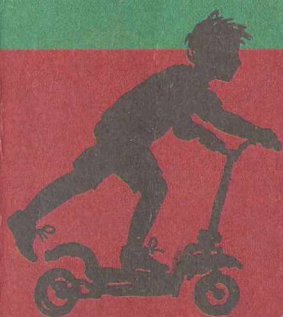


Л.Д. ГЛАЗЫРИНА

# Физическая культура — ДОШКОЛЬНИКАМ



ГУМАНИТАРНЫЙ  
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ  
ЦЕНТР

**ВЛАДОС**

Старший  
возраст

**Л.Д. ГЛАЗЫРИНА**

# **Физическая культура – ДОШКОЛЬНИКАМ**

**Старший возраст**

---

**Пособие  
для педагогов  
дошкольных  
учреждений**

Москва



1999

30.340



ББК 74.100.5

Г52

**Глазырина Л. Д.**

**Г52** Физическая культура — дошкольникам. Старший возраст. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. — 264 с.

ISBN 5-691-00257-0.

Пособие способствует решению проблем физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с помощью нетрадиционных методов обучения. Система занятий ориентирована на потенциальную социально-психологическую, интеллектуальную и физическую подготовку ребенка.

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

**ББК 74.100.5**

ISBN 5-691-00257-0

© Глазырина Л. Д., 1999  
© «Гуманитарный издательский  
центр ВЛАДОС», 1999

## ПРЕДИСЛОВИЕ

В методических рекомендациях рассматривается содержание работы с детьми старшей группы дошкольного учреждения на занятиях по физической культуре с применением нетрадиционных подходов в оздоровлении, обучении, воспитании средствами физической культуры. Особое внимание уделено сотворчеству педагога и воспитуемого; четко прослеживается методика занятий по системе «Ненасильственное физическое воспитание». В основу предлагаемой автором методики положено три принципа.

**Принцип фасцинации** (от англ. *fascination* – очарование) – специально организованное вербальное (словесное) воздействие, которое предназначается для уменьшения потерь семантически значимой информации при восприятии детьми различного рода сообщений, управления процессом занятий и достижения результативности во всех сферах реализации программы: оздоровительной, воспитательной, образовательной.

Принцип уникален для детей дошкольного возраста. Воспитатель с помощью необходимых слов очаровывает ребенка предметