меня почти волшебная. Как вы думаете, зачем носят такие шляпы летом? Для красоты? Правильно! А еще для чего? Чтобы солнышко в голову не напекло! Правильно! Ох! Как хорошо летом под такой шляпой, совсем не чувствуешь жары и голову не печет. А для нас шляпа сегодня станет интересным предметом, но об этом вы узнаете потом. Потрогайте ее руками, посмотрите, из чего она сделана. Угадали! Шляпа сделана из соломы (*воспитатель проходит возле колонны (шеренги) детей и дает им возможность прикоснуться к шляпе*).

II. А теперь вперед, за мной, по тропинке. Красиво друг за другом строим идем. Правую руку над головой поднимите, а из ладони шляпку сделайте. Вот мы и на площадке. Я шляпу сниму и на кустик ее положу. Шляпка отдохнет, а потом... О! Вы увидите, как она потом нам помогать начнет.

Еще раз постройтесь в шеренгу. Слушайте внимательно команду: «Группа, рав-няйс! Смир-но!» Кто из вас хочет повторить и вместо меня подать команду? Пожалуйста. Хорошо у Пети получилось. Ну а Катя хочет побыть в роли маленького воспитателя? Попробуй, Катя! И у тебя неплохо получилось.

Следующая команда: «Напра-во!» Повернитесь все и друг за другом по кругу бегите (*1–2 раза*).

А сейчас мы будем выполнять упражнения в кругу.

Руки вверх поднимите и ладошками воздух соберите, руки опустите, в локтях согните и к груди прижмите, ладошки выпрямите (*8–9 раз*).

По кругу друг за другом пробегите, ладонями внизу поворачивайте (*один круг*).

Встаньте в круг, возьмитесь за руки. Считайте раз, два, три, четыре и идите к центру круга вперед, делая круг маленьким. На счет раз, два, три, четыре – идите от центра, высоко поднимая согнутую в колене ногу, делая круг большим (*6–8 раз*).

По кругу друг за другом пробегите, ладошками вверху поворачивайте (*один круг*).

Сядьте в круг. Руки в упоре сзади. Ноги прямые поднимите вверх – получился «уголок». Опустите вниз. На счет раз, два – поднимите вверх, на счет три, четыре – опустите вниз (*10–12 раз*).

Встаньте. Отряхнитесь. Пробегите по кругу друг за другом, но в другую сторону. Бежали за Димой, а теперь впереди оказалась Оленька. Бегите осторожно, не наталкиваясь друг на друга, руки в стороны, машите ими, как птицы крылышками. «Полетали» и опять в круг встали (*2 раза*).

Присядьте в круг и встаньте (*10–12 раз*).

А я за шляпой пошла (*снимает шляпу с куста, пока дети приседают, и приносит ее к месту занятий*). Вот здесь, на травку, я шляпу соломенную положу.

Идите по кругу, к шляпе приближайтесь, через шляпу аккуратно перешагивайте и дальше идите (*2–3 раза*).

Перепрыгивайте через шляпу, отталкиваясь двумя ногами (*2–3 раза*).

Встаньте в круг большой, на двух ногах к шляпе прыгайте вперед, и все вместе сверху на шляпу подуйте. Теперь – назад. Прыжки спиной от шляпы, голову поднимайте вверх, набирайте открытым ртом воздух и говорите «Ах!» (*5–6 раз*).

Перепрыгивайте через шляпу, отталкиваясь одной ногой, но с разбега (*указать расстояние 3–4 м и сделать отметку, 3–4 раза*).

Ну как? Понравилось через шляпу прыгать? И шляпе приятно, что вы прыгали, играли и ее ногами не задевали. Вот так и надо бережно с предметами обращаться. Они к вам будут также относиться и с вами играть и заниматься. А теперь мы шляпу повернем, полями вверх. А сами с вами камешки поищем. (*Дети ходят по площадке и находят маленькие камешки, каждый по одному.*) У всех есть камешки? Поднимите и всем покажите.

Подбрасывайте камешки вверх, не очень высоко, и ловите (*8–10 раз*).

Перебрасывайте камешки из одной руки в другую (*8–12 раз*).

Бросайте камешки правой рукой в шляпу. Я шляпу поднимаю, камешки вам возвращаю. Все идите на свои места по кругу. Опять бросайте, но левой рукой. Опять я из шляпы камешки высыпаю на землю. Быстро разбирайте и опять бросайте, в шляпу попадайте (*6–8 раз каждой рукой на расстоянии 2–3 м*).

III. На скамейку присядьте. Молодцы! Вы все у меня успели: и побегать, и попрыгать, и пометать. Вам подарок за это шляпа решила подарить. Посмотрите, что в ней для вас припасено. (*В шляпе желтые цветы.*) Возьмите аккуратно по цветочку. Усаживайтесь на скамейку, нюхайте цветок, вдыхайте его запах, погладьте себя цветком по носику, щечкам, головке, ушкам, глазкам, шейке (*1,5–2 мин*).

Правда, приятно? Бережно несем цветок в левой руке, в группе поставим в вазу. А я надеваю волшебную шляпу. А на ней такой же цветок, как у вас в руках. Она стала красивее.

### Методические рекомендации

- Шляпу желательно показать всем детям со всех сторон, поворачивая ее. Дать рассмотреть и пощупать ее.
- Шляпу во время занятия следует класть на траву или на газету.
- Во время выполнения прыжков через шляпу, отталкиваясь одной, двумя ногами, воспитатель должен постоянно комментировать: «Шляпу не задевать. Подальше через шляпу перепрыгивайте. Шагайте широко и свободно. Вверх взлетаем над шляпой. Ой! Кто-то шляпу задел, кто-то не доглядел. Будьте внимательны!»
- В упражнении, когда дети дуют на шляпу, голову надо опустить вниз, а туловище держать прямо.
- При прыжках шляпа кладется полями вниз, при метании – полями вверх.

Наступает прекрасная пора, когда дети могут резвиться, испытывая огромное удовольствие от тепла, многоцветия, обилия запахов, захватывающих душу и насыщающих организм необходимыми веществами, способствующими развитию органов дыхания ребенка и воздействующих на обменные процессы. Необходимо использовать это время для воспитания способности восприятий и ощущений за счет двигательной активности ребенка, создавая атмосферу любования и созидания на занятиях физическими упражнениями. Следует обратить внимание детей на жизнь леса, животных, на изменения в природе: яблоня в цветах, а потом яблоки, плоды; угадывание ребенком в себе подобных тяготений к развитию: потрудился и добился результата.

Для организации занятий в таком ракурсе воспитателю необходимо прежде всего самому испытывать желание удивить ребенка новым, помочь каждому найти ту нишу во всем окружающем, которая ему соответствует, дать возможность каждому испытать радость увиденного, услышанного. Воспитателю для этого необходимо самому учиться слышать природу во всех ее проявлениях, а самое главное – слышать природу каждого ребенка. Представить эту природу и сделать все, чтобы сгармонизировать ряд довольно сложных явлений путем ранее указанных методических приемов. Тем более, что разработанные комплексы занятий, методические рекомендации дают такую возможность. Но при этом необходимо самим воспитателям подходить ко всему творчески.

### ТРИДЦАТЬ СЕДЬМАЯ НЕДЕЛЯ

#### *Занятие 109*

«КАКОЙ ПРЕКРАСНЫЙ ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ ЛЕТА»  
(проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) познакомить детей с некоторыми особенностями первого летнего месяца; 2) обучать детей упражнениям, способ-

ствующим развитию мышц ног; 3) проводить индивидуальные игры с мячом.

*Оснащение занятия:* мячи средних размеров (по количеству детей в группе), ворота.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Постройтесь в колонну по одному. Друг за другом на площадку идите. Заниматься физическими упражнениями начнем. Любимый предмет с собой берем. Это? Мяч!

Присядьте на травку. Посмотрите вокруг, как кругом все зелено, все цветет, радуется, растет. Чудесный месяц к нам пришел. Мы его называем июнем.

Июнь – шестой месяц в календаре. А начинается счет месяцев с января. Давайте посчитаем, проверим, не ошиблись ли мы. Январь – раз, февраль – два, март – три, апрель – четыре, май – пять, июнь? Шесть! Молодцы! Не ошиблись. Но это первый месяц лета. Он очень нарядный. Весь в цветах и зелени. Оглянитесь вокруг! Как все красиво!

1 июня празднуют Международный день защиты детей. Хорошо летом! Видите, мы с вами только в трусиках и маечках. А давайте еще и обувь и носочки снимем, босиком аккуратно по площадке походим (*ходьба по площадке 1,5 мин босиком*).

Хорошо летом! Можно побегать без обуви. Давайте побегаем. Непривычно. Маленькие камешки между пальчиками застревают, вы их вынимайте и бегать продолжайте (*1,5–2 мин*).

Можно присесть на обе ноги и встать (*8–10 раз*).

Можно поочередно поднимать правую и левую ноги, согнутые в коленях (*6–8 раз*).

Можно пальчиками ног захватывать предметы (камешки) и их нести (*один-два круга*).

Можно пальцами ног травинки срывать и складывать их в кучку (*1,5–2 мин*).

Очень интересно ножками упражнения выполнять.

Лето! Лето! Это много тепла и света. Много игр. Сейчас каждый возьмет из корзины мячи и придумает свою игру. (*Дети 1,5–2 мин разминаются с мячами произвольно.*)

Хорошие, интересные у вас движения и игры с мячом. Давайте и другие игры с мячом устроим.

Бросайте мяч и старайтесь его догнать («Попробуй догони»). Догоните, опять бросайте и догоняйте (*1–1,5 мин*).

Подбрасывайте мяч вверх и ловите его («Мяч вверх») (*1,5–2 мин*).

Положите мяч на землю. Поставьте ногу («Мяч под ногой») на мяч и вращайте стопой ноги (правой, левой) мяч (1,5–2 мин).

В расставленные ворота закатывайте мяч («Закати мяч») правой (левой) ногой (1,5–2 мин).

В расставленные ворота прокатывайте мяч («Прокати мяч») руками (1,5–2 мин).

III. Подойдите ко мне. Покажите мячи. Ой! Вижу, мячи очень довольны игрой с вами. Не забывайте почаще дома с мячами играть, не забывайте мячам за игру «спасибо» сказать, не забывайте их помыть и на место положить. Положили мячи на место.

Возьмите обувь, полотенце, к умывальнику подойдите, ноги вымойте, вытрите насухо, носки наденьте, обувь застегните и в группу идите.

### Методические рекомендации

- При выполнении произвольных упражнений с мячом воспитатель должен следить за тем, чтобы дети с желанием самостоятельно выполняли те или иные действия. Как только они исчерпают свой запас, воспитателю следует подсказать им движения.

- Объяснить детям правила ухода за мячом.

- Посоветовать детям повторить дома все игры с мячом и на прогулке самостоятельно выполнять отдельные движения.

## Занятие 110

### «КАК МЫ РАСТЕМ»

(проводится на площадке)

**Задачи:** 1) ходить по бревну горизонтальному и наклонному; 2) упражнять в прыжках в длину с места, перепрыгивая через предметы; 3) учить детей наблюдать за своим физическим ростом, за ростом своих сверстников, за ростом растений.

**Оснащение занятия:** горизонтальное и наклонное бревна, веточка, палочка, флажок, книга.

### Ход занятия

I. *Воспитатель с детьми выходит на спортивную площадку и просит детей сесть на бревно.*

Воспитатель. Дети! Как только вы сели, вы сразу стали меньше ростом. Хотите стать больше, встаньте, теперь сядьте. А теперь (очень загадочно) станьте еще меньше (*дети опускаются вниз на корточки*), еще меньше (*дети становятся на коленки*), еще меньше (*дети укладываются в положение лежа на животах*).

Начинаем расти... (*Дети возвращаются постепенно в положение стоя у бревнышка.*)

Еще раз покажем, какими мы были маленькими, как мы растем, какими мы стали, какими мы будем.

Хорошо показали и за мной колонной друг за другом бегите. Пробегайте возле деревьев во весь рост (мы большие), возле кустиков пробегая, чуть-чуть согнитесь (мы поменьше), возле травки пробегая, еще больше согнитесь. А вот опять деревья (мы большие) и т.д. (*3-4 раза*).

А сейчас, дети, походите, хорошенько посмотрите, какой высоты деревья, кусты, трава? (*1,5-2 мин.*) Сравните себя с ними.

Дети! Побегайте вокруг высоких и низких растений, предметов (*1-1,5 мин*).

Вы, видимо, заметили, что растет все живое. А вот неодушевленные предметы не растут.

II. Подойдите к бревну. Видите, оно меньше ростом, чем вы. А как вы думаете, из чего оно сделано? Правильно! Из дерева. Когда дерево было живым, росло из земли, оно становилось все больше и больше. Теперь человек превратил его в предмет. Оно не растет. Сейчас оно в таком положении, что мы выше его. Давайте пройдем по нему друг за другом.

Ходьба по горизонтальному бревну друг за другом прямо, переменным шагом и прыгивание вниз (*5-6 раз*).

Ходьба по горизонтальному бревну боком (левым и правым) и прыгивание вниз (*3-4 раза*).

Ходьба по горизонтальному бревну приставными шагами (*4-6 раз*) левым (правым) боком и прыгивание вниз.

Ловкие у меня дети. По бревну хорошо ходили, бревна не свалили, да и сами на нем крепко держались, а когда ходили, то и не шатались. Вам не страшно и по наклонному бревну пройти?

Ходьба по наклонному бревну вверх (*3-4 раза*).

Ходьба по наклонному бревну вниз (*3-4 раза*).

Бег по наклонному бревну вверх-вниз (*3-4 раза*).

Ходьба по горизонтальному бревну с переходом на наклонное (*3-4 раза*).

По бревнышкам мы с вами побежали, походили. С бревнышками подружались, можно попробовать и другие упражнения выполнить, например в прыжках с бревнышка упражняться.

Ходьба по горизонтальному бревну и спрыгивание с конца бревна вниз на две ноги (1 раз).

Бег по горизонтальному бревну и спрыгивание с конца бревна вниз на обе ноги (1 раз).

Ходьба по горизонтальному бревну и спрыгивание перешагиванием через веточку (1 раз).

То же в беге.

Ходьба по горизонтальному бревну и спрыгивание перешагиванием через палочку (1 раз).

То же в беге.

Попробуем спрыгивать в другую сторону. Интересно, получится также хорошо? (Дети выполняют упражнение в другую сторону.) Ходьба и бег через оставшиеся предметы: флажок, книгу (4–5 раз).

III. Прыгать с бревнышка мы научились. Когда мы стоим на бревне – во-от какие мы большие, высокие (показывает). Как только садимся на бревно, становимся меньше. Станьте большими, а теперь чуть поменьше, посидите на бревнышке, ногами можете поболтать, носиками подышать, еще раз можно ногами поболтать. А теперь встаньте, все соберитесь и на своей площадке продолжайте играть.

### Методические рекомендации

- В упражнении «Покажем, как растем» в движении «какими мы будем» дети поднимаются на носки, руки вверх, ладошки внутрь, туловище вытягивают.

- Во время ходьбы и приземлений воспитатель должен постоянно говорить детям слова по ходу складывающихся ситуаций: «Вова высокий, выше кустика! Посмотрите, дети, какого маленького роста наши цветы одуванчики, вы выше их» и т.д.

- Во время бега вокруг высоких предметов, растений воспитатель указывает, что растения могут расти, из маленьких превращаться в высокие. Заборчик, столбик не растут, их высоту делает человек как ему надо. Оказывается, в жизни не все может расти. Как же повезло человеку (детям) – они растут!

- При выполнении упражнений на горизонтальном бревне высота бревна должна регулироваться в зависимости от физической подготовленности детей, но не более 35–40 см.

- При выполнении прыжков с горизонтального бревна в длину-глубину дети движутся по бревну колонной друг за другом, соблюдают дистанцию в 3–4 шага.

- Для соблюдения дистанции можно устанавливать на свободном месте предметы, через которые необходимо перешагнуть, обежать, обойти и т.д.

## Занятие 111

### «КРАСКИ ЛЕТА»

(проводится на лугу)

**Задачи:** 1) знакомить детей с красками лета; 2) продолжать обучение прыжкам в длину с места; 3) учить перебрасывать мячи двумя руками из-за головы через сетку.

**Оснащение занятия:** восемь-девять камешков средних размеров (чтобы можно было взять в ладошку), мячи средних размеров (на каждую пару по одному).

### Ход занятия

I. Воспитатель. Дети! Мы с вами идем сегодня на луг. С собой я взяла интересные предметы (мячи). Их у меня целая сетка. Посмотрите, какого они цвета (*белые*). По дороге на луг будем идти и находить камешки. По одному каждый берет, а остальные оставляет на дороге. Посмотрите, какой величины камешек надо найти (*показывает*).

Все готовы? Наденьте панамки, подтяните трусики, поправьте маечки и в путь, на чудесный луг.

Шагая по дороге, на все обращайтесь внимание, особенно на цветы, растения, какого они цвета. Смотрите внимательно, можно трогать руками, но не срывать, не топтать. Трава зеленая, ромашки белые с желтой серединкой и т.п.

II. Вот мы и пришли. Камешки в сторону на тропинку положите. Вокруг поглядите. Куда ни глянешь, мир такой красочный и красивый, такой волшебный.

Походите по густой, высокой траве. Ноги поднимайте повыше. Трава нам ноги ласково обнимает, гладит, силу дает (*1,5 мин*).

Наклонитесь пониже, приглядитесь внимательно, какого цвета трава на лугу, какого цвета цветы на лугу. Правильно! Зеленая трава, желтые, белые ромашки, одуванчик белый (*1 мин*).

Побегайте по лугу. Трава немножко с вами поиграет, вас по ногам посетит. Очень это хорошо и здорово, побегаем по траве. На цветы не наступаем (1,5 мин).

Наклонитесь к траве, цветам, прислушайтесь, как они разговаривают с вами, между собой, они вам рассказывают, как прилетают сюда бабочки разного цвета: белого, желтого, коричневого, красного, как прилетают на луг птички серого цвета, черного. Как все птицы и насекомые любят луг.

Давайте «полетаем» над лугом, как птицы, как бабочки (1,5 мин).

А теперь превратимся с вами в веселый ветерок и подуем на травинки. Ох, как они закачались от вашего дыхания. Дуйте ласково и нежно (30 с).

Дети! Назовите мне краски, которые вы видите. Правильно. А как вы думаете, животные различают цвета, как мы, люди? Я вам скажу, что различают. Правда, не все. Куры видят все цвета. А вот собаки – нет. Кошки тоже не различают цветов. Обезьяны очень хорошо чувствуют цвета.

Посмотрите вверх, какого цвета над нами небо, облака, солнышко, земля, трава. Видите, какие мы счастливые с вами. Мы видим все цвета.

А теперь на тропинку идите, наши камешки подберите. В руки их из общей кучки возьмите и на дорожке на одинаковом расстоянии разложите. Разложили?

Прыгайте через камешки, отталкиваясь двумя ногами и приземляясь на них (2–3 раза).

Колонной обегите камешки в правую (левую) сторону (30 с). Каждый вокруг своего камешка.

Прыгайте через камешки колонной, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе ноги (2–3 раза).

Обегайте камешки в правую (левую) сторону, каждый вокруг своего камешка (30 с).

Перепрыгивайте каждый через свой камешек, отталкиваясь двумя ногами с места и приземляясь на обе ноги (5–8 раз).

Разговаривайте с ветерком. Поднимите голову вверх, поворачивайтесь в стороны, ловите ветерок руками, протягивая к нему шейку, подставляя ему грудь, спинку (30–40 с).

А теперь идите к большой сетке, и каждая пара должна взять по одному мячу. Луг зеленый, мячи белые. Не потеряйте мяч в траве.

Бросайте мяч друг другу, ловите его двумя руками. Я сейчас большую сетку развяжу. Вот она стала очень длинной, ее

на две палочки привяжу, а вы пробуйте перебрасывать мяч двумя руками из-за головы через сетку друг другу в парах.

Подпрыгивайте, когда бросаете мяч, отталкиваясь двумя ногами, старайтесь поймать его, подумайте, какое положение лучше принять при ловле мяча. Можно присесть, подпрыгнуть, отойти в сторону, протянуть руки. Подумайте и сделайте, чтобы вам было удобно.

Играем. Ловим. Бросаем.

III. Закончена игра. Соберите мячи в сетку. Пора нам в сад. Нас ждет обед. Попрощайтесь с чудесным лугом. Вдохните запах цветов, травы – и в путь.

### Методические рекомендации

- При прыжках в длину с места расстояние между камешками должно быть 30–40 см.
- Упражнение на расслабление («Разговариваем с ветром»). Создать атмосферу ловли ветерка; условия для равномерного произвольного дыхания.
- При броске мяча из-за головы двумя руками бросающий должен стоять лицом к направлению броска, ноги параллельно на ширине ступни. Руки над головой чуть согнуты, локти вперед. Мяч ребенок должен держать развернутыми пальцами так, чтобы он соприкасался с ладонями. Из этого положения ребенок прогибается в пояснице (колени и живот вперед), отводит руки назад и, не задерживаясь, сразу выносит их вперед с ускорением к броску мяча (сопровождается движением туловища) вперед-вверх.

## ТРИДЦАТЬ ВОСЬМАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 112

**«ПРЫГ-СКОК, ОТГАДАЙ, ЧЕЙ ПРЫЖОК»**  
(проводится на дорожках детского сада)

**Задачи:** 1) рассказать детям о животных, насекомых, которые прыгают; 2) обучать упражнениям, способствующим развитию координации в прыжках; 3) воспитывать положительное отношение к индивидуальным играм прыжкового характера.

*Оснащение занятия:* картинки животных (заяц, лошадь), насекомых (кузнечик), птиц (воробей), веточки, кубики.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Дети, выходите из группы на улицу. Посмотрите вокруг, как солнышко уже с утра все и всех ласкает. Солнышку улыбаются деревья, кусты, облака, каждая травинка, каждый кустик, каждый цветок. Улыбнитесь и вы, мои милые дети, помашите ему правой ладошкой, левой и затем бегите за мной по дорожке нашего сада. Дорожка асфальтированная, твердая, а мы бежим легко, мягко ставим ногу на дорожку (*бег в среднем темпе на дистанцию 100–150 м*).

II. Хорошо пробежаться утром. Весь день себя будешь чувствовать бодрым, но я знаю, что вы любите и прыгать. Хочу сразу вас предупредить: прежде чем начинать прыгать, всегда немножко походите, побегайте, присядайте, а потом уж прыгайте.

Вот и мы сейчас с вами побегаем, прежде чем любимые прыжки выполнять. Но этого мало, еще нужно походить.

Походите вдоль дорожки, высоко поднимая ноги (*30–40 с*).

Опять пробегите колонной друг за другом, но чуть-чуть подпрыгивая (*40–50 м*).

А теперь подойдите ко мне поближе и посмотрите, кто изображен на картинке. Правильно! Воробей! Вон вдали он прыгает по дорожке. Тихонько подойдите и посмотрите, как прыгает воробей. А сейчас повторите прыжки за птичкой (*30–40 подскоков, чередуя с ходьбой вокруг воображаемой травинки, крошки хлеба и т. п.*).

Подойдите опять поближе и посмотрите, кто сейчас изображен на картинке? Правильно, дети! Это кузнечик. Ой! Как трудно его сейчас увидеть в траве. Попробуйте походить, посмотреть, может, кто-нибудь из вас и увидит его. (*Дети переходят с дорожки на траву и пытаются найти кузнечика.*) Не нашли? Ну, тогда я вам приблизительно покажу, как прыгает кузнечик. Смотрите и прыгайте за мной (*10–12 раз*).

Следующая картинка, дети, с очень знакомым вам зверьком. Кто это? Зайка! Правильно. Это заяка-попрыгайка. Ручки, как лапки, мягко опустите, отталкивайтесь двумя ногами от дорожки и прыгайте (*20–30 раз*).

А теперь бегите с дорожки под кустик, чуть-чуть там посидите, из-за кустиков поглядите, может, вдруг случайно и появится заяка (*1–1,5 мин*).

Подойдите ко мне. Расскажите, кто видел попрыгайку (30–40 с).

А сейчас я вам покажу другую картинку. Кто на ней изображен? Такой большой и красивый. Правильно, дети! Это конь! вспомните, как может прыгать Конек-Горбунок. вспомните и начинайте прыгать (12–14 раз через лежащие предметы: веточки, прутьики).

III. А теперь, начинается у нас игра. Нужно вам изобразить прыжки животных, птиц, насекомых, которых вы знаете и любите. А я прохожу и угадываю, прыжки какого животного вы изображаете. Если не угадаю, вы мне ответите, что я ошиблась, и назовете животного сами. Если угадаю – ответите: «Правильно, угадали!» (начинаем игру, а я по кругу иду...). Закончена игра. В группу нам идти пора.

### Методические рекомендации

- Выполняя упражнение «Не появится ли зайка», дети свободно усаживаются возле кустиков, приседая, выглядывая одновременно; отдыхают, подготавливаясь к последующему заданию.

### Занятие 113

«НАЙДИ ТО, ЧТО ТЕБЕ НУЖНО»  
(проводится на дорожках детского сада  
или на групповой площадке)

**Задачи:** 1) рассказать детям, как человек ориентируется на улице, в доме, квартире; 2) обучать упражнениям, способствующим развитию умений и навыков в прыжках в длину; 3) воспитывать и развивать умение ориентироваться в доме, квартире.

**Оснащение занятия:** мелки, разноцветные кубики.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Выйдите на улицу. Постройтесь в шеренгу на дорожке. Я проверю, все ли готовы к занятиям. Все, молодцы! Все стройны, красивы, здоровы, хороши! Ох, какие молодцы! С вами очень приятно заниматься. А начнем мы вот с чего. Подойдите ко мне поближе. Возьмите из корзинки мелки и нарисуйте на асфальте большие квадраты (1×1 м). Смотрите, такой, как у меня. Нарисовали?

Походите по квадрату (50–40 с).

Теперь нарисуйте над квадратом треугольник. Что у нас получилось на рисунке? Домик! Правильно!

Побегайте в домике, забегите на крышу (30–40 с).

Но вот что я вам скажу – по крыше бегать нельзя, а вот по чердаку можно. Кто на крышу взбежит, тот ошибку совершит.

Побегайте по домику, по чердаку (30–40 с).

Нарисуйте в домике окна (пять–семь окон).

Попрыгайте на двух ногах вокруг каждого окошечка (20–24 раза).

Нарисуйте двери.

Запрыгивайте в домик через порог и выпрыгивайте из него (12–16 раз).

Нарисуйте крылечко. Присядьте на крылечке и встаньте (7–8 раз).

II. Мы друг к другу в гости ходим. Вот и сейчас быстро каждый в домики в гости заходит и выходит (1–1,5 мин).

Попробуйте в гости ходить быстро, бегом, как будто бы спешите.

Быстро в каждый домик, дети, забегайте и слова волшебные не забываете (1 мин).

Постарайтесь веселыми в гости приходите. Отчего вы всегда прыгаете? От радости.

Запрыгивайте в каждый домик. Про слова не забывайте. Каждый раз их повторяйте.

Мы с вами в каждый домик запрыгивали. А сейчас некоторые домики на замочки запрем. И попробуем перепрыгнуть через закрытые домики в открытые.

Прыжки через домик (5–6 раз).

Подойдите ко мне и станьте в кружок. Послушайте меня внимательно. Сможете ли вы найти свой домик-квадратик, если мы чуть-чуть погуляем по саду. Сможете! Ну давайте попробуем. (Дети гуляют по саду и возвращаются к своим домикам.)

Скажите, а как вы узнали, что это ваш домик? Расскажите. (Дети рассказывают.)

А теперь и я вам расскажу, как нужно найти дом на своей улице. На каждом домике есть... что? Правильно! Номер. Вспомните номер вашего дома. Вспомнили? Молодцы. И тут же цифры запишите. Не расстраивайтесь, если кто не запомнил. Сегодня к своему дому подойдите и обязательно посмотрите, а

потом и запомните. А возле домика, на котором номер написан, мы с вами попрыгаем, погуляем, походим. Возле домика с номером, где живет Вася. Видите, растет маленький кустик (*положите веточку на куб*).

Перешагивайте через веточку (*3–4 раза*).

Перепрыгивайте через веточку, отталкиваясь двумя ногами с места (*3–4 раза*).

Перепрыгивайте через веточку с места, отталкиваясь одной ногой (*3–4 раза*).

Перепрыгивайте через веточку с разбега (*3–4 раза*), отталкиваясь двумя ногами.

Перепрыгивайте через веточку с разбега (*5–6 раз*), отталкиваясь одной ногой.

Я знаю, что у каждого дома, где вы живете, есть небольшие канавки, перепрыгивайте через них, когда гуляете во дворе, перепрыгивайте через лежащие палочки, камешки, поищите, через что вы можете перепрыгнуть.

III. А теперь мы пройдем с вами на нашу площадку. Видите, какой домик, какую квартиру нам оборудовали. Все есть в домике: стол, стулья, диван, кресло. Как мы назовем эту комнату в нашем домике? Правильно! Гостиная!

Походите возле всех предметов, возле стола, стульев, дивана (*1 мин*).

Попробуйте пролезть под столом, стульями (*1–1,5 мин*).

Посидите на мягком диване (*30–40 с*).

Поиграйте в игру. Я говорю «диван» – все дети должны быстро собраться и стать возле него. Я говорю «кресло» – вы все быстро бежите к названному предмету.

Итак, внимание, детвора! Начинается в нашем доме игра.

Хорошо мы с вами в нашем доме поиграли. Ко всем предметам подбежали. Пора, пора нам в группу отправляться, руки мыть и умываться. К обеду приступать и приятного аппетита друг другу пожелать.

### Методические рекомендации

- Выполняя упражнение «В гости», дети должны входить в дом, произнося слова: «Тук-тук, можно войти? Здравствуйте!». Уходя, говорить: «До свидания! Всего вам доброго!»

- Гуляя по саду, дети должны свободно ходить, слушая отвлеченные разговоры о ходе занятия. Например, посмотрите, какие чудесные цветы, рассмотрите цветок, какие интересные игрушки у мальчиков на площадке, как плывут облака по небу и т.п.

## Занятие 114

### «НА ЛУЖАЙКЕ ПРЫГАЮТ ЗАЙКИ»

(проводится в лесопарке)

**Задачи:** 1) рассказать и показать детям, что такое лужайка; 2) упражнять в движениях на лесной лужайке; 3) обучать детей метанию предметов.

**Оснащение занятия:** аптечка, прутики (по количеству детей в группе), заячий костюм (маска).

#### Ход занятия

I. Воспитатель. Постройтесь, дети, по парам. Давно мы с вами не отправлялись на занятие за пределы детского сада... Засиделись. А хочется вам пойти в лес, на лужайку, где прыгает заяка? Хочется. Ну, что ж! Тогда вперед. Все парами за мной дружно в ногу шагайте. По дороге идите, мечтайте, по сторонам смотрите, чтобы не споткнуться, друг на друга не натолкнуться. Все замечайте, чтобы было что рассказать своим друзьям, папе, маме, бабушке (*15–20 мин ходьба, в среднем темпе*).

II. Вот, мы и пришли, прежде чем покажется заяка, я расскажу вам, что такое лужайка. Подойдите ко мне поближе. Лужайка – это небольшой луг, обычно на опушке или посреди леса. Сейчас мы с вами находимся на лесной лужайке. Видите, какая она красивая. Походите, посмотрите, какие деревья, кустики, растения окружают опушку.

Попутешествуйте по лесной лужайке. К кустикам приближайтесь, под кустиком проходите, наклонясь. Кустики окружают лесную лужайку (*1–1,5 мин*).

Продолжайте разглядывать все, что окружает лесную лужайку. Деревья. Возле деревьев походите, вокруг побегайте (*1–1,5 мин*).

Присядьте, посмотрите вверх, деревья большие, а вы маленькие. Встаньте, вы подросли, но деревья все равно выше. Присядьте и вставайте, листики руками доставайте (*8–12 раз*).

Посмотрите, какая на лужайке травка. На нее так и хочется прилечь. Лягте на спинку, затем перекатитесь на животик и продолжайте по мягкой травке перекатываться (*8–12 раз*).

На четвереньки встаньте, на травку подуйте. Дуйте спокойно и смотрите, как травинка шевелится. Нет, нет, она вас не

боится. Просто разговаривает с вами, как с самыми хорошими друзьями (1 мин).

Встаньте, отряхнитесь, к солнышку потянитесь. И затем идите к кустикам прутики искать (30–40 с).

Прутики все нашли. Молодцы! Будем прутики сами вдаль метать (10–12 раз).

Прутики над головой поднимите и устройте «музыкальный ветерок». Помашите сильно-сильно и быстро-быстро прутиками (левой, правой рукой попеременно, 1,5–2 мин).

Опять метайте прутики вдаль, старайтесь метать далеко и высоко (3–4 раза).

Прутики вниз опустите, прутиками травку погладите (правой и левой рукой по 30–40 с).

На прутики, как на лошадки, сядьте и мчитесь галопом по лужайке зеленой (1–1,5 мин).

А теперь прутики подбрасывайте и ловите двумя руками (10–12 раз).

Поиграйте с прутиками, пусть они за вами побегают, пусть вас подогоняют и пусть с вами весело поиграют. (Дети бегают с отведенной назад рукой, убегая от прутика, волочащегося по земле.)

Прутики вас не догнали. Все дети от прутиков убежали. Молодцы! А вы еще не устали? Только чуть-чуть! Ну что ж, отдохните на прутике, как на скамейке или стульчике, сядьте и посидите. Глазки закройте, помолчите, подышите и откройте глазки.

Ух! Как в сказке. Перед нами на лужайке зайка. Он весело с прутиком танцует, прутик лапками бросает, ловит, роняет и поднимает. Ох! Какой веселый зайка! Живет на лесной лужайке.

Зайка! Пригласи на танец детей, тебе будет еще веселей. Потанцуй с ними вместе (зайка танцует вместе с детьми 2–2,5 мин).

III. Веселье закончено, скажите зайке «спасибо» за танец. Прутики зайке подарите, скажите зайке и лужайке «до свидания». Постройтесь парами друг за другом. Медленно и спокойно в детский сад идите. Там ждет вас вкусный обед, и прежде чем к обеду приступить, надо руки помыть. Выпить полстакана сока. А теперь в путь-дорогу к нашему саду. Советы мои не забывайте.

## Методические рекомендации

- Если нет вблизи от детского сада лесопарка, сквера и т.п., нужно найти место, похожее на лужайку (15–20 мин ходьбы от детского сада).

- При метании прутиков соблюдать все правила традиционного характера в организации метания. Метать «копья» вдаль. Метание производить правой и левой рукой. После того как все метнули, дети все вместе собирают «копья» и затем задание повторяют.

- При подбрасывании прутиков необходимо стать подальше друг от друга (1,5–2 м).

- Танцующим «зайкой» может быть воспитатель из другой группы или ребенок этой же группы. Воспитатель может надеть маску зайца.

## ТРИДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 115

#### «КЛАССИКИ»

*(проводится на дорожках детского сада)*

**Задачи:** 1) обучать прыжкам в длину с места; 2) развивать координацию движений в прыжках; 3) развивать интерес к самостоятельным занятиям малыми группами детей.

**Оснащение занятия:** четыре-пять мелков (в зависимости от количества детей).

### Ход занятия

I. Воспитатель. Мои милые малыши! Я рада вас видеть вновь. Вижу, каждый в группе бодр и здоров. С чистыми личиками, ушками, носиками. Мне приятно будет заниматься с вами. Я вам расскажу, чем мы будем заниматься. На дорожках сада будем классики разной формы чертить. В них запрыгивать и выпрыгивать, вперед и назад, с поворотами и разными движениями. Только успевайте все правильно выполнять. А пока мы немножко разомнемся, по дорожкам легонько пробежимся, по сторонам оглядимся, пройдем улыбнемся, друг к другу повернемся.

*Упражнения в парах.* Возьмите за руки друг друга в каждой паре. Поднимитесь на носки, руки вверх. Друг другу помогайте, выше руки поднимайте. На счет раз, два – руки поднимайте вверх, на счет три, четыре – вниз. Веселее выполняйте (12–14 раз).

Друг к другу в парах спинками повернитесь, за руки возьмитесь. Через стороны – руки вверх, на счет раз, два – поднимите, на счет три, четыре – опустите (8–10 раз).

Друг к другу лицом повернитесь, за руки на вытянутые руки возьмитесь. Сгибая ноги в коленях, попеременно правую (левую) вверх поднимайте и опускайте. Поднимайте на счет раз, опускайте на счет два. Друг другу помогайте (5–6 раз каждой ногой).

Друг к другу в парах спинками повернитесь. За руки возьмитесь. На счет раз присядьте пониже, на счет два – встаньте. Слушайте счет внимательно. Приседайте все обязательно (6–8 раз).

Повернитесь лицом друг к другу. Возьмитесь за руки скрестно. Повращайтесь в парах в левую, затем в правую сторону (30–40 с).

Походите парами, расскажите друг другу, что вы собираетесь делать сегодня днем, и подойдите все ко мне (30–40 с).

II. Я беру мелок. Мне помогут Галя, Вася, Андрюша. Остальные дети, смотрите внимательно, вам придется тоже на занятиях и дома рисовать классики. Вот как я мелком провожу линии, а потом провожу короткие линии, получились квадраты. (Дети начинают рисовать.)

Я вам сейчас помогу. У вас хорошо получается, но медленно. Я сделаю быстрее. Сейчас я покажу, но не всем сразу. Пока я буду помогать, в моих классиках можно прыжки начинать.

Вот и закончили классики рисовать. Мальчики, встаньте возле моих классиков, девочки – возле тех, что рисовали ребята.

Пройдите по классикам, на линии не наступая, друг за другом шагая (1–3 раза).

Пробегите друг за другом, из одного классика в другой (2–3 раза).

Прыгайте друг за другом из одного классика в другой, отталкиваясь двумя ногами и приземляясь на обе ноги (2–3 раза).

Прыгайте друг за другом из одного классика в другой, отталкиваясь одной ногой (2–3 раза на правой ноге, затем на левой).

Прыгайте в параллельные классики, на обеих ногах одновременно по линии центра (2–3 раза, повернувшись лицом вперед).

То же, повернувшись спиной к направлению движения (2–3 раза).

Вижу, вы уже немножечко устали. Очень мало мы сегодня отдыхали. Можете самостоятельно в классики поиграть так, как дома вы играете.

III. Молодцы! Хорошо можете друг с другом играть. Сколько интересных движений Володя подсказал. Смотрите на Петю. А с Галей прыгает кто? Не оставляйте в одиночестве никого. Играйте, занимайтесь, веселитесь.

Вот и конец игре. Пора нам в сад. Там ждет нас чудесный сок и сладкий виноград.

### Методические рекомендации

- Выполняя вращение в парах, обязательно показать детям это упражнение. Дети должны уловить темп движения, как взяться за руки. Проследите за тем, чтобы дети не упали.
- Классики нужно рисовать квадратами в прямоугольнике (10 квадратов).
- При самостоятельном выполнении движений в конце занятий не всегда нужно заканчивать упражнение на восстановление дыхания и др. Устав, дети сами успешно придумывают отдых.

### Занятие 116

#### «ПОТЕРЯННЫЙ ПРЕДМЕТ»

*(проводится на игровой  
и спортивной площадках детского сада)*

**Задачи:** 1) научить детей правильно выполнять следующие основные движения: поднимать руки в стороны, вверх, отводить за спину из положения руки вниз; 2) учить выполнять повороты налево, направо; 3) учить отталкиванию одной ногой и приземлению на обе ноги.

**Оснащение занятия:** «золотой ключик», совочки (по количеству детей в группе).

### Ход занятия

I. Воспитатель. Здравствуйте, дети! Сегодня у нас очень серьезное занятие. Мы должны многому научиться. Я буду вам много объяснять, как надо правильно упражнения выполнять. Уверена, вы – молодцы! Все запомните. А еще мы поиграем с

вами в интересную игру. О! Вы в такую еще не играли никогда. А сейчас я проверю вас. Постройтесь в шеренгу. Я вижу, все в спортивной форме, как настоящие спортсмены!

II. Я вам буду подавать команды, а вы слушайте их. Слова ушами ловите, думайте головой, выполняйте и за мной повторяйте.

Повернемся с вами направо! Правым плечом. Молодцы! Почти все повернулись правильно. Сначала правой ногой, и левую не забыли переставить.

Поворачиваемся с вами налево! Левым плечом. Молодцы! Почти все повернулись, друг на друга оглянулись. Правильно ли? Да. Да. Сейчас у нас с вами дело пойдет, друзья!

Подаю команду: «Напра-во!» Повернулись. Подаю команду: «Нале-во!» Повернулись и друг другу улыбнулись. Молодцы!

А теперь по площадке по кругу пойдем, по команде «Руки в стороны!» остановитесь, руки опускать не торопитесь, я буду смотреть, правильно ли вы выполняете. Идите по кругу. Команда: «Руки в стороны ставь!»

По площадке по кругу в колонне друг за другом будем бегать.

По команде «Руки поднять вверх!» остановитесь, руки поднимите вверх. Я проверю, все ли правильно выполнили.

Начали. Побежали. Команда: «Руки вверх!»

По площадке, в колонне друг за другом будем прыгать на двух ногах. Я дам вам длинную команду. Ее нужно запомнить и выполнить. Даю команду: «Остановиться, прыгаем». (*Дети прыгают на двух ногах.*) Другая команда: «Остановитесь и слушайте! Руки внизу, отведите их за спину. Продолжайте прыгать, как пингвинчики!»

Закончили команды изучать. Вон там в ящике совочки лежат. Можете их разобрать по одному, рассмотреть, они голубые, пластмассовые, не очень большие. Я сейчас что-нибудь придумаю, чтобы с ними интересней было играть.

Все совочки взяли. И на спортивную площадку к прыжковой яме бегите. У прыжковой ямы с совочками остановитесь.

В яме песок, а под песком «ключик золотой» лежит. Он сюда давно упал и вас поджидал, чтобы вы его нашли. Давайте поищем «ключик золотой». Ребята совочками рыхлят песок вдоль ямы. Вдруг кто-то на ключик наткнулся.

Молодец, Саша! Ключик откопал. А сейчас совочки в ящик сложите. Ключик в яму воткните и через него попрыгайте.

Вначале прыгайте сами, как вы хотите, только постарайтесь одной ногой оттолкнуться и на обе приземлиться. Прыгайте (2–3 раза).

Теперь посмотрите, как я прыгаю. Попробуйте сами (2–3 раза).

Посмотрите, как прыгает Петя. Прыгайте, как Петя (1–2 раза).

А кто допрыгнет до ключика, тот и унесет его в группу (3–4 раза).

Ура! Допрыгнула Оля! Оле вручаем ключик. Постройтесь за Олей.

III. Оля с ключиком идет, нас всех в сад ведет. После трудных занятий мы умоемся, отдохнем и обедать начнем.

### Методические рекомендации

- При изучении поворотов направо, налево соблюдать зеркальный показ.
- Повороты выполнять не более 5–6 раз в каждую сторону.
- Можно пригласить для подачи физкультурных команд любого ребенка по желанию.
- Команды по основным движениям подавать не более 5–6 раз.
- Обязательно анализировать исходные положения и выполнение команд, демонстрировать лучшее выполнение.
- При рыкании ямы совочками детям необходимо расположиться вдоль линии, чтобы не затаптывать яму.

### Занятие 117

**«НА ЛУЖАЙКЕ ПОПЛЯШЕМ ВМЕСТЕ С ЗАЙКОЙ»**  
(проводится за пределами детского сада на лужайке)

**Задачи:** 1) упражнять детей в движениях танцевального характера; 2) обучать характерным танцевальным движениям; 3) развивать координационные способности, используя танцевальные движения.

**Оснащение занятия:** магнитофон, аптечка, костюм зайца.

### Ход занятия

I. Воспитатель. У меня в руках магнитофон. Сегодня мы его на занятия берем. На лесную лужайку с вами пойдем, по дороге будем слушать музыку. Слушая музыку, можно потихоньку напевать, потанцовывать. Идем на лужайку (15–20 мин).

Ну вот, мы и пришли, мои малыши, на нашу лужайку, где мы с вами уже были, с деревьями, кустиками, цветами дружили. В гости к нам зайка приходил.

А сегодня магнитофон нам поможет создать веселое настроение. Под музыку его мы будем танцевальные упражнения выполнять, стараться в движении себя показать. Итак, начинаем.

II. Дети! Станьте в круг. Я включаю музыку.

Ручками помашите – да, да!  
Ножками потопайте – да, да!  
Ручками помашите – ой, ой!  
Ножками притопните – о ей, ей!  
Друг за другом весело идите,  
Ручки над головкою несите.  
Опустите рученьки на грудь,  
Постарайтесь легонечко вздохнуть.

И опять:

Ручками похлопайте – да, да!  
Ножками потопайте – да, да!  
Ручками помашите – ой, ой!  
Ножками притопните – о ей, ей!  
Друг за другом весело бегите.  
Друг на друга, поворачивая голову, глядите.  
Опустите вниз, поднимите вверх.

И опять повторите.

А теперь под музыку будем приседать и вставать. На одном месте быстро в разные стороны вращаться (*3–4 раза повторить весь комплекс*).

Молодцы! С заданием справились хорошо. А сейчас под музыку каждый представит себя каким-либо животным. Покажите в движении. Я вам подскажу словами, а магнитофон – музыкой. Бегут лошадки (*1–1,5 мин*).

Пробирается сквозь кустики лисичка-сестричка (*1–1,5 мин*).

Выбежали на полянку зайчата, резвятся, им весело (*1 мин*).

Выбрался медведь на прогулку и идет по лесу (*1–1,5 мин*).

Хорошо дети показали себя в образе животных, особенно маленьких зайчат. Чудесно прыгали под музыку.

А теперь попробуйте посоревноваться в танце с зайкой, который часто пляшет на лужайке, и у него так хорошо получается. Давайте позовем зайку-плясуна.

Зайнъка! Иди сюда! (*Появляется заяц-плясун. Он приглашает детей к танцу.*)

*Дети стоят в кругу лицом к центру. Ребенок, выполняющий роль зайца, или воспитатель надевает шапочку (маску) зайки и становится в середину круга. Воспитатель поет вместе с детьми.*

Ну-ка, зайка, попляши! (*Дети поют, зайка слушает.*)

Ну-ка, серый, попляши! (*Дети поют и хлопают в ладоши, зайка, положив руки на пояс, полуприседает.*)

Ля-ля-ля! Ля-ля-ля! Хорошенько попляши.

Ну-ка, зайка, покружись! (*Дети поют, зайка слушает, опустив руки.*)

Ну-ка, серый, покружись!

Ля-ля-ля! Ля-ля-ля! (*Дети поют и хлопают в ладоши, зайка, положив руки на пояс, кружится.*)

Ну-ка, серый, покружись! (2–3 раза.)

III. Мы чудесно с зайкой-плясуном потанцевали, не очень мы ему в танце уступали. Все мы чуть-чуть устали, посидим, отдохнем и в сад потихонечку пойдем. Там нас ждут новые дела, нам за них приниматься пора.

### Методические рекомендации

- Воспитателю нужно заранее записать музыку на пленку по возможности с остановками, чтобы в ходе занятия не быть зависимым от магнитофона.

- Для выполнения танцевальных упражнений с «зайкой» дети строятся в два концентрических круга. Во внутреннем круге находятся девочки или мальчики (те, кого меньше). Взявшись за руки, они растягивают круг на вытянутые в стороны руки. Воспитатель находится за кругом.

## СОРОКОВАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 118

#### «ДАВАЙ ПОСОРЕВНУЕМСЯ»

(*проводится на спортивной площадке*)

**Задачи:** 1) объяснить детям понятие «соревнование» в занятиях по физической культуре; 2) провести соревнование на лучшего бегуна; 3) показать слайды, фильмы о соревнованиях бегунов.

*Оснащение занятия:* длинная финишная лента, четыре-пять флажков, теннисные мячи (для метания), две стойки, цветные фишки, футбольный мяч, слайды, фильмы.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Время быстро пролетело, к вам сегодня я опять пришла. И интересные задания вам принесла. Внимательно слушайте меня. Задания мы будем выполнять на спортивной площадке, но вы пока присядьте на скамейку, я вам о них расскажу. Все сядьте. Слушайте. Мы сегодня с вами проведем соревнование. Повторите за мной это слово. Хорошо произнесли. Молодцы! А сейчас я вам объясню, что это слово означает.

Соревнование – это спортивная встреча, которая позволяет нам узнать, кто сильнее, кто быстрее. Вот сегодня мы с вами проведем соревнования по бегу, по прыжкам, по метанию. И узнаем, кто из нас быстро бежит, далеко прыгает и далеко метает.

Итак, постройтесь. Отправляйтесь на спортивную площадку, где будете соревноваться друг с другом, и узнаете, кто из вас лучше. Будете стараться себя показать, какие вы быстрые, ловкие, сильные, смелые и умелые.

II. Первый вид соревнований у нас – бег на 10 м. Давайте пройдем и посмотрим дистанцию, дорожку, по которой вы будете бегать. Вот от этого красного флажка до синей ленточки. *(Дети проходят 10-метровую дистанцию и возвращаются обратно к месту старта.)*

Прежде чем пробежать, мы с вами, как настоящие спортсмены, чуть-чуть разомнемся.

Станьте в шеренгу. На месте ходите быстрыми, мелкими шажками *(30–40 с)*.

На месте побегайте *(30–40 с)*.

На месте попрыгайте: на одной ноге, на другой, на двух *(30–40 с)*.

Делайте шаг левой ногой вперед, приседайте и вставайте, приставьте левую ногу, теперь шаг правой ногой вперед, приседайте и снова вставайте, приставьте правую ногу *(30–40 с)*.

На месте спокойно пробегите *(10–20 с)*.

Упражнение на дыхание выполняйте.

За мной к месту соревнований идите. Разберитесь по парам. Встаньте (каждая пара) за черту. По моей команде «Внимание!»

готовьтесь, говорю «Марш!» – начинаете быстро бежать, грудью сбивая синюю ленточку. Старайтесь бежать быстро-быстро.

Итак, на старте Вова и Юра. «Внимание, марш!» (*Дети бегут пара за парой по команде воспитателя.*)

Молодцы! Все пробежали. А теперь я вам скажу, кто какое место занял. I место – Петя, ему красная фишка. II место – Вова, зеленая фишка. III место – у Андрюши. Похлопайте им.

Остальные дети получают поощрительные белые фишки за участие. На каждой фишке ваш результат. Вы сохраните фишки, на следующих соревнованиях по бегу посмотрите, насколько лучше или хуже вы пробежите.

Все подойдите и поздравьте победителей: Петю, Вову и Андрюшу. Пожмите им руки. Команда мальчиков-бегунов награждается игрой в футбол, получает мяч и самостоятельно начинает играть.

Девочки, разберитесь по парам и отправляйтесь к месту старта. Повторите все, что выполнили мальчики. Стараемся бежать быстро, перегоняя друг друга. Внимание! Катя и Оля! «Марш!» Подойдите ко мне, ленточку на стойку повесьте. Не устали, когда бежали? Хорошо! Теперь мне помогайте, ленточку вешайте финишную.

Следующая пара готова. «Внимание!»

А сейчас мы будем награждать девочек, определим победителей. (*Проводится такое же награждение девочек.*)

III. Девочки, соберитесь и к футбольному полю подойдите. Мальчики игру закончили. Идем с вами в музыкальный зал. Посмотрим интересный фильм о соревнованиях по бегу. Смотрите внимательно, как бегущие стоят на старте, как они бегут по дорожке, как набегают на финишную ленточку. Все идем смотреть фильм, запоминать и на следующих соревнованиях по бегу применять.

### Методические рекомендации

- Воспитатель при проведении соревнований находит варианты, наиболее удобные для руководства группой детей. Так, при организации соревнований по бегу воспитатель стоит у финишной ленточки и оттуда подает команду «Марш!».

- Результат определяется по секундомеру и записывается в журнал. Пары детей, которые пробежали, стоят возле воспитателя и наблюдают за остальными соревнующимися.

## Занятие 119

### «ПОТЕРЯННЫЙ ПРЕДМЕТ»

Повторить занятие 116.

#### Методические рекомендации

- Воспитатель начинает словами: «Помните, ребята, однажды у нас уже было такое занятие. Сегодня будем вспоминать и очень хорошо все движения выполнять».

## Занятие 120

### «СОРЕВНОВАНИЯ НА ЛУЧШЕГО ПРЫГУНА»

*(проводится на спортивной площадке)*

**Задачи:** 1) учить детей оборудовать места для проведения соревнований: прыжков в длину с разбега; 2) ознакомить с упражнениями прыжкового характера; 3) организовать и провести соревнования на лучшего прыгуна в длину с разбега.

**Оснащение занятия:** шесть флажков, рулетка, доски, грабли, маленькие лопатки, большие грабли, большая лопата, метелка, шесть картонных медалей.

#### Ход занятия

I. Воспитатель. Видите, дети, какая чудесная пора – лето. Можно проводить много игр и соревнований. Вот и сегодня в очередной раз соревнования у нас. Я вижу, все готовы принять участие в них.

Форма спортивная в порядке, обувь на ногах у всех такая, что прыгать вам в ней не опасно. Только нам, кроме этого, еще и место для соревнований подготовить нужно. Все дети, возьмите инвентарь, который лежит у крыльца; кому что достанется, тот и несет на спортивную площадку к прыжковой яме.

Вначале мы вскопаем лопатками яму для прыжков. *(Дети вскапывают вместе с воспитателем, 1–1,5 мин).*

Теперь граблями ее заровняем. Видите, как красиво получилось *(1–1,5 мин).*

Расставьте по углам ямы флажки и возле планки поставьте по обе стороны по флажку (1 мин).

Уберите с дорожки, по которой будем разбегаться, все лишние предметы (прутики, палочки, камешки) (1-1,5 мин).

Подметем веником немножко все вокруг и разминаться перед соревнованиями начнем.

II. Станьте все в шеренгу для разминки. Руки в стороны. Вращение руками в разные стороны (20-40 с).

Колонной друг за другом вдоль дорожки пробегите и опять на место в шеренгу станьте (20-30 с).

На счет раз, два – наклонитесь вперед, на счет три, четыре – назад (30-40 с).

Колонной друг за другом вдоль дорожки, перепрыгивая с «кочки» на «кочку», пробегите (20-30 с) и опять в шеренгу на место встаньте.

Выполните 5-8 приседаний.

Повернувшись в колонне, по спинке друг друга похлопайте.

В шеренгу повернитесь, каждый сам себе колени ручками растирет, выше колен погладьте (40-50 с).

А теперь попрыгайте на месте. На правой ноге, на левой ноге (5-6 раз на каждой).

Повернитесь из шеренги в колонну и прыгайте на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль дорожки (30-40 с).

В шеренге, стоя на левой ноге (правая сзади на носке), махните правой ногой и сделайте прыжок на полшага вперед с приземлением на обе ноги, присядьте мягко, сохраняя равновесие (четыре-пять прыжков).

Выполняйте то же, отталкиваясь правой ногой (четыре-пять прыжков).

Попрыгайте, как вам хочется (1-2 мин), и начнем соревнование.

Прежде чем вы начнете прыгать на результат, а рулеткой я буду измерять длину прыжка, попрыгайте в яму друг за другом свободно, как вам хочется, только обязательно старайтесь попадать на планку и прыгать как можно дальше, разбегаться нужно очень сильно. Пробуйте, прыгайте, но не мешайте друг другу. Подождите, пока из ямы выйдет ваш товарищ (2-4 мин).

Видю, все уже попробовали. Станьте все в две колонны (мальчики – в одну колонну, девочки – в другую).

Начинаем. Катя – прыгай! Молодец! Сейчас рулетка измерит твой результат, только ты ей помоги. Правильно, кончик рулетки к деревянной палочке приложи, а я посмотрю, сколько сан-

тиметров написано на рулетке. Много! Записываю. Можешь на травке посидеть, посмотреть, как ребята прыгают. Вова! Прыгай! И т.д.

Все дети прыгнули. Молодцы! Теперь я вам скажу, кто прыгнула дальше всех, мне о ваших результатах сказала рулетка. Все она измерила правильно.

У девочек первое место заняла Галя, второе – Оля, третье – Даша. У мальчиков первое место занял Витя, второе – Володя, третье – Дима.

Вот наши чемпионы. Попросим их еще раз прыгнуть. Пусть они нам покажут свое мастерство. Мы посмотрим и в следующий раз также постараемся прыгнуть далеко и правильно. А сейчас поздравьте ребят с победой и давайте наденем им медали на грудь. Поаплодируем победителям.

III. А теперь весь инвентарь соберите и за мной в группу идите.

### Методические рекомендации

- Инвентарь к занятиям нужно подготовить заранее, рассчитывая на определенное количество детей.
- Детей разделить на две колонны (мальчики и девочки) и определить их место у линии разбега, если в группе 12–14 детей. В том случае, если в группе 20–24 и более детей, одной группе дать самостоятельные задания, а с другой проводить соревнование.

## СОРОК ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 121

«А НА ДВОРЕ ИЮЛЬ»  
(проводится в лесопарке)

**Задачи:** 1) рассказать детям о летнем месяце, познакомить с явлениями природы; 2) совершенствовать умения и навыки адаптироваться к условиям природы и умению использовать их для оздоровления; 3) учить выполнять упражнения, способствующие развитию отдельных групп мышц (мышц плечевого пояса).

**Оснащение занятия:** костюм месяца Июля, ягоды земляники, две-три корзинки, шишки, маленькие собранные деревяшки, камешки и т.д.

## Ход занятия

I. Воспитатель (*внимательно проверяет, как одеты дети*). Сейчас я мимо вас пройду и на каждого посмотрю, готовы ли вы в лесопарк идти. Хочу вас похвалить. Все хорошо подготовились к занятиям. Еще раз загляну в свой мешок, все ли я взяла. Кажется, все. Итак, мы все готовы! В лесопарке нас встречает месяц Июль. Вы на вопросы отвечайте, не скромничайте, что попросит Июль – выполняйте.

Я только немного вам об этом месяце расскажу. Вы знаете, что июль – второй месяц лета, седьмой месяц по календарю. С вами вместе я сейчас посчитаю. Начинаю считать: январь – 1, февраль – 2, март – 3, апрель – 4, май – 5, июнь – 6, июль – 7. Молодцы! Запомнили!

А сейчас отправляемся в лесопарк гурьбой. Далеко от меня не отходите, слушайте, что я буду говорить об этом месяце.

Вот, что говорит про июль природа. Июль очень жаркий месяц. Он очень печет, говорят в народе, но он очень много дарит людям. Посмотрите вокруг.

Наша первая остановка. Какой чудесный луг! Видите, на лугу косари с косами. Сейчас они траву скосят, и она будет под жарким солнцем сохнуть. Зимой животным будет что есть.

Наша вторая остановка – возле пруда. Чудесное время, теплая вода. Обувь снимите. В пруду чуть-чуть постоит. Ногами потопайте и выходите. Теплая в пруду вода, но она редко бывает чистой, друзья. Я не советую в ней купаться, но походить, чтобы себя чуть-чуть охладить, можно. Пруд – искусственный водоем или запруженное место в реке.

Ноги ветерку подставьте, он их вам быстро просушит, и дальше пойдём.

А вот и знакомый лес. Наша третья остановка. Нас встречает месяц Июль. Посмотрите, какой он красивый, нарядный. Поздоровайтесь с Июлем.

II. Июль. Я рад вас встретить. Хочу вам пожелать здоровья и сил побольше за лето набрать, необходимые советы вам дать.

Первый совет – пораньше вставать. Все в июле рано просыпаются: и жучки, и паучки, и коровы в поле рано идут.

Второй совет – от солнышка себя оберегать, в лес почаще приезжать, свежим воздухом дышать.

Третий совет – днем обязательно отдыхать, даже можно прилечь и поспать.

Четвертый совет – зарядку утреннюю выполнять, побольше гулять на улице и играть. О вечерней зарядке не забывать, а перед сном окна в доме открывать.

Пятый совет – фруктами, ягодами и овощами увлекаться, но не объедаться. Особенно лесные дары здоровью очень нужны. Вот и сейчас за мной идите на полянку. Будем в корзинку землянику собирать (3–4 мин). (Дети собирают ягоды, стараются, вокруг кустиков, деревьев бегают, ходят, ползают.)

Я всех прошу собраться, передо мною отчитаться, кто сколько ягод нашел. (Дети собираются. Показывают ягоды, складывают в корзинку.) Молодцы! Нашли. И у меня в корзинке есть немножко. Поставлю я корзинку в центре, а вы, дети, станьте в круг.

Что нужно, чтобы земляника росла, поспевала, нас удивляла? Правильно! Солнышко. Вы тоже растете под солнышком. Потянитесь к солнышку. Руки поднимите вверх, ладони внутрь, опускайте руки на грудь и лучиками себя согревайте. Продолжайте лучики у солнышка брать и к себе прижимать (8–12 раз).

Что нужно, чтобы земляника силу набирала? Правильно! Дождик! К корзинке все (к центру) подбегите и пальчиками дождик изобразите, не поворачиваясь, двигайтесь обратно спиной, кружитесь, дождик вокруг себя распыляйте (12–16 раз).

Прячется ли земляничка, когда вы ее ищете? Покажите как. Все присядьте, головки вниз наклоните, плечи округлите. А когда вы ее найдете, она в руки к вам попадает, плечи распрямите и вставайте. Итак, присядьте и спрячьтесь, затем встаньте (10–12 раз).

Тяжело нести, если корзинка полная. Надо сильными быть. Давайте попробуем потренироваться. Все ложитесь на травку, лицом вниз, и отжимайтесь (девочки 8–10, мальчики 8–12 раз).

Вижу, хорошо вы отжимаетесь. Любую корзинку донесете. У меня еще есть корзины, проверю вас на ловкость и силу. Станьте в две колонны. В корзинки разных предметов положите. Посмотрю, как вы сможете с корзинками бежать и какая команда раньше выполнит задания:

бег с корзинкой в одной руке (2–3 раза);

бег с корзинкой в двух руках (корзинку держите перед собой) (1–2 раза);

бег с корзинкой, удерживая ее на спине (1–2 раза);

бег с корзинкой парами (1–2 раза).

III. Уверена, что вы ягоды можете собирать и донести их вам не составит труда, вы подготовились хорошо к этому, друзья. И в

награду вам за труд пусть землянички из корзинки в ротик попадут. Кушайте на здоровье.

### Методические рекомендации

- Костюм месяца Июля готовит каждый воспитатель по своему усмотрению и в соответствии с возможностями.
- Ягодная полянка должна быть выбрана для детей заранее. Может случиться, что ягоды уже найдены кем-то раньше. Но все же желательно показать детям земляничный кустик, приготовить веточку с ягодами и ягоды.
- Дети произвольно выполняют разные ритмичные движения руками, изображая, как «капает дождик».
- Упражнение с корзинкой проходит по обычным правилам эстафеты с передачей корзинки.
- Перед бегом с корзинкой парами необходимо произвести построение. Детей каждой команды поставить парами.

### Занятие 122

#### «ЗЛАТАЯ ЦЕПЬ»

*(проводится на спортивной площадке)*

**Задачи:** 1) обучать детей элементам подвижных игр, подводящим к спортивным упражнениям; 2) совершенствовать технику лазанья вверх; 3) воспитывать волевые качества, смелость, решительность при выполнении двигательных заданий.

**Оснащение занятия:** вывеска «Школа мяча», мячи среднего размера (по количеству детей в группе), цепь или канат, веревка.

#### Ход занятия

I. Воспитатель. Начинается у нас с вами очередное физкультурное занятие. Будем продолжать упражнения разные изучать. Ведь нам надо с вами сильными и ловкими стать.

Все постройтесь в шеренгу. Стройная шеренга дружных ребят, можно занятие начинать. Группа, равняйся! Смирно! Равнение по линии. Вольно! Повторите еще несколько раз (2–3 раза).

А теперь походите, погуляйте немножко, а услышав хлопок, встаньте на место в шеренгу. *(Дети гуляют. Хлопок. Все бегут, становятся на свои места.)* Повторяю команду.

Окончена командная игра, за мной бегите в «Школу мяча». В школу войдите, мячи в корзине возьмите и с мячами за мной бегите (2-3 раза). Сейчас мы будем выполнять упражнения с мячами.

Мячи над головой поднимите. На них посмотрите. Вниз на грудь опустите, к груди их прижмите (6-8 раз).

С мячами приседайте, как вам удобно их опускайте (12-16 приседаний).

Вы чуть-чуть устали, так как упражнение выполняли, а мячи отдыхали. Ну-ка, их на землю опустите, расшевелите, ладошками по ним похлопайте, затем мячи ладошкой правой (левой) отбивайте (2-3 мин), хорошо мячи у вас скакали, из рук не очень убежали.

А сейчас парами станьте и мячи ногами друг другу катайте (2-3 мин).

Самостоятельно с мячами поиграйте, придумайте интересное движение и ребятам покажите. Играйте самостоятельно (2-3 мин).

Закончены упражнения с мячом, в «Школу мяча» идите. Мячи на место положите.

II. Нам предстоит сложное задание. Я уверена, вы с ним справитесь. Видите, какое большое дерево на площадке. Мы к нему сейчас подойдем. Попробуйте его обнять. Какое оно большое и сильное. А как оно называется? Не знаете? Подумайте. Дуб. Правильно! Могучий и сильный. А на дубе цепь. Видите, какая она. Попробуйте по этой цепи взобраться (3-4 раза). Не надо бояться, это интересно и легко. Чур! Не надо лезть далеко. (Дети влезают, а воспитатель помогает.)

Рядом гимнастическая стенка, можно на ней тренироваться, чтобы потом легче было по цепи на дуб взбираться (6-8 м).

Можно каждому и покататься. Раскачивайтесь, удерживаясь за цепь (по одному разу).

Потрудились вы на славу сегодня, детвора. Немножко вспотели, это не беда. Ко мне подойдите. Я руки у вас проверю. Ладошки кверху поднимите, перед собой их поставьте и немножко, немножко на них подуйте (5-10 с).

Друг к другу повернитесь в парах, ладошки друг другу покажите, подуйте друг другу на ладошки. Приятно, да? Дуйте спокойно, друзья (10-20 с).

Послушайте внимательно меня. На травку возле площадки присядьте, глаза закройте. Я буду говорить, а вы попробуйте с закрытыми глазами все это увидеть.

Зеленая чудесная травка - раз!

На ней удобно сидеть – два!  
Ладошками в траву упираться – три!  
Свежим запахом травы наслаждаться – четыре!  
*Дети вдыхают свежий воздух.*  
Но пора детям вставать – пять!  
Глаза пошире открывать – шесть!  
В группу шагать и не унывать – семь!  
III. Все, все встаньте. Спокойно в группу шагайте. Руки по-  
мойте и к обеду приступайте.

### Методические рекомендации

- «Школа мяча» – вывеска на деревьях. Возле дерева в корзине лежат мячи.
- При выполнении лазанья вверх по цепи для увеличения моторной плотности и занятости детей необходимо придумать движения, упражнения, задания как дополнительную нагрузку.
- При лазаньи вверх по цепи следить за состоянием ладошек ребенка, чтобы не было сильных покраснений, потертостей. Указывать детям, как избежать этого (переставлять руки при спуске, не соскальзывать, не напрягаться при удерживании цепи и т.д.).

### Занятие 123

#### «ЛЕТНИЙ ДОЖДИК»

(проводится на групповой площадке)

**Задачи:** 1) упражнять детей в ходьбе и беге парами между предметами; 2) закреплять навыки лазанья по железной цепи (см. занятие 122); 3) развивать скоростно-силовые качества в подвижных играх.

**Оснащение занятия:** цепь (шест, канат), предметы, которые находятся на площадке.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Сегодня, мои милые друзья, мы с вами на групповой площадке будем заниматься. Кое-какие движения из прошлого занятия выполнять. Так что вам придется вспомнить и показать свои умения.

Дождик летний нас сюда привел. Навес на групповой площадке нас укрыл. Всем удобно и хорошо из-под навеса, как из-под зонтика, за дождиком наблюдать. Посмотрите вокруг,

сколько предметов стоит: качалка, скамейка, стулья, игрушки.

Встаньте возле предметов, которые вам понравились, держите руки перед собой ладошками вверх – «ловите дождевики», дотягиваясь до них. Много поймали, ладошки откройте и покажите. Ой! Ой! Ой! Дождевики убежали. (*Упражнение «Ловля дождинок» (30–40 с). Сжимание и разжимание кисти.*)

На площадке появились маленькие лужицы. Мы будем через них переступать и песенку напевать:

Дождик, дождик на дорожке,  
Он намочит наши ножки.  
Нужно ножки поднимать,  
Через лужицы скакать!  
Так вот так, так вот так!  
Через лужицы скакать!

*Дети прыгают через лужицы 1,5 мин, делают по 5–8 прыжков.*

Дождик, дождик припустил,  
Всех ребяток намочил!  
Ну, скорее поспешим –  
От дождя мы убежим.

*Дети бегают из-под навеса и возвращаются обратно (8–10 раз).*

Хорошо убежали, совсем не устали, руки, ноги, голову не замочили, какими ловкими и быстрыми стали!

Станьте парами передо мной. Друг друга за руки поддерживайте. Вообразите (представьте), что дождик через навес прошел и пытается нас догнать и намочить, мы от дождя убегаем. Аккуратно между всеми предметами парами побегайте и за мной повторяйте (*1,5–2 мин*).

Дождик, дождик припустил,  
Всех ребяток намочил!  
Ну, скорее поспешим –  
От дождя все убежим.  
Поспешим, поспешим,  
От дождя все убежим.

Подойдите ко мне поближе. Посмотрите из-под навеса – дождь уже кончается.

II. Вот какой короткий летний дождь. Тучка набежала. На землю воду как из ведра вылила. Солнышко выглянуло. Быстро все просыхает, лужицы исчезают. Торопитесь через лужицы попрыгать:

прыжки через лужицы (5–8 раз);

бег вокруг лужиц (1–1,5 мин);

прыжки через лужицы (5–8 раз).

Подойдите к дереву. Листочки на нем уже просохли, повторите движение, которое на прошлом занятии учили, – лазанье по цепи. Выполняйте упражнение спокойно, хорошо, осторожно (2–3 раза). Сегодня у вас совсем хорошо получается.

Интересно, кто быстрее по цепи доберется до веточки. Кто быстрее до второй? У кого хватит сил добраться до третьей веточки? (Дети выполняют упражнение в лазаньи по цепи на скорость, 1–2 раза.)

Сложное задание – лазанье по цепи. Но вы справились, молодцы! Я вам предлагаю отдохнуть, на цветы после дождя взглянуть и стать парами.

III. Пройдите спокойно по саду. Остановитесь возле клумб с цветами. Посмотрите, какие они красивые! Наклонитесь, понюхайте. Ах, какой чудесный запах! Видите, вся усталость у вас прошла. Вы бодры, веселы, вас в детском саду ждут вкусные пироги.

## Методические рекомендации

- Общее количество прыжков, подпрыгиваний, подскоков для каждого ребенка от 40 до 80–120 в течение всего занятия.
- Желательно, чтобы стихи дети знали наизусть и произносили вместе с воспитателем (автор – Е.Д.Макшанцева).

## СОРОК ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 124

#### «РЕКА, РЕЧЕНЬКА, РЕКА»

(проводится у водоема)

**Задачи:** 1) учить детей играть и плескаться в мелком ручье, речке, озере; 2) разучивать игры, подготавливающие детей к освоению умений в плавании; 3) учить детей правильно вести себя у воды.

**Оснащение занятия:** аптечка, резиновые мячи, длинная веревка или шнур с флажками, два больших обруча.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Дети! Посмотрите в свои пакеты. Все ли вы взяли? Трусики, полотенце, панамку. Проверили? Сегодня у нас физкультурное занятие будет проходить у реки. Мы поедем с вами на автобусе. Сегодня нам очень повезло, в самый жаркий день у речки побывать, позаниматься физкультурой, поиграть. Все в автобус забегайте, места занимайте! Отправляемся в путь, чтобы хорошо позаниматься и отдохнуть.

Вот мы и приехали. Выходите. Переодевайтесь и возле речки походите. В воду не заходите, а только потрогайте ее – она теплая, приятная. Прежде чем в воду войти, я вам предложу выполнить несколько упражнений на суше (5–10 мин).

Поднимите руки вверх, ладошками вверх в разных направлениях подвигайте, поворачивайте ими, помашите, вниз опустите (3–4 раза).

Присядьте, колени руками погладьте, разотрите и встаньте (5–6 раз).

Сядьте на бережок, ноги поднимите, сделайте угол, ногами свободно поболтайте, стопами поворачивайте и опустите (8–10 раз).

На прибрежном песке нарисуйте квадратики и попрыгайте в них на двух ногах (10–15 раз).

Нарисуйте три-четыре небольших кружочка, затем выполняйте прыжки на двух ногах с запрыгиванием в домики (кружки), между домиков (15–20 раз).

Подойдите к воде, ладошками по воде похлопайте, друг на друга побрызгайте и в воду войдите.

II. Войдите в воду по колено. Наклонитесь, на себя посмотрите. Видите свое лицо, как оно в воде отражается. Наклонитесь, лицом воды коснитесь (3–6 раз).

Друг за другом колонной, высоко поднимая ноги, пройдите. Тверже ставьте шаг (один круг).

Друг за другом колонной стойте, затем бегите. Друг друга не перегоняйте и не толкайтесь. Вы в воде, можно споткнуться и тогда... Надо с водой быть осторожным, и она тебе только пользу принесет (два круга в разные стороны).

Поприседайте в воду так, чтобы только горлышко было видно (8–10 раз).

А теперь можно поплескаться, покупаться, свободно по воде погулять. Только место надо знать. За флажки не заходите (3–5 мин).

Поплескались? А сейчас ко мне подойдите. Посмотрите, какой у меня большой мяч, я его буду бросать, а вы догоняйте и мне приносите (3–4 раза).

Дети, возьмите мячи и поиграйте с ними в воде. Посмотрите, как мяч плавает, помогите ему нырнуть. Как он быстро выныривает, не хочет быть под водой (1,5–2 мин).

Мячи на берегу сложите, пусть они обсыхают. Два обруча возьмите и мне принесите. Мальчики, возьмите красный обруч, девочки – синий. За обруч одной рукой держитесь и поедем, как на карусели (4–5 раз в разные стороны).

Обручи мне отдайте. А сами свободно поплещитесь, поиграйте (1–1,5 мин).

III. Все, все выходите из воды. Трусики переодевайте в купальнях и на полотенце на берегу укладывайтесь. Не забудьте панамку на голову надеть (10–12 мин).

А теперь поднимайтесь. Пейте компот и в дорогу собирайтесь. В автобус аккуратно входите. «До свидания» реченьке-реке говорите и ее благодарите.

### Методические рекомендации

- Обязательно обратить внимание на поведение детей у реки, в реке.
- При свободном общении с детьми исключить окрики, наказания, авторитарные команды, необходимо четко ими управлять, заинтересовывая словами, действиями, например: «Мяч ныряет и выныривает. Посмотрите! Мяч плавает! А у вас так получается? Понаблюдайте, посмотрите, повторите» и т.д.
- Исключить баловство можно с помощью организованного внимания друг к другу: помогите друг другу в воду войти, в лицо брызгать нельзя, не толкайте друг друга и т.д.

### Занятие 125

«НАС РЕЧКА ЖДЕТ»  
(проводится у водоема)

**Задачи:** 1) продолжать учить детей играм в воде, развивающим умения и навыки в плавании; 2) знакомить с упражнениями, подготавливающими к плаванию; 3) учить играм на суше у реки, развивающим умения в метании.

*Оснащение занятия:* надувные круги, аптечка, шнур или длинная веревка с флажками, поплавки, камешки.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Чудесная летняя пора! Нас с вами опять ждет река. Вы ехать согласны? Да? Спешите! В автобус садитесь аккуратно. Мальчики, девочек вперед пропускайте. Все готовы? Едем с вами опять купаться, плавать, загорать. Будем все это зимой вспоминать.

Вот мы и приехали. Мальчики, девочкам помогайте со ступенек спуститься. Быстро раздевайтесь, полотенца на травку расстилайте. На полотенце кладите вещи и стройтесь.

За мной бегите, руками поворачивайте (1–1,5 мин).

В воду войдите, на мелкое место сядьте, выполняйте движения ногами вверх и вниз (1–1,5 мин).

Выполняйте движения, прыгайте на двух ногах, стопы в воде, продвигаясь вперед вдоль линии берега (1–1,5 мин).

II. А сейчас мы будем упражнения выполнять, с помощью которых потом можно хорошо плавать и нырять.

Идите по дну на руках вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально) (1,5–2 мин).

Приседайте, погружаясь в воду до подбородка (5–8 раз).

Приседайте, погружаясь в воду до глаз (6–8 раз).

Приседайте, опуская в воду все лицо (8–10 раз).

Походите и подуйте на воду (40–50 с).

Вы не устали? Хорошо упражнения выполняли. Очень скоро сможет каждый из вас проплыть через реку много раз.

А теперь пришла пора нам поиграть в воде, детвора. Подойдите ко мне поближе. Есть такая птица цапля, важно она ходит. Попробуйте «цаплями» стать и высоко ноги поднимать, по воде ходить. Начинайте! А я посмотрю и сейчас лучшую «цаплю» назову (1,5–2 мин).

Вижу, вижу, кто лучшей «цаплей» хочет стать. Это – Зоя. Хорошо у нее получается. Смотрите и повторите.

А теперь у нас следующая игра – «Дровосеки в воде». Сейчас узнаем лучшего дровосека. Рубите водичку, рубите, ладошками водичку секите (1,5–2 мин).

А сейчас у нас будет интересная игра «Покажите пятки». Не бойтесь, окунитесь и пятки покажите. Ох! Какие розовые пятки торчат из воды (1,5–2 мин).

Дети! Выходите на берег, камешки на берегу возьмите и их в реку метайте. Бросайте подальше, не торопитесь, прицельтесь и в плавающий круг попадите (8–12 раз).

Круги надувные возьмите. Войдите в воду. Друг друга на кругах покатайте (4–5 мин).

III. Выходите на берег. Круги положите, переоденьтесь. Трусики на надувные круги положите. На свой полотенца ложитесь. Голову от солнышка спрячьте, отдохните (10–12 мин). После отдыха поедem в детский сад.

### Методические рекомендации

- Адаптируясь, дети перестают бояться воды и допускают вольности, поэтому воспитателю нужно быть предельно внимательным.
- Катание на надувных кругах требует повышенного внимания. Проводить его нужно при ограниченном количестве детей и обязательно в присутствии 2–3 взрослых.

### Занятие 126

Повторение заданий, упражнений, игр, используемых в содержании занятий 124, 125.

### Методические рекомендации

- Включить игры, наиболее понравившиеся детям.
- Включить те задания, которые детьми не очень хорошо были освоены на предыдущих занятиях.

## СОРОК ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 127

#### «ДОМИКИ»

(проводится на дорожке детского сада  
и групповой площадке одновременно)

**Задачи:** 1) совершенствовать умения и навыки детей ориентироваться в окружающей действительности; 2) развивать логику мышления в двигательной сфере деятельности; 3) вос-

питывать личностные качества, положительное отношение к труду в процессе занятий.

*Оснащение занятия:* мелки (разноцветные), мячи (по количеству детей в группе), стол, стулья и др.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Постройтесь в колонну друг за другом. Проверьте друг у друга спинки. Ровные? Не совсем? Жаль! Давайте их выпрямим, лопаточки сведем и за мной красивой походкой пойдем. Пойдем мы с вами на асфальтированную дорожку. Вот здесь мы сегодня будем заниматься. Вам придется повторить много знакомых движений и действий. Но прежде чем занятия начинать, нам нужно дом нарисовать (построить мелом на дорожке). Пока я с Галей, Володей, Машей нарисую домик, вы поиграйте. Как пчелы пожужжите, можете чуть-чуть строителей ужалить, летать, приседать. Начинайте движения пчелки, а мы будем дом рисовать (2,5–3 мин). Дом готов, все размещайтесь в нем.

Утро! В доме все просыпаются, потягиваются, друг другу улыбаются и говорят: «Доброе утро!» Начинаем выполнять утреннюю гимнастику.

Ходьба на месте (30–40 с).

Бег (*используя маленькое пространство*) «вокруг себя» в разные стороны.

«Проверим ушки». Правой рукой движением руки вперед, обнимая себя, достаньте левое ушко.левой – правое (4–5 раз каждой рукой).

«Проверим носик». Серединой ладонки по носу поворачивайте, носиком хорошенько подышите (4–5 раз).

«Проверим ручки». Поставьте их перед грудью, ладони вниз. Выполняйте рывки руками (4–5 раз).

«Проверим грудь». Похлопайте очень быстро, но не сильно ладонями по груди (30–40 с).

«Проверим ножки». Наклонитесь вперед, коснитесь носков ног и выпрямитесь (4–5 раз).

II. Благодаря утренней зарядке вы узнали, что все у вас в порядке. Все на месте: и ушки, и ручки, и носики, и ножки.

Можно теперь и умываться, холодной воды не бояться, полотенцем растираться.

Приставьте ладонки к щекам и потрите их (10–15 с).

Полотенцем спинку, грудку разотрите (20–30 с).

Чай выпейте, съешьте бутерброд – и помчались в детский сад (бег по дорожкам в среднем темпе 50–60 с).

III. А сейчас мы выполним упражнения со стульями.

Входите в группу, на стулья сели, посидели и встали (8–10 раз).

Вокруг стульев побегайте в разные стороны (4–6 раз).

Через стулья широким шагом перешагивайте (4–6 раз).

К столу подойдите. Ладонками по столу похлопайте. На ладонки подуйте (30 с). Руками взмахните и к стульям вернитесь.

На стулья входите и сходите (5–6 раз).

На стулья впрыгивайте и спрыгивайте с них (8–10 раз).

Мимо стульев и столов побегайте, друг друга не толкайте, место уступайте (1 мин).

IV. Поработали хорошо. Научились возле стульев и столиков ходить, не наталкиваясь друг на друга. Пора на улицу из домика выходить. Про физкультурные занятия в саду нельзя забывать. Сходите в группу и возьмите мячи. Поиграйте с ними. Друг друга покатайте (3–4 мин). Отнесите в группу мячи, положите их на место и в свой домик идите. Не надо бежать, просто идите.

Вот мы и пришли. Полы легонько и быстро подметите под стульями подметите (подползание), под столиками метите, убирайте, чистоту соблюдайте (1–1,5 мин). И... отдохайте.

Потом спать укладывайтесь, чтобы завтра раньше встать и опять трудовой день начать.

V. Закончены занятия. Пора нам, детвора, закрыть наши «дома» и в детский сад идти.

### Методические рекомендации

- Иногда воспитатели рисуют вместе с детьми, к некоторым занятиям рисунки готовятся заранее на групповой площадке детского сада.

- Во время выполнения детьми различных упражнений старайтесь делать как можно меньше замечаний. Пусть ребенок сам отыщет решение двигательной задачи, ведь все занятие проводится на воображаемых (нарисованных) предметах.

- Домик-сад нужно изобразить на определенной площади и сделать разметку мелками.

- Воспитатель сам придумывает движения, изображающие действия ребенка в течение дня.

## Занятие 128

### «ЗЕЛЕННЫЕ КРОКОДИЛЬЧИКИ»

(проводится на реке)

**Задачи:** 1) ознакомить детей с техникой плавания с помощью одного из самых простых способов – руки прямо без выноса; 2) учить плавать кролем без выноса рук с помощью специальных упражнений; 3) научить упражнению «всплывание и лежание на воде».

**Оснащение занятия:** аптечка, надувные крокодилы, резиновый мяч.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Добрый день, мои милые дети, мы опять сегодня отправимся с вами на речку. Там вы будете заниматься физическими упражнениями, учиться плавать, загорать. Я вижу, все готовы в путь. Еще раз проверьте, все ли на месте в ваших мешочках: панамка, чтобы голову от солнышка уберечь, полотенце, чтобы можно было вытереть уши, голову, а потом на нем и посидеть, стаканчик бумажный для воды, проверили, готовы все? В автобус входите, рассаживайтесь. Запомните, где сидите, с кем сидите, в окошко поглядите.

Приехали. Спокойно выходите друг за другом, детвора. Складывайте вещи аккуратно, как всегда (30–40 с).

Постройтесь вдоль реки. Руки поднимите вверх – поприветствуйте солнышко, опустите руки вниз, наклонитесь к воде и коснитесь ее пальчиками – поприветствуйте воду (10–12 раз).

Пробегите вокруг сложенной одежды, каждый своей, аккуратно, не обсыпав ее песком, в правую (левую) сторону (40–60 с).

Пройдите к берегу, ложитесь на песок животиками, чуть-чуть полежите (10–20 с), отождитесь от песка и встаньте на руки и ноги и передвигайтесь вперед, как зеленые крокодилы (1 мин).

Опять станьте дружными ребятами. Ладони вверху, поворачивайте ладонями, встряхните руками, ногами (попеременно) и послушайте меня.

II. Мы сейчас будем учиться плавать. Для того чтобы научиться плавать, нужно выполнять специальные упражнения «Поиски зеленых крокодилов».

Передвигайтесь по дну. Ходите по дну вперед лицом и вперед спиной и выполняйте гребковые движения руками (1-1,5 мин).

Хорошо выполнили первое упражнение. Руки не устали? Ноги хорошо по дну шагали? Никто крокодильчиков не видел? А что вы наблюдали? Волны от рук движутся, а что еще?

Если не увидели, когда голова, руки, туловище были над водой, давайте посмотрим, когда все опустим под воду. Станьте в круг, начинайте. Погружайтесь под воду. Плавно приседая, окунитесь с головой и открывайте глаза под водой (8-12 раз).

Вы у меня молодцы, настоящие храбрецы. И скоро обязательно познакомитесь с настоящими крокодильчиками.

А сейчас выполним упражнение «Всплывание и лежание на воде». Дети! Вы на постели лежите? На траве лежите? На песочке сегодня лежали? А теперь давайте полежим на воде. Ну, попробуйте сами лечь и полежать. Не получается? Ах, как жаль! Послушайте меня внимательно. Я вам подскажу, что надо сделать, чтобы получилось. Станьте в воду по грудь, сделайте глубокий вдох, нагнитесь и попытайтесь достать руками дно. Вы сразу убедитесь, что сделать это не так просто, вода вас сразу вытолкнет наверх. Вот так, как мяч.

Вдохните побольше воздуха, разведите руки и ноги в стороны, ложитесь на воду. Видите, вы чувствуете, она вас держит на поверхности (8-12 раз).

Молодцы вы у меня. Хорошо на воде полежали и всплывали, все упражнения выполняли, осталось только узнать, как крокодильчиков увидеть. А давайте посмотрим их на берегу. Выходим на берег. Ищите. Да вот они! Возьмите по одному крокодильчику. Рассмотрите их и несите в воду. Поплавайте вместе с ними. Можете плыть рядом с крокодильчиками, можете их оседлать, можете с крокодильчиками просто в воде поиграть (3-5 мин).

III. Закончена игра. Нам собираться в путь пора. Вытаскивайте крокодильчиков из воды. Посмотрите у крокодильчиков отверстия внутри, вытащите пробку из отверстия, чтобы воздух вышел, затем крокодильчиков в мешок опустите. Насухо вытрите полотенцем ушки, спинки и ножки, одевайтесь. Немножко отдохните. Отдохнули? В автобус аккуратно входите, усаживайтесь на свои места. Удачная поездка у нас с вами, друзья, была?!

## Методические рекомендации

- Дети складывают вещи кучками, располагая их на определенном расстоянии друг от друга.
- Во время выполнения первого упражнения воспитатель обращается к детям, спрашивая: «Не видите ли вы зеленых крокодильчиков, где они там спрятались?» и т.д. Проговаривая: «Вижу, вижу, как дети хотят увидеть крокодильчиков, гребком руки в воду к себе крокодильчиков зовут, внимательно за руками наблюдают, как вода к детям прибегает» и т.д.
- После каждого погружения ребенка в воду воспитатель комментирует: «Молодцы, ребята! Опускайтесь пониже второй раз, задерживайтесь под водой подольше, глаза открывайте пошире, на одно колено на дно вставайте, на четвереньки на дно вставайте» и т.д.
- Упражнение «Всплывание и лежание на воде» можно продемонстрировать с помощью резинового мяча.
- Перед выполнением упражнения с надувными крокодильчиками второй воспитатель, который находится на суше, должен надувать их.

### Занятие 129

#### «ЗОЛОТАЯ РЫБКА» (проводится на реке)

**Задачи:** 1) повторить упражнения, подготавливающие к простому способу плавания; 2) научить детей выполнять новые упражнения в воде; 3) закрепить изученные упражнения в играх на воде.

**Оснащение занятия:** аптечка, надувные мячи, дощечки из пенопласта.

#### Ход занятия

I. Воспитатель. Здравствуйте, дети! Мы опять сегодня с вами едем к реке. Все у вас готово? Шапочка, полотенце, стаканчик для воды. Постройтесь в шеренгу! Я посмотрю на вас. Молодцы! Просто настоящие пловцы! В автобус садитесь, сил набирайтесь, опять с речкой нас встреча ждет. Вперед!

Выходите из автобуса. Одежду аккуратно сложите. Мячи надувные возьмите. С мячами на берегу походите, побегайте, друг с другом поиграйте (3–5 мин).

Положите мячи и ко мне подойдите. Вы с мячами хорошо разогрелись. Предлагаю в воду войти. Мы еще с вами не очень хорошие пловцы. Нам опять придется чуть-чуть поучиться, чтобы в настоящих пловцов превратиться.

II. Сейчас мы с вами повторим упражнения, которые в прошлый раз уже выполняли.

Помните, как вы по дну передвигались. Давайте попробуем повторить (8–10 раз).

Потом вы погружались в воду. Вот так! Плавно приседая, окунались с головой в воду и открывали глаза, да? (5–6 раз.)

Затем вы делали глубокий вдох, нагибались и доставали руками дно реки, а вода вас наверх выталкивала, да? (3–4 раза.)

А потом – вдыхали побольше воздуха, разводили руки и ноги в стороны, ложились на воду и лежали на воде (5–6 раз).

А сейчас я хочу новое задание вам дать, новое упражнение показать. Упражнение называется «Скольжение».

Наклонитесь, вытяните руки вперед. Сделайте вдох и опустите лицо в воду. Оттолкнитесь от дна ногами, вытянитесь в струнку и скользите лежа по поверхности воды.

Вы задумались и не спешите повторять? Придется мне это упражнение показать. Смотрите! Смотрите! Ничего не пропустите. Вот видите, как я его выполняю? А теперь вы (8–12 раз).

Не совсем получается у вас. Но это не страшно. Нужно терпение и придет умение.

Новое упражнение вы выполните легко, дышать вы умеете давно. Выполняйте вдохи и выдохи в воду.

Наклоняйтесь вперед так, чтобы подбородок касался воды. Сделайте глубокий вдох. Опустив лицо в воду, через рот медленно выдыхайте в нее воздух (две серии по 8–10 вдохов и выдохов подряд).

Дощечки, на которых нарисованы золотые рыбки, на берегу возьмите и опять в воду войдите. Поплавайте с «золотыми рыбками», как вам хочется. (Свободное плавание 3–5 мин.)

III. Выходите из воды, мои малыши. Дощечки положите, ушки вытрите, трусики переоденьте, шапочки наденьте, полотенце расстелите, на спинку ложитесь и отдыхайте (3–5 мин).

А сейчас встаньте, подойдите ко мне со стаканчиками. Всем, всем вкусный компот за хорошую работу полагается. Пусть все дети вкусным питьем наслаждаются. Закончили наши дела. Вперед, в автобус садиться пора.

## Методические рекомендации

- При самостоятельном выполнении упражнений с надувными мячами подсказывать детям упражнения в том случае, если они пассивны, если активны, дать возможность проявить им (каждому) свои способности. Смотреть, чтобы активное отношение к движениям было определено добрыми намерениями к партнеру: аккуратно передавать мяч, не толкать товарища с мячом и т.д.

- В упражнении «Скольжение» можно и нужно детям помогать.

- Упражнение «Выдохи в воду» выполняется сериями по 8–10 вдохов и выдохов подряд.

## СОРОК ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 130

• (проводится на лугу)

**Задачи:** 1) научить детей выполнять упражнения на дыхание; 2) упражнять в движениях, способствующих освоению умений в прыжках в высоту, 3) развивать выносливость при беге в естественных природных условиях.

**Оснащение занятия:** аптечка, травинки, веточка длиной 1–2 м, пруты, питьевая вода.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Доброе утро, дети! Готовы вы сегодня отправиться в поход? Все мы с вами взяли. Идти придется быстрыми шагами. Никому не отставать, друг друга не перегонять, не толкать. Все постройтесь парами. За мной, на луг, где много летних чудных трав, где дышится легко и свободно. Вот мы и пришли! Давайте немножко посидим, отдохнем. Отдохнули?

Вставайте, по лугу походите, травку руками раздвиньте, наклоните головку над травкой, цветком; вдохните воздух носом, ртом (1,5–2 мин).

Ой, как хорошо надышались! А сейчас выполним одно упражнение.

Травка высокая, как вы! Когда я скажу «травка», присядьте так низко, чтобы вас не было видно, скажу «дети» – встаньте и

поднимайтесь на носочки, чтобы стать выше травки. Приготовьтесь! «Травка». Ой, я вас не вижу! «Дети!» Всех увидела (8–12 раз).

Попробуем еще побегать и попрыгать по траве. Побежали, ножки высоко-высоко поднимайте. Трудновато бежать по траве, каждая травинка прикасается к вашей ноге и хочет вас задержать (1,5 мин). А сейчас ходите, травку руками погладьте, щечками к ней прикоснитесь (30–50 с).

Попробуйте попрыгать по травке на одной ноге, потом на другой и на двух, только осторожно, ищите местечко, куда можно прыгать (10–12 раз). Затем опять ходите, воздуха вдохните и подольше его на травинки выдыхайте.

II. Кто-то веточку красивую на луг занес. Лежит она в травке и молчит. Я ее подняла. Видите, какая она тонкая, гибкая, похожая на удочку. А на конце несколько листочков, веточка в моих руках будет подниматься выше, опускаться ниже, а вы старайтесь с веточки листочки сорвать. Итак, кому это удастся?

Я с веточкой на одном месте кружусь. Прыгайте, бегайте, пытайтесь достать листок (30–40 с).

Я с веточкой бегу по лугу. Догоняйте веточку, прыгайте, прыгайте, старайтесь достать веточку (40–50 с).

Я на месте стою, как дерево. А ветки на ветру в разные стороны раскачиваются. Наклоняются вниз, вверх поднимаются. Подпрыгивайте, угадывайте, куда ее ветерок направит. Ой! Сорвали листочки. Окончена с веточкой игра. Веточка в прутик превратилась (1,5 мин).

Прутик на тропинку положите. Возле прутика присядьте, на него все поглядите. Встаньте в колонну (друг за другом).

Через лежащий прутик перешагните (2–3 раза).

Через лежащий прутик перепрыгните (1–2 раза), оттолкнитесь одной ногой.

Прутик в моих руках, я его приподняла (высота 10–15 см), перепрыгивайте сейчас (1–2 раза).

Прутик еще выше поднялся (15–20 см), разбегитесь и перепрыгните через него (2–3 раза). Вот так. Хорошо. Прыгайте легко!

III. Окончены прыжки. Хорошо прыгать в высоту. Сразу чувствуешь, что чуть-чуть подрос. Посмотрите друг на друга. Ну что, подросли? Вот видите. А теперь длинные травинки сорвите. Посерединке их в рот губами возьмите. В жучков поиграйте. Какие хорошие из травинок усики получились. Усики двигаются в стороны, сходятся вместе, когда жучок злится.

Все жучки ко мне подойдите. Травинки положите на землю, пусть лежат, высыхают, придут на луг животные и подберут их. А нам с вами в путь пора, пока не настала большая жара. Возвращаемся в сад обратно. Не забудьте собрать все вещи и предметы.

### Методические рекомендации

- По дороге на луг воспитатель рассказывает детям, что они могут увидеть в июле на лугу, какие травы, цветы, каких насекомых и т.д.
- В зависимости от состояния детей занятие можно закончить медленным бегом, быстрым шагом с переходом на ходьбу.

### Занятие 131

#### «СОРЕВНОВАНИЯ ЗЕЛЕННЫХ КРОКОДИЛЬЧИКОВ» (проводится на речке)

**Задачи:** 1) совершенствовать технику движений в подготовительных упражнениях к простому способу плавания; 2) помогать детям проявлять свои способности в условиях организованных соревнований; 3) воспитывать волю, выносливость, находчивость.

**Оснащение занятия:** водные ограничения, флажки, надувные предметы, награды (конфеты).

### Ход занятия

I. Воспитатель. Дети! У нас сегодня интересное занятие. Мы поедем с вами на речку. Мы там уже много раз были. Но сегодня занятие особое. Я вам, когда приедем, расскажу о нем. А сейчас в автобус садитесь. Настроение у вас хорошее? Думаю, что да. Вот и солнышко к нам заглянуло сюда! Все тучки попрощались и ушли за облака. А мы вперед, на реку!

Вот мы и приехали. Выходите из автобуса. Как и прежде, вещи сложите и по берегу друг за другом, по теплому песочку пробегите (1,5–2 мин).

Пробежали, не устали? Берите надувных крокодилчиков, в воду входите с ними и учите их нырять. Под воду до дна их опускайте, пусть они сами всплывают (5–8 раз). А вы наблюдайте.

Попробуйте с крокодилчиками под воду опуститься и всплыть (5-6 раз).

Попробуйте крокодилчика от себя оттолкнуть, а сами наклонитесь, вытяните руки вперед, сделайте вдох, опустите лицо вниз и догоните уплывающего крокодилчика. Не забудьте от дна ногами оттолкнуться (5-6 раз).

II. Поднимите крокодилчиков вверх. Ух, какие вы сильные и смелые. Давайте мы с вами проведем соревнования. Какие вы сильные и смелые, я уже определила, а вот какие вы умелые, кто лучше и быстрее сможет справиться с заданием, надо еще выяснить. Итак, начинаем соревнование.

Постройтесь в две (три) шеренги. Первая шеренга готова? Вижу. По команде (я махну флажком) начинаете передвигаться по дну (ходьба), вперед лицом двигайтесь, неся крокодилчика в вытянутых руках над собой. Кто придет первым в этой шеренге? Остальные ребята в других шеренгах смотрят и готовятся к выполнению упражнения. Внимание, марш! Спешите, спешите, крокодилчиков несите! Первым пришел Гена! Ребята этой шеренги, встаньте за мной. Ребята второй шеренги, готовы? Внимание, марш! Во второй шеренге победителем стала Оленька. Молодец! Ребята в третьей шеренге готовы? Внимание, марш! Помогайте им словами выполнять движения (*обращается воспитатель к детям, выполнившим упражнение*). Победителем в этой шеренге стал Максим.

Выходите из реки, шеренгами станьте на берегу, а я вручу медали победителям. Аплодируйте им. Молодцы, ребята!

Будем еще соревноваться? Но теперь движения будут сложнее. Станьте шеренгами к месту старта. Послушайте задание. Вместе с крокодилчиком, держа его перед собой, нужно пройти по дну, но повернувшись спиной. Вспомните, мы так на занятиях уже ходили. Вспомнили? Готовы?

Первая шеренга! Внимание, марш!

Вы не устали? Может быть, еще посоревнуемся? Согласны? Следующее упражнение «Кто дольше побеседует (побудет) с крокодилчиком под водой?»

Внимание, марш! Погружайтесь под воду с крокодилчиками. Первая шеренга. Считаем все вместе. (*Считают две оставшиеся.*) Ох! Как долго Коля под водой пробыл, очень долго с крокодилчиком говорил. Молодец! В награду ему дадим леденец (в автобусе).

Вторая шеренга для погружения и бесед с крокодилчиками готова? Внимание, погружайтесь! А вы считайте... и т.д.

Ну вот, и вынырнули все. Дольше всех беседовала Галя. Расскажи нам, что ты своему крокодилчику нашептала под во-

дой. Что-то он непослушный такой. Все время старается из рук выскользнуть, вырваться и наверх убежать. Награждаем Галю вкусным леденцом (в автобусе). Окончены соревнования с зелеными крокодильчиками. И можно теперь с ними поплавать. Обнимите их за шею, животик, хвост, направляйте, как вам хочется (3–5 мин).

III. Выходите из воды. Крокодильчиков откройте, спустите воздух и в мешок их сложите. Ушки вытрите, на полотенце полежите на животике, спокойно подышите (1,5 мин), перевернитесь, на спинке полежите (2–3 мин). Хорошо отдохнули. Только не надо спать. Нас ждет с вами вкусный компот. Возьмите стаканчики и подойдите ко мне. Пейте на здоровье. Пора собираться. Вещи свои не забывайте, друг другу собираться помогайте. Аккуратно в автобус входите, ноги о тряпку вытирайте. Усаживайтесь и опять отдыхайте. Все хорошо занимались, угощаю всех конфетами. А нашим победителям дадим обещанные леденцы.

### **Методические рекомендации**

- Воспитателю нужно быть предельно внимательным, когда дети пытаются опустить крокодильчика на дно. Постоянно пересчитывать детей, так как под солнечными бликами на воде детские головки можно перепутать с надувными предметами.
- Во время соревнований на реке упражнения должны быть самыми легкими и хорошо освоенными детьми.

### **Занятие 132**

**«ЗОЛОТАЯ РЫБКА»**  
(проводится на реке)

Повторить занятие 129.

### **СОРОК ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ**

#### **Занятие 133**

**«НА УЛИЦЕ АВГУСТ»**  
(проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) учить детей видеть окружающую природу (рассказ о последнем месяце лета, его красках); 2) выполнять с деть-

ми упражнения, способствующие развитию отдельных групп мышц, упражнения для мышц туловища; 3) совершенствовать умение детей прыгать в длину с места.

*Оснащение занятия:* синий и красный флажки, хворостинка, гимнастическая скамейка (высотой 20–25 см), низкое бревно (25–30 см), длинная веревка.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Здравствуйте, дети! Я рада, что вы сами пришли на спортивную площадку. Сами стали в шеренгу. Внимательно слушайте. Прежде чем начать занятие, я вам загадаю загадку. Смотрите вокруг и слушайте.

Листья клена пожелтели,  
В страны юга улетели  
Быстрокрылые стрижи.  
Что за месяц, подскажи?

Правильно! Август.

Алеет за лесом закат.  
Алые аисты к лесу летят.  
Алые астры покрыли сады,  
Алыми стали ручьи и пруды.

*В. Лунин*

А к какому времени года принадлежит месяц август? Ну, подумайте! Подумали и правильно сказали – к лету. Август – последний месяц лета. Да, дети, не верится, что заканчивается лето. Еще так тепло, а уже чувствуется приближение осени. Посмотрите вокруг, какой август, и бегите на спортивную площадку. Нам с вами предстоит сегодня выполнить много интересных заданий, чтобы сильными и крепкими стали наши мышцы, и обязательно в длину с места попрыгаем. Вперед, бегите на площадку друг за другом.

II. Вот мы и на площадке, постройтесь в шеренгу. Стройный ряд чудных ребят. Слушайте команды: «Станьте в колонну лицом ко мне, станьте в колонну спиной ко мне. Опять станьте в шеренгу. Сделайте шаг вперед ко мне, сделайте шаг назад, затем станьте на свое место». Молодцы! Слушали меня внимательно. Все выполнили старательно.

А теперь станьте в два звена. Мальчики, первое звено, встанут за Димой. Девочки, второе звено, встанут за Машей. Готовы упражнения выполнять? А я буду смотреть, чье звено лучше выполнит.

Поднимите руки в стороны, вверх, опустите вниз (4–6 раз).

Отведите руки за спину из положения руки вниз и опять возвращайтесь в положение руки вдоль туловища (4–6 раз).

Поднимите поочередно правую, левую ноги, согнутые в коленях (4–7 раз).

Повернитесь вправо, влево (5–6 раз в каждую сторону).

Присядьте, вынося руки вперед (6–8 раз).

Руки на пояс, прыгайте на двух ногах (8–12 раз).

На месте шагайте, осанку красивую сохраняйте (30–40 с).

Очень трудно сказать, какое из звеньев лучше работало. Попробуем еще одно упражнение выполнить. Вот тогда и узнаем. (Последнюю фразу произносит громко, эмоционально.)

А следующее задание вот какое: звено мальчиков остановится у красного флажка, звено девочек – у синего. Перед звеньями планка. Прыгать каждому из вас надо так (показывает и объясняет): встать прямо на планку, ступни параллельно, на ширине одной ступни; подняться на носки, руки вперед-вверх; опускаемся на всю ступню, согнуть ноги, руки назад, затем резким движением руки вниз-вперед-вверх оттолкнуться двумя ногами, прыгнуть вперед-вверх; в колене вынести ноги вперед и приземлиться на согнутые ноги, руки вперед.

Я вам показала. Сейчас вы будете прыгать сами. Каждый, кто прыгнул, становится в конце своей колонны. Следующий в колонне начинает прыгать только после того, как из ямы выйдет предыдущий. Смотрите, прыгает Володя. Молодец, Володя! Ты выходишь и становишься в конец колонны, а Вася начинает прыгать. Прыгайте, а я за вами буду наблюдать, подсказывать, сравнивать и помогать. Я все вижу, все-все замечаю, успехов вам в прыжках желаю (три-четыре прыжка).

Посмотрите вверх на небо, посмотрите, как наплывают друг на друга облака, так и вы наскакиваете друг на друга. Давайте попробуем не толкаться. Мальчики станут у синего флага, а девочки – у красного. Вот теперь, может, вы не будете друг друга толкать. Прыгаем опять. За прыжки отличные оценки стараемся получить. Прыгаем, стараемся, учимся (4–5 раз).

Хорошо, дети, прыгали, правильно отталкивались, не боялись. Смелые какие! Мальчики прыгали чуть-чуть лучше, дальше.

Попрыгали, устали, немножко отдохнем, присядем на скамейку. Посмотрите на деревья, кусты. Много ли там желтых листьев, а может быть, еще какие-нибудь цвета увидите, назовите. Посмотрели, отдохнули? Встаньте на скамейку. Оба звена друг за другом в одну колонну встаньте. У меня в руках хворостинка. Я ее в конце скамейки на весу буду держать, а вы оттолкнитесь двумя ногами и через хворостинку перепрыгните. Приземляйтесь на согнутые ноги, руки вперед. Прыгайте друг за другом (4–6 раз).

Кто прыгнул, пробежал вдоль скамейки и занял место в конце колонны – молодцы! Здорово у вас получается! Хворостинка довольна, никто ее не боится. Смело перепрыгивали ее дети, отталкиваясь двумя ногами, летели и приземлялись на обе ноги.

А теперь на низком бревне посидим, отдохнем, глаза зажмурим, ногами поболтаем (40 с).

На бревно шеренгой встаньте. Я веревку вдоль бревна положу и погляжу, как вы оттолкнетесь от бревна двумя ногами и перепрыгнете через веревку. Не надо бояться, надо оттолкнуться от бревна и, как птички, над веревкой пролететь и на землю мягко приземлиться (2–3 раза).

III. Хорошо мы сегодня с вами занимались. Многому научились. Но вот что-то веревка лежать не хочет, в клубок не сворачивается. Хочет с вами поиграть. Предлагаю вам походить по ней. Давайте поиграем в канатоходцев. Походите по веревке (2–3 раза). Поиграли? В строй станьте. Видите, как в моих руках веревка спешит в клубок превратиться.

А сейчас мы еще раз с вами посмотрим на раннюю осень. Как она красива! Похожа на лето! Правда?

Моем руки и лицо, брызги летят, ой, как далеко! Умываемся аккуратно. Переодеваемся и на обед собираемся.

### Методические рекомендации

- В связи с высокой физической нагрузкой необходимо давать детям отдыхать, например, предложить им послушать, как пробежал мимо них ветерок, прислушаться, как шелестят деревья своей красивой листвой, понюхать траву, цветы и т.д.
- Высота гимнастической скамейки и бревна в зависимости от подготовленности детей может быть больше.
- Прыжки в длину с места дети выполняют двумя ногами одновременно.

## Занятие 134

### «ДОБРЫЕ ДЕЛА»

(проводится на территории детского сада)

- Задачи:** 1) учить детей подготавливать место для занятий;  
2) развивать координационные способности.

**Оснащение занятия:** веники из листьев.

### Ход занятия

**I. Воспитатель.** Постройтесь парами. Я вам расскажу, что мы будем делать сегодня на занятиях, слушайте меня внимательно. У меня в руках много веников. Они сделаны из березовых и дубовых прутьев. На некоторых прутьях уже и листиков нет. Деревья нам разрешили прутьев наломать и из них веники сделать. Для чего нужен веник? Правильно! Подметать, чтобы чисто было, аккуратно, красиво, уютно. Идите парами и каждый со своей стороны берет веники. Все идите на нашу площадку (1-1,5 мин).

Вот мы и пришли. Но прежде чем начинать подметать, мы с вами поиграем.

Станьте в две шеренги. Веники вверх двумя руками поднимите и опять их вниз опустите. Поднимите и опустите (5-6 раз).

Возьмите веники в правую руку, опустите вниз и пробегите по кругу (один круг).

Станьте в две шеренги. Поднимите веники вверх двумя руками и положите их на спину. Ох! Какие они легкие! Продолжайте, убирайте со спины, на грудь кладите (6-8 раз).

Веники возьмите в левую руку, опустите их вниз и парами по кругу пробегите (1-2 раза).

Станьте в две шеренги. Веники в обеих руках внизу, в разные стороны вениками помашите (8-12 раз в каждую сторону).

Веник перед собой положите. Отталкивайтесь двумя ногами и прыгайте через него, поворачивайтесь кругом и опять прыгайте (6-8 раз).

Поднимите веники, встряхните их хорошенько. В одной руке, в другой, подуйте на листья, прутья (30-40 с).

**II. Посмотрите,** сколько всего у нас на площадке: столы, скамейки, качалки, яма с песком, дорожка рядом беговая.

Станьте в колонну друг за другом и попробуйте с вениками пройти возле всех предметов, не задев их. Быстро идите, вперед смотрите (1-1,5 мин).

Хорошо прошли, просто молодцы! А если вам попробовать пробежать, свою удаль показать? Пробежите с вениками вокруг столов, скамеек, вокруг стула, на котором я сидела (1–1,5 мин).

Хорошо пробежали! Вы даже можете везде пройти и подлезть под каждый предмет, а веник вовремя поможет наклониться. Он очень ловкий. Проходите, наклоняйтесь, проползайте (1,5–2 мин).

Хорошо мы с веником поиграли! А теперь я вам расскажу, что веник может добрые дела совершать и всем, всем помогать аккуратными стать. Смотрите! Берете его в руки и начинаете подметать. Вот так! Везде! И на дорожке, и на земле, и под столом, и под скамейкой. Какой хороший в руках у вас помощник (5–6 мин).

III. Веники устали. Они славно поработали, пусть стоят, отдыхают. Вон какое доброе дело они сделали. Всю площадку убрали. А мы с вами подумаем и ответим, какие добрые дела делали вчера. А сегодня? Какие добрые дела сделаем завтра?.. (Дети рассказывают 4–5 мин.)

Я вижу, все молодцы, стараетесь добрые дела делать.

### Методические рекомендации

- При выполнении упражнений с веником на его ручку желательно надеть тряпичный колпачок.
- Бег мимо предметов и с предметом надо проводить в среднем темпе без особого эмоционального вмешательства со стороны воспитателя.

## Занятие 135

### «УДАЛЕНЬКИЙ МЯЧ»

(проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) учить детей выполнять упражнения с мелкими предметами; 2) бросать мяч (теннисный) правой и левой рукой вдаль; 3) бросать в вертикальную цель с расстояния 2–2,5 м.

**Оснащение занятия:** палочки, прутья, теннисные мячи (по количеству детей в группе), щит.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Доброе утро, дети! Я пришла к вам на занятие с очень интересным заданием.

Видите, какой у меня мяч. Правильно! Маленький. Но какой удаленький. Вы только посмотрите. Видите, я его бросаю вверх, он летит и ко мне возвращается. Я его бросаю в ствол дерева. Ой, как тяжело попасть, а он опять такой удаленький о ствол стукнулся и ко мне в руки возвратился. У меня в корзине много удаленьких мячей. Подойдите, возьмите по одному и встаньте опять в строй. С мячом можно выполнять всякие полезные упражнения.

Пройдите по кругу с мячом в ладошках, приложив мяч ладошками ко лбу, как лампочка у шахтера (*1–2 раза*).

Пробегите с такой интересной лампочкой по кругу (*1–2 раза*).

Походите по площадке свободно. Попробуйте бросить удаленький мяч вверх и поймать. Если он от вас убежит, догоните и продолжайте снова упражнение выполнять (*5–6 раз*).

Молодцы! Уже получается упражнение. Многие дети с удаленьким мячом дружат. Вон как он их слушает, из рук вверх вылетает и опять назад вниз летит, прямо в руки попадает. С мячом вы подружились.

II. Положите мячи, подружитесь с камешками. Возьмите у меня в коробке по одному камешку.

Попробуйте камешек из одной руки в другую переключивать. Ой! Как хорошо! Все ребята выполнили (*4–6 раз*).

Попробуйте камешек подбрасывать и ловить, когда он вниз опускается. Ловите, как мяч. Подбрасывайте и ловите. Наклоняйтесь за камешком побыстрее и опять подбрасывайте (*6–8 раз*).

Камешки возле ног положите. Прыгайте на правой ноге (левая согнута в колене) и подбивайте правой ногой камешек вперед, то же – левой ногой (*5–6 раз каждой ногой*).

Дети! Похож маленький камешек на удаленький мяч? Похож! А чем? Расскажите! (*40–50 с*).

III. Положите камешки в коробку. Возьмите в другой коробке по одной палочке. Палочки маленькие, легкие, разноцветные.

Попробуйте палочку на плечо положить, как погончик, и с нею пройти. Следите, чтобы она с плеча не слетала и вовремя ее ловите (*один круг*). Хорошо! А у кого погоны на плечах? Правильно! У военных, у милиционеров.

Попробуем подбрасывать и ловить палочку. Подбрасывайте повыше. Не хочет палочка лететь так, как камешек и мячик. А вы ее попросите. Подбрасывайте и ловите. Договорились с палочкой? (*6–8 раз*.)

IV. Положите палочки в коробку. На скамейке лежат прутья. Подойдите и возьмите по одному.

Прутик в правой руке, помашите прутиком, переложите в левую руку. Опять помашите (30–40 с).

Пройдите по кругу. Прутик в правой руке, покрутите (поверните) вверх, переложите в левую руку, повторите то же движение (*один-два круга*).

Сядьте на прутик верхом и на нем, как на лошадке, поскачите по кругу (*один круг*).

А теперь возьмите прутик в правую руку. Метайте прутик вдале, вон в то дерево (8–10 раз). Старайтесь в ствол попасть.

V. Подойдите ко мне. Путья положите на скамейку. Нас опять зовет ловкий мяч. Он уже отдохнул и хочет с нами поиграть.

Метайте мяч из-за головы, стоя лицом по направлению метания (*показывает*). Левая нога (при метании правой рукой) впереди, правая сзади на носке, правая рука впереди, мяч на уровне головы. Отведите правую руку назад за голову и слегка оттолкните туловище назад, замахнитесь, выпрямитесь, резким движением руки вперед бросайте мяч вверх.

Вот как легко летит мяч в щит. Старайтесь в кружочек попасть. Не бросайте все сразу. Станьте в колонну. Наблюдайте, как ваши товарищи бросают. Думайте, как лучше метнуть, чтобы попасть. Старайтесь (5–8 раз).

У всех мяч в щит попал. А у кого он в круг забежал? Не у всех. Ну, ничего, в следующий раз можем повторить и на занятии опять мяч взять.

А теперь у нас игра, называется она «Отгадай, какой предмет у тебя в руках?». Закройте глаза. Я называю действия с этим предметом, итак: может летать, прыгать (мяч), можно бросать вверх, положить его как погончик (палочка), можно метнуть, как копьё (прутик), можно бросать с берега и пойдут по воде круги (камешки). Правильно!

VI. Вы у меня молодцы. А теперь в сад, там вас ждет вкусный виноград.

### Методические рекомендации

- Бег и ходьба по кругу проводятся на дистанцию не более 20 м.
- При подбрасывании предметов вверх дети располагаются друг от друга на расстоянии 4–5 шагов (детских).
- Щит, размер которого 1х1 м, расположен на высоте 1,5 м и на расстоянии 1,5–2 м от ребенка.

## СОРОК ШЕСТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 136

«ЗЕРКАЛЬНЫЕ ЛУЖИЦЫ»  
(проводится на спортивной площадке  
и на дорожках детского сада)

**Задачи:** 1) ознакомить детей с техникой прыжка в длину с разбега; 2) научить толчку одной ногой и приземлению на обе ноги; 3) научить детей комплексно решать двигательные задачи.

**Оснащение занятия:** теннисные (хоккейные) мячи (по количеству детей в группе), два флажка разного цвета.

### Ход занятия

**I. Воспитатель.** Настал день наших очередных занятий. Я рада опять с вами встретиться. Рада вас видеть бодрыми, здоровыми, веселыми, сильными. Сегодня я познакомлю вас с интересными прыжками. Они вам обязательно понравятся. Вы умеете прыгать?

Покажите! Хорошо у вас получается. Попрыгайте на двух ногах вместе (30 с).

Попрыгайте на правой, затем на левой ноге (по 10–20 с). Хорошо у вас получается, легко и свободно. Я уверена, что новый вид прыжка вам тоже придется по душе.

Но прежде чем начать прыгать и новый прыжок изучать, надо ноги немного размять.

За мной бегите по дорожкам. Ой! Сколько маленьких лужиц вокруг. Через каждую перепрыгните, не заденьте, прыгайте повыше (1,5–2 мин).

Каждую лужицу обойдите, в нее загляните. В нее смотрятся все: деревья, облака. Пройдите вокруг лужицы, наклонитесь, загляните в нее. Увидели небо, деревья, себя, своих товарищей? (2–2,5 мин.)

Опять побегайте по дорожкам, перепрыгивая через лужицы, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе (9–10 раз).

Встаньте возле лужиц, вдохните немного воздуха, наклонитесь над лужицей – выдохните. Посмотрите, как от вашего дыхания все заволновалось в зеркале лужицы, особенно отражение вашего лица.

II. А теперь идем на спортивную площадку, где есть яма для прыжков в длину с разбега. Разбегитесь и прыгайте, как вам хочется (1–2 раза).

Ну вот, совсем неплохо. А чтобы было лучше, я вам покажу, как я прыгаю. Хотите посмотреть? Подойдите ближе к яме, смотрите внимательно за движениями моих рук, ног.

Теперь прыгайте вы. Я смотрю, как вы выполняете толчок одной ногой и приземляетесь на обе (1–3 раза).

Слежу, как вы выносите руки во время взлета вперед-вверх (1–2 раза).

Смотрю, как вы подтягиваете толчковую ногу к маховой во время полета (1–2 раза).

Слежу, чтобы разбег был с ускорением (1–2 раза).

Постарайтесь перед приземлением выносить ноги вперед (1–3 раза).

Ну а теперь прыжок на звание «чемпиона группы». Молодцы! Чуть-чуть после прыжков устали? Подойдите к зеркальным лужицам, посмотрите на свое отражение – вся усталость пройдет. Смотрите, а лужицы становятся все мельче и мельче. Сегодня, чуть позже, вы придете – лужиц уже не будет. Вы отдохнете после обеда – и усталости совсем не будет. Посмотрели, отдохнули, а сейчас еще чуть-чуть поработаем. Возьмем по одному маленькому мячу и положим его за прыжковой ямой. Нам предстоит совершить еще несколько прыжков в длину. Но после прыжка нужно будет взять мяч и метнуть его в цель (ствол дерева).

Положите мяч за прыжковой ямой. Начинайте выполнять задание. Разбегайтесь с ускорением, отталкивайтесь одной ногой от планки, летите над ямой и приземляйтесь в яму на обе ноги. Выходите из ямы, берите мяч, становитесь у синего флажка, напротив красного и бросайте мяч, стараясь попасть в ствол дерева (2–3 раза).

III. Закончили прыгать и метать, пора нам с вами отдыхать. Но прежде чем отдохнуть, нужно воздуха свежего «глотнуть». «Глотаем» воздух ртом. Он чистый, свежий заполняет нашу грудь. А теперь можно и отдохнуть. Идем в группу на заслуженный отдых.

### Методические рекомендации

- Длина разбега при выполнении прыжков в длину 5–6 м.
- Дети начинают прыгать в длину с разбега без предварительного объяснения и показа.

• При прыжках в длину с разбега (5–6 м) главной задачей является научить детей толчку одной ногой и приземлению на обе ноги. Можно неоднократно повторять детям, что в колене согнутые ноги подтягиваются к груди, а перед приземлением выпрямляются вперед.

## Занятие 137

### «ВОЛШЕБНЫЕ ПАЛОЧКИ»

(проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) ознакомить детей с эстафетным бегом; 2) провести эстафеты с включением беговых и прыжковых движений; 3) разучить с детьми игру «Кто раньше дойдет до середины».

**Оснащение занятия:** шнур длиной 6–8 м, две эстафетные палочки, красная ленточка, два обруча.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Добрый день, дети! Опять мы сегодня для занятий на спортивной площадке собрались. Я вас прошу присесть на скамейку и послушать мой короткий рассказ о волшебных палочках, которые у меня в руках. Видите, какие они? Правильно! Деревянные. Они длинные или короткие? Продолжайте думать, а я вам о них буду рассказывать. Эстафетные палочки – это небольшие круглые трубки. Отверстия у них нет. Они с двух концов закрыты. У меня в руках эстафетная палочка деревянная, а могут их изготавливать и из металла. Эстафетную палочку бегун держит в руке. Бегуны передают ее друг другу.

Я вам даю палочку, вы передавайте ее друг другу как вам удобно (1–3 раза).

Станьте мальчики в одну шеренгу, девочки – в другую. Сейчас по моей команде одновременно в шеренгах вы будете передавать палочку друг другу. Наблюдаю, чья шеренга сможет раньше передать палочку в конец шеренги. Если палочка упадет, поднимите ее и продолжайте дальше передавать (1–3 раза).

Передайте палочку в шеренге за спиной. Это сложнее, но очень интересно. Глаза не видят, а руки все должны правильно выполнять. Вовремя волшебную палочку взять и другому передать (1–2 раза).

II. Попробуйте во время медленной ходьбы колонной передавать палочку правой рукой в правую руку стоящему сзади (1,5–2 мин).

То же самое выполняйте левой рукой.левой рукой сложнее. Будьте внимательнее, аккуратно передавайте и принимайте, палочку из рук не теряйте (1,5 мин).

Выполняйте передачу волшебной палочки, которая называется еще эстафетной, в медленном беге (1,5 мин).

А теперь передавайте палочку в быстром беге. Падает? Поднимайте очень быстро и быстро передавайте (1,5 мин).

Пока вы отдыхаете, можете узнать еще одну игру, где эстафетные палочки принимают самое активное участие. Вот посмотрите, а кое-кто из вас мне поможет показать эту игру, а называется она «Кто раньше дойдет до середины?».

К палочке привязывается шнур, видите, какой? Середину шнура мы перевяжем красной ленточкой. Подойди ко мне, Петя. Возьми палочку двумя руками, а я другую возьму так же. Начинаем с тобой быстро вращать палочки обеими руками и наматывать шнур на палку, продвигаясь вперед. Кто раньше из нас дойдет до середины? Ну-ка, догоняй! Вместе мы с тобой пришли.

А сейчас немножко позанимаемся, потом опять поиграем.

Проведем эстафету с обручами. Напротив каждой колонны мальчиков и девочек лежат обручи (расстояние 6–8 м). По команде первый в колонне с эстафетной палочкой бежит к обручу, обегает его, бежит назад и аккуратно передает палочку следующему, стоящему в колонне, а сам становится сзади (2–3 раза).

Выполним задание более сложное: пробежав с палочкой по дистанции, нужно запрыгнуть в обруч и выпрыгнуть из него, возвратиться обратно и передать эстафетную палочку. Всем понятно? Не совсем? Ну, тогда я покажу. Смотрите. Все то же, только я не обегая круг, а запрыгиваю в него и выпрыгиваю. Вот так, просто и легко. Приготовьтесь, обе колонны! Внимание, начинайте! (1–2 раза.)

Молодцы! Хорошо передаете палочку, не роняете. Выполним упражнение еще сложнее. Попробуем вместе с палочкой после бега через обруч перепрыгивать (1–2 раза).

III. Вижу, вы немножечко устали. Отдыхайте, отдыхайте, набирайтесь сил, упражнения, которые выполняли, запоминайте. А в игру со шнуром «Кто раньше дойдет?» можно играть и вчетвером. Посмотрите. Возьмите шнур. С одной стороны должны встать два человека и с другой – чья пара быстрее дойдет до середины? Ну, кто играет? Вот хорошая четверка. Она нам покажет. Начинайте. Как дружно и хорошо у ре-

бят получается. Дома, во дворе, в саду, на прогулке попробуйте выполнить эти движения. Ну а сейчас скажите волшебным палочкам «спасибо», вымойте руки, переоденьтесь и отправляйтесь обедать.

### Методические рекомендации

- В игре может принимать участие любое количество детей. Каждый раз играет другая пара.
- Может быть другой вариант игры: выигравший получает право играть еще раз с другим, тоже выигравшим, партнером.

### Занятие 138

#### «ПОДАРКИ»

*(проводится в музыкальном зале)*

**Задачи:** 1) развивать у детей умение с помощью движений изображать разные предметы, животных и т.д.; 2) самостоятельно выполнять движения, не подражая друг другу; 3) учить детей творческому использованию знакомых элементов движений в разнообразных заданиях.

**Оснащение занятия:** набор детских игрушек (лошадки, куклы, волчок, самолет).

#### Ход занятия

**I.** Воспитатель. Дети, нам для занятия сегодня предоставлен музыкальный зал. Посмотрите, как он красив! Какие красивые цветы в вазах, как аккуратно свешиваются шторы с окон, а сколько интересных предметов. Наше занятие сегодня называется «Подарки». Вот вы видите, в зале стоят лошадки, куклы, колебросы, волчок и многие другие предметы. Посмотрите, какие из них вам больше всего нравятся. Скоро мы начнем играть и подарки выбирать. Посмотрели?

**II.** Возьмитесь за руки и встаньте в круг. Выберем водящего. Им будет Дима. Дима, встань в середину хоровода, а остальные идите по кругу в правую сторону и говорите:

Принесли мы всем подарки,  
Кто захочет, тот возьмет.  
Вот вам кукла с лентой яркой,  
Конь, волчок и самолет.

Дети, остановитесь, а ты, Дима, назови, какой из перечисленных подарков хочешь получить. Так, Дима назвал лошадку. Вы все изображаете, как скачет лошадка.

Бегите по кругу друг за другом, высоко поднимая ноги, руки вытянуты вперед, корпус слегка отклоняется назад (*1–2 раза*).

Бег галопом по кругу (в другую сторону) друг за другом (*1–3 раза*). Ну как, Дима? Понравился тебе наш подарок. Понравился! Опять возьмитесь за руки. В центре – новый водящий, Виталик. Идите по кругу в левую сторону и опять говорите:

Принесли мы всем подарки,  
Кто захочет, тот возьмет.  
Вот вам кукла с лентой яркой,  
Конь, волчок и самолет.

Остановитесь! Виталик, назови, какой из перечисленных подарков ты хочешь получить? Самолет. Ну что ж. Самолет, так самолет. Ребята, покажите полет самолета. Руки в стороны и летите по необъятным просторам. По команде «стоп» замедляйте ход и плавным движением опускайтесь на корточки (*6–8 раз*). А теперь, Виталик, выбирай любую «игрушку» (того из ребят, кто лучше изображал самолет). Олю? Чудесно! Оленька, становись в круг.

Опять станьте в хоровод. Оля – в центре, вы идите по кругу в правую сторону и повторяйте слова о подарках.

Так, Оля, какой подарок ты желаешь получить? Куклу.

Дети, попляшите под медленную танцевальную мелодию (*30–40 с*), затем – под быструю танцевальную мелодию (*30–40 с*).

Музыка окончена, куклы замерли в позе. Оля, выбирай подарок свой, вот они все куклы перед тобой. Оля выбрала Володю. Что ж, Володя, входи в круг и води.

Внимание, дети, сейчас мы узнаем, какой подарок хочет получить Володя. Повторите наши слова о подарках. Идите по кругу в левую сторону.

Остановитесь. Называй, Володя, подарок. Волчок. Приготовьтесь изображать волчок.

Кружитесь на месте, присаживайтесь и вставайте (*4–6 раз*).

Кружитесь на месте, присаживайтесь, слегка склоняясь на бок, падайте на бок (*4–6 раз*).

Володя, скажи, кто тебе больше понравился, кого ты выберешь? Катю! Да, Катя вертелась как настоящий волчок.

Пора нам, пора игру заканчивать, детвора. Подарки всем понравились? Да!

III. Закройте на секундочку глаза. Подержите в руках свой любимый подарок. Ну, ну, представьте, какой он. Представили? Не совсем. Откройте глаза, подойдите к игрушкам и посмотрите внимательно. Теперь закройте глаза и представьте, какой подарок вы держите в руках, а я попытаюсь угадать. Так, у Кати – самолет, у Вовы – волчок, у Гали – кукла. Молодцы! Откройте глаза. Закончена наша игра.

### Методические рекомендации

- При изображении самолета бег (на расстояние 4–5 м) чередуется с приседанием.
- Изображая ту или иную игрушку, дети говорят соответствующие слова:

Скачет конь наш «чок, чок, чок»,  
Слышен топот быстрых ног.

Кукла, кукла, попляши,  
Красной лентой помаш.

Вот как кружится волчок,  
Прожужжал и на бок лег.

Самолет летит, летит,  
Летчик смелый в нем сидит.

## СОРОК СЕДЬМАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 139

#### «НА КОРАБЛЕ»

*(проводится на крыльце детского сада)*

**Задачи:** 1) приучать детей к выполнению физических упражнений в различных условиях; 2) проявлять волевые качества, находчивость в необычных условиях; 3) развивать у детей координационные способности.

**Оснащение занятия:** маска обезьяны, десять–двенадцать веревек длиной 1,5–2 м, толщиной 5 см, труба, канат, трап.

#### Ход занятия

I. Воспитатель. Дети, постройтесь и выходите на крыльцо. Вот какое наше крыльечко. Похоже на большой корабль. По-

дойдите к перилам, наклоните голову и посмотрите вниз, на асфальт, где много воды после дождя, на деревья, на небо и представьте, что мы с вами плывем по большому океану. А на корабле, как и на земле, можно выполнять различные упражнения, играть, бегать. Только корабль может покачиваться на волнах, и надо уметь удержаться на ногах.

Станьте свободно, ноги поставьте широко, в коленях слегка согните, переступая с ноги на ногу раскачивайтесь, руки в стороны (30–40 с).

Станьте в колонну, подойдите к началу перил. Друг за другом поворачивайтесь к пролету между перилами. Преодолевайте их, удерживаясь руками за перила (2–3 раза).

На палубе можно побегать, повеселиться, чуть-чуть порезвиться, за обезьянкой погоняться (1,5–2 мин).

Посмотрите, как обезьянка дотягивается правой лапой, обнимая себя, до левого уха, левой – до правого. Повторите то, что делает обезьянка (4–6 раз).

Обезьянка уселась и дотягивается большим пальцем правой ноги до своего носика. То же она делает левой ногой. Сделайте так же (6–8 раз).

Обезьянка от радости прыгает и даже кружится во время прыжков. Попрыгайте за обезьянкой.

II. Обезьянка подходит к перилам и смотрит вниз. Ой! Как интересно! За железными пролетами перил много маленьких канатов. Смотрите! Смотрите, как ловко обезьянка спустилась по канату вниз. И вы за ней спускайтесь аккуратно, а поднимайтесь за обезьянкой по лесенке (8–10 раз).

Наша ловкая обезьянка все может делать на корабле, посмотрите, как ловко она взбирается по трубе. Покажите и вы, ребята, как можете взбираться. Ну-ка, друг за другом постарайтесь влезать (3–4 раза).

Обезьянка довольна. Видите, как хлопает в ладоши от радости, что у вас хорошо получилось. А что же она еще несет на плече? Ой! Да это же канат.

Обезьянка. Очень нужен канат для наших ребят. Я сейчас им покажу сноровку свою.

По канату я хожу, и вы пройдите – я на вас посмотрю (1–2 раза).

Даже пробежать могу. И вы пробегите, свою ловкость покажите (1–2 раза).

Воспитатель. После того как вы легко выполнили задания за обезьянкой, можно и другие, посложнее, показать. Смотрите, я прицеплю один конец каната за стену (на высо-

те 1,5–2 м), а другой – за перила. По лесенке взбирайтесь, где подвешен канат высоко, захватывайте канат руками и ногами и спускайтесь вниз. Не надо бояться, надо смелости набраться, захватить канат руками и ногами и спускаться (2–3 раза).

Дети! Внимание! Наш корабль приближается к причалу. Подойдите поближе к перилам. Приветствуйте тех, кто вас встречает, и сходите аккуратно друг за другом на берег.

III. Приветствуйте землю, присев на одно колено. Путешествие окончено – и вас ждет вкусный обед. Не забудьте обезьянку пригласить.

### Методические рекомендации

- Данное занятие проводится при условии соответствующих возможностей дошкольного учреждения и требует четкой организации (во время занятий не должно быть посторонних, веревки необходимо прочно привязать к прутьям перил, канат также прочно прикрепляется к стене, в качестве трубы можно использовать стойки крыльца).

- Роль обезьяны исполняет ребенок старшей группы.

- Все упражнения требуют обязательной страховки каждого ребенка (особенно при выполнении лазанья по канату, трубе, спускам по веревке). Поэтому необходимо участие двоих взрослых.

- Если кто-либо из детей не захочет выполнять то или иное упражнение, то не следует заставлять его. Пусть он посмотрит, как выполняют другие.

- Перед занятием познакомить детей со словами: корабль – морское судно; палуба – горизонтальное перекрытие в корпусе судна; трап – лестница на судах; причал – место, где причаливают корабли.

- Объяснения во время движений, действий делать на доступном для детей уровне.

### Занятие 140

(проводится в бассейне)

**Задачи:** 1) провести сравнение с занятиями на реке (озере) и в бассейне; 2) совершенствовать упражнения для овладения спортивными способами плавания; 3) учить детей скольжению с движениями рук.

**Оснащение занятия:** надувные предметы, доски, игрушки.

## Ход занятия

I. Воспитатель. Дети! Мы сегодня будем заниматься в бассейне. Скажите, что вы видите вокруг себя. Посмотрите, назовите предметы. Вода. Правильно, надувные мячи, круги, доски, скамейки, потолок, лесенка в воде. Молодцы! Достаточно. Помните, мы были у реки с вами? Вы бежали по берегу, лежали на песке. Помните, конечно, помните! Здесь бегать нельзя. Видите, как скользко, можно упасть. Сядьте на скамейку. Мы на скамейке выполним несколько упражнений, а пока с водичкой поздороваемся.

Сядьте ровно на скамейку, носочки ног оттяните, спинку выпрямите, руками за скамейку держитесь. Рисуйте головой кружок, вращайте головой, шеей по кругу в левую, правую стороны (30–40 с).

Рисуйте кружок правым плечом назад (20–30 с), левым плечом (20–30 с).

Рисуйте кружок правой ногой в правую сторону (30–40 с), левой ногой – в левую сторону (30–40 с).

Рисуйте круги попеременно в быстром темпе левым, правым плечом (30–40 с).

Рисуйте круги одновременно двумя плечами в разные стороны (30–40 с).

Изображайте руками волны в левую сторону, в правую (30–40 с).

II. Встаньте. Встряхните руками, попеременно встряхните ногами. Повернитесь в колонну друг за другом. Направляйтесь к лесенке и аккуратно спускайтесь. Не забудьте поздороваться с водой! Здравствуй, водица! Теплая, чудесная. Походите, потрогайте ее руками. погладьте, прикоснитесь лбом, носом, щеками. Видите, как она вас приветствует. Посмотрите на дно – все видно, а в речке (озере) так не увидишь. Посмотрите на свои ноги под водой. Все посмотрели?

Сядьте в воду до головы. Повращайте головой над водой (10–15 с).

Плавно приседая, окунитесь с головой под воду, откройте глаза и встаньте (3–5 раз).

Станьте в воду по грудь, сделайте глубокий вдох, нагнитесь и попытайтесь достать руками дно, видите, как близко оно. Выполняйте, руками дно доставайте (6–8 раз).

Вдохните побольше воздуха, разведите руки, ноги в стороны и постарайтесь лечь на воду. Видите, как она вас держит на своем водяном «матрасике» (4–5 раз).

Подойдите к бортику. Возьмите надувной предмет, выберите, какой вам нравится. Берите предметы с бортика аккуратно. Поиграйте с ними в воде, поплавайте (4–5 мин).

III. Положите предметы на место. Аккуратно по ступенькам лестницы поднимайтесь. В шеренгу постройтесь и отправляйтесь в душевую. Про ушки не забывайте, после душевой хорошо их вытирайте.

### Методические рекомендации

- Ознакомить детей со свойствами воды в бассейне.
- Занятие в бассейне желательно проводить с группой, количество детей в которой не более восьми.

### Занятие 141

#### «ГОЛУБОЕ ОЗЕРО»

(проводится в бассейне)

**Задачи:** 1) познакомить детей с некоторыми особенностями бассейна; 2) учить детей погружать голову под воду (без выдоха под водой, не закрывая в воде глаза, нос, уши); 3) совершенствовать навыки плавания, используя игровые элементы.

**Оснащение занятия:** надувные предметы.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Дети, пока вы еще не переоделись, ответьте мне на несколько вопросов. Хорошо искупаться в жаркий летний день в речке или пруду, в озере или в море. А осенью как быть? А зимой? Невозможно. Правильно. Вот поэтому и стали строить для пловцов бассейны – голубые озера с большими кафельными берегами. И для тех, кто только учится плавать.

Правда, очень приятно плавать в бассейне? Вода чистая и прозрачная, всегда теплая. В детском бассейне вода теплее, чем во взрослом, – чтобы вы не простудились.

Вы не знаете, как воду делают теплой? Я вам расскажу. Для этого прямо под бассейном, глубоко в земле, строят специальный цех. На дверях табличка «Посторонним вход воспрещен!». А мы сегодня давайте попросим, чтобы нас пропустили.

Спускайтесь за мной осторожно. Сейчас мы увидим, как греют воду, прежде чем пустить ее из водопровода в бассейн.

Видите множество труб и насосов и какие-то колонны, доверху набитые речным песком, и баки, в которых воду зачем-то освещают какими-то яркими лампами. Для чего все это? Чтобы вода всегда была чистой. Если кто-то придет в бассейн хоть с небольшим насморком, микробы обязательно попадут в бассейн. Чего доброго, другие дети заразятся, станут чихать и кашлять. Не только грязи, но и опасных микробов не должно быть в воде.

Об этом и заботятся в цехе. Воду из бассейна понемногу откачивают, хорошо очищают и отправляют назад в бассейн. Сначала ее пропускают через сетки, потом через речной песок. Он всю грязь поймает и задержит. Но с микробами песку не справиться. Вот теперь и нужны яркие лампы. Только не простые, а лечебные, они убивают микробы.

А в углу подземного цеха стоят баллоны с газом. Как будто здесь делают газированную воду! И в самом деле: открыли кран, прямо в воду выпустили газ. Но зачем? Затем, чтобы пловцы не заболели. Если песок и лампочки пропустят микробы, газ их уничтожит. Я хочу вам объяснить, что это не совсем тот газ, что в стакане с газированной водой. Здесь очищающий газ.

Вода приходит в бассейн чистой, теплой и прозрачной. Каждый день по нескольку раз ее проверяют врачи. Берут на пробу прямо из бассейна немного воды, изучают ее состав, смотрят в микроскоп, нет ли вредных микробов.

«Все в порядке», — говорят врачи. Это значит, что подземный цех хорошо работает, что в бассейне можно купаться, учиться плавать. Вперед, мои юные друзья! Быстро переодевайтесь. Помойтесь под душем, нас сейчас встретит голубое озеро.

II. Начинаем занятие. Продолжаем учиться плавать.

Ходим и бегаем в воде (1,5–2 мин).

Подпрыгиваем вверх с падением вперед в воду (6–8 раз).

Прыгаем вперед с падением животом на поверхность воды (4–6 раз).

Достаем со дна «камешки» и кладем их на бортик. Играем в игру «Карусель». Держимся за руки, ставим ноги по возможности ближе друг к другу и, откинувшись назад, кружимся поочередно то в одну, то в другую сторону.

А сейчас начинаем движения ногами.

Ложитесь на грудь, упритесь руками в дно, а можно о бортик, делайте быстрые попеременные движения ногами вниз-вверх, слегка сгибая ноги в коленях (1,5 мин).

Попробуйте выполнять скольжение, наклоняйтесь, вытягивайте руки вперед, делайте вдох и опускайте голову в воду. Отталкивайтесь от дна ногами, вытягивайтесь в струнку и скользите, затем начинайте работать ногами.

Чувствуете, как вы продвигаетесь вперед? Ура! Голубое озеро вас поздравляет с успехом. Попробуйте повторить (3–5 мин).

III. Слышите, какая чудесная музыка звучит. Послушайте. Вытряхните водичку из ушей. Слушайте музыку и танцуйте в голубом озере. Потихоньку выходим по ступенькам из бассейна. Музыка звучит, она вас провожает в душевую.

### Методические рекомендации

- Упражнения выполняются на разной глубине (до колен и выше, по пояс, по грудь, по шею) в зависимости от самого упражнения и степени подготовленности детей.

## СОРОК ВОСЬМАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 142

#### «УБЕДИСЬ САМ»

(проводится в бассейне)

**Задачи:** 1) убедить детей в том, что они легко могут плавать на поверхности; 2) обучать детей приседаниям с погружением и выдохом в воде; 3) совершенствовать технику самостоятельного плавания.

**Оснащение занятия:** надувные предметы, костюм клоуна.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Я вижу, как вам нравится бассейн. Вы любите воду. Очень здорово, что вы стали друзьями (вода и дети)! Я сегодня вместе с вами буду купаться в бассейне. Подойдите ко мне поближе. Посмотрите, как буду делать я. (*Воспитатель, сделав вдох, приседает, погружаясь в воду. Под водой делает выдох, пуская пузыри, после чего поднимается на поверхность.*)

Дети, выдох в воду делайте спокойно, сжатыми губами, как будто произносите букву «у».

Повторите упражнение. Примите положение основная стойка, наклонитесь, упритесь руками в колени, сделайте вдох и погрузите лицо в воду, выдохните. К концу выдоха начинайте поднимать лицо из воды. Подняв лицо, сделайте вдох и снова повторите упражнение (30–40 с).

Повторите это упражнение, но, присев в воду, держитесь за поручни бассейна (30–40 с).

А сейчас поиграем с вами в игру «Телефон». Мы с вами погружаемся в воду. Я произношу под водой слово «алло». При выходе из воды на поверхность вы мне должны ответить, сколько раз было произнесено слово (5–6 раз).

II. Станьте на глубину по пояс, сделайте глубокий вдох и ложитесь на дно. Видите, вам не удалось выполнить это упражнение, вы всплываете на поверхность. Это должно вас убедить, что вы легко можете плавать на поверхности. Я покажу вам упражнение «Поплавок». Выполняйте его (6–8 раз).

А сейчас поиграем в игру «Лопнувший мяч». Из положения «поплавок» сделайте выдох в воду и, как лопнувший мяч, медленно погружайтесь в воду (8–10 раз).

III. Закончили упражнение выполнять, в серьезные игры начали играть. Сейчас к нам в гости придет клоун Водолейка. А вот и он! Ой, какой смешной! Спросите, он может плавать? Ну, пусть покажет.

А кто может с клоуном посоревноваться? Побегать наперегонки по воде. Нашлись такие, начинайте.

А кто может с клоуном посоревноваться, чтобы дольше под водой задержаться? (30–40 с.)

А кто из вас пустится с клоуном в пляс? Все! Молодцы! Веселые храбрецы. А теперь мы с клоуном стоим, на вас глядим, вы нам покажите, как плаваете сами, без нашей помощи (1,5–2 мин).

Поплавали? Из воды выходите аккуратно. Идите в душевую, приведите себя в порядок, отдохните перед обедом.

### Методические рекомендации

- Играя в «Телефон», воспитатель произносит слово «алло» не более пяти раз.
- Перед игрой в «Лопнувший мяч» показать детям, как выходит воздух и во что превращается мяч.
- Клоун Водолейка по-всякому барахтается, падает в воду, щиплет ребят за нос, пытается их класть на живот, на спину, прячется от детей под воду.

## Занятие 143

### «МЫ УЧИМСЯ ПЛАВАТЬ» (проводится в бассейне)

**Задачи:** 1) совершенствовать обучение плаванию на поверхности воды без движений; 2) обучать детей различным положениям на поверхности воды; 3) совершенствовать умение скользить по воде.

**Оснащение занятия:** надувные предметы.

#### Ход занятия

**I. Воспитатель.** Дети! За это время вы многому научились. Меня это очень радует, а вас? Тоже. Очень хорошо. Я убедилась, что вас плавание очень интересует. Умение плавать поможет вам в жизни. Сейчас мы повторим отдельные упражнения, которые помогают нам удерживаться на поверхности воды.

Повторите упражнение «Поплавок» (5–6 раз).

Перейдите из положения «поплавок», спокойно выпрямляя руки и ноги в положение «стрела» (6–8 раз).

Хорошо у вас получаются эти упражнения. Хочу предложить вам выполнить другие упражнения.

Примите из положения основная стойка положение «медузы» (5–6 раз).

А теперь поиграем в игру «Вратарь». Только запомните нужные слова: «Эй, вратарь, готовься к бою! Часовым ты поставлен у ворот». Вы должны с разбега броситься в воду и, задержав дыхание, принять положение «поплавок», крепко захватив руками воображаемый мяч.

**II.** Подойдите ко мне и станьте кругом друг за другом. Подходите ко мне по очереди. Я вас буду поддерживать, вы же ложитесь животом на воду в положение «стрела» с приподнятой головой. По команде делайте глубокий вдох и опускайте голову между руками, и я вас подтолкну вперед. Плывите себе на здоровье (3–4 раза каждый ребенок). А сейчас попробуйте выполнить это упражнение на спине (3–4 раза).

Повторите эти два упражнения толчком от стенки бассейна из положения «в группировке» (5–6 мин).

А теперь поиграем в очень интересную игру. Она называется «Буксир» (3–5 мин).

**III.** Возьмите надувные предметы и выполняйте с ними упражнения на скольжение, которые вы помните и любите (3–5 мин).

Положите предметы и выходите из бассейна. Мальчики, подайте девочкам руки. Вот хорошо! Душ вас ждет, он обогреет, обласкает вас и пользу принесет. Мойтесь, хорошо обтирайтесь и в группу возвращайтесь.

### Методические рекомендации

- При обучении необходимо выполнение различных подготовительных упражнений и игр, направленных на освоение детьми воды, преодоление страха перед ней и воспитание уверенности в своих силах и действиях в бассейне.

Упражнения в воде выполняются вначале на глубине до колен, потом по пояс, а затем и по грудь.

Упражнения должны последовательно научить ребенка: передвижению по дну шагом, бегом, помогая себе гребковыми движениями (руками доставать дно бассейна); погружению головы в воду на 5–7 см; открыванию глаз и ориентированию под водой; задержке дыхания после вдоха; выполнению продолжительного выдоха под водой; скольжению в положении на груди и на спине; плаванию на поверхности воды без движений в положении на груди и на спине, в процессе которого дети должны познакомиться с плавучестью и обтекаемостью, со свойствами воды, используя упражнение «поплавок», «медуза» и «звездочка»; отдельным плавательным движениям с использованием упражнений на суше, вначале для ног, затем для рук и, наконец, согласованию движений рук и ног с дыханием.

- Поддержку ребенка на воде воспитатель осуществляет следующим образом: поддерживает ребенка левой рукой за туловище, правой захватывает пятки и нерезким движением тянет вперед. Если ребенок проскользит 3–4 м, упражнение можно считать выполненным.

- Во время игры «Буксир» дети принимают положение «стрелы», а воспитатель, взяв их за кисти рук, буксирует (поочередно), ребенок же время от времени приподнимает голову и делает вдох.

## Занятие 144

### «МЫ – МУШКЕТЕРЫ»

*(проводится на спортивной площадке)*

**Задачи:** 1) познакомить детей с таким видом спорта, как фехтование; 2) познакомить детей с движениями, свойственными фехтованию; 3) провести соревнования мушкетеров.

*Оснащение занятия:* детские шпаги, маски (по количеству детей в группе), рисунки фехтовальщиков, настоящая шпага, маска.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Милые дети! Я очень хочу, чтобы вы знали многое на свете. Сегодня я вам расскажу еще про один интересный вид спорта – фехтование. Повторите за мной это слово – «фехтование».

Давным-давно, лет триста назад, жили отважные мушкетеры. Они защищали слабых, боролись со злом. Мушкетеры дрались с врагами на шпагах. Стремительный выпад – пораженный враг падал на землю.

Посмотрите на картинки, сразу видно, кто победитель.

Боевые шпаги мушкетеров были острыми. А спортивные шпаги делают тупыми, чтобы не поранить соперника. И на самом конце шпаги, где должно быть острое, маленькая кнопка. Вот она, настоящая шпага. Подойдите, потрогайте ее руками. Она сделана из стали. Тяжелая, да? У нас с вами шпаги и маски сделаны из пластмассы.

Наденьте маски и походите в них (20–40 с). Снимите маски. Видите, как сложно ходить в них.

Наденьте маски и подвигайтесь быстрее, вперед, назад, в стороны (30–40 с). Снимите маски и аккуратно сложите их на скамейку.

Возьмите шпаги – помашите ими в разные стороны правой рукой, затем левой (30–40 с).

Возьмите шпаги в руки и сделайте выпад вперед правой ногой и шпагу вперед направьте. Выполняйте выпад вперед и возвращайтесь назад (10–12 раз).

Походите возле кустов и на уровне рук попытайтесь попасть шпагой в листик (8–10 раз).

Наденьте маски, возьмите шпаги, держите их в руках крепче, продолжайте сбивать листочки с кустиков, только желтые, зеленые не трогайте.

II. Смотрите, у меня в руках щит. Я его крепко держу. Подойдите к черте (поочередно), делайте выпад и колите в крайний уголок на щите, можете и в желтый, и в зеленый, какой вам понравится (2–3 мин).

Снимите маски, шпаги опустите, спокойно походите (30–40 с).

Опять наденьте маски, возьмите шпаги. Посмотрите, на заборчике я установила султанчики. Будете мимо пробегать и султанчики сбивать, только не задерживайтесь (2–3 раза).

III. Мы сегодня познакомились и подружились с новым видом спорта. Назовите, каким. Фехтованием! Правильно! Домой придете, шпагу из прутика сделайте, движения повторите. Про выпад вперед не забудьте. Сядьте на скамейку, маски снимите, немножко посидите, свежим воздухом подышите. Маски наденьте, пройдите по площадке, самый красивый листок, лежащий на земле, на шпагу наколите. Поднимите его вверх. Придите с ним в группу.

### **Методические рекомендации**

- Подольше позволять детям рассматривать, ощупывать предметы (30–50 с).
- Дать детям возможность опробовать предметы самостоятельно.
- Позволить произвести отдельные движения (нападение) в том случае, если предусмотрены все меры, исключающие травмы.

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие редактора</i> .....	3
------------------------------------	---

### ВВЕДЕНИЕ

Особенности развития детей пятого года жизни .....	4
Организационно-методические основы подготовки .....	6

### ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

#### *I КВАРТАЛ*

Первая неделя .....	9
Вторая неделя .....	15
Третья неделя .....	21
Четвертая неделя .....	29
Пятая неделя .....	35
Шестая неделя .....	41
Седьмая неделя .....	47
Восьмая неделя .....	53
Девятая неделя .....	59
Десятая неделя .....	65
Одиннадцатая неделя .....	69
Двенадцатая неделя .....	75

#### *II КВАРТАЛ*

Тринадцатая неделя .....	81
Четырнадцатая неделя .....	88

Пятнадцатая неделя .....	99
Шестнадцатая неделя .....	99
Семнадцатая неделя .....	105
Восемнадцатая неделя .....	112
Девятнадцатая неделя .....	118
Двадцатая неделя .....	124
Двадцать первая неделя .....	129
Двадцать вторая неделя .....	134
Двадцать третья неделя .....	139
Двадцать четвертая неделя .....	145

### *III КВАРТАЛ*

Двадцать пятая неделя .....	152
Двадцать шестая неделя .....	159
Двадцать седьмая неделя .....	166
Двадцать восьмая неделя .....	171
Двадцать девятая неделя .....	177
Тридцатая неделя .....	184
Тридцать первая неделя .....	191
Тридцать вторая неделя .....	197
Тридцать третья неделя .....	204
Тридцать четвертая неделя .....	211
Тридцать пятая неделя .....	216
Тридцать шестая неделя .....	221

### *IV КВАРТАЛ*

Тридцать седьмая неделя .....	228
Тридцать восьмая неделя .....	235
Тридцать девятая неделя .....	242
Сороковая неделя .....	248
Сорок первая неделя .....	253

Сорок вторая неделя .....	260
Сорок третья неделя .....	264
Сорок четвертая неделя .....	271
Сорок пятая неделя .....	275
Сорок шестая неделя .....	283
Сорок седьмая неделя .....	289
Сорок восьмая неделя .....	295

*Учебное издание*

**Глазырина Лариса Дмитриевна**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ДОШКОЛЬНИКАМ**

**Средний возраст**

Зав. редакцией *В.А.Салахетдинова*  
Редактор *Т.А.Афанасьева*  
Компьютерная верстка *Е.В.Чичилов*  
Корректор *Т.В.Егорова*

Лицензия ЛР № 064380 от 04.01.96.

Гигиенический сертификат

№ 77.ЦС.01.952.П.01652.С.98

от 28.08.98.

Сдано в набор 09.12.98. Подписано в печать 16.01.99.

Формат 60x90/16. Печать офсетная. Усл. печ. л. 19,0.

Тираж 10 000 экз.

Зак. № 1471

«Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС».

117571, Москва, просп. Вернадского, 88,

Московский педагогический государственный университет.

Тел. 437-11-11, 437-25-52, 437-99-98; тел./факс 932-56-19.

E-mail: [vlados@dol.ru](mailto:vlados@dol.ru)

<http://www.vlados.ru>

---

Государственное унитарное предприятие

ордена Трудового Красного Знамени

полиграфический комбинат

Государственного комитета Российской Федерации по печати.

410004, г. Саратов, ул. Чернышевского, 59.

**В среднем дошкольном возрасте** ребенок достаточно быстро ориентируется в пространстве, способен выполнять ритмически согласованные движения, делает большие успехи в прыжках, метании, беге, а поэтому нуждается во все более сложных по организации физкультурных занятиях.

Автор **Лариса Дмитриевна Глазырина**, опытный педагог по физическому воспитанию, предлагает нестандартную методику обучения детей, в которой большое место отводится сюжетно-ролевым играм физкультурной направленности.

## Нетрадиционные МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ

ISBN 5-691-00156-6



9 785691 001567

Государственный  
издательский  
центр

**ВЛАДОС**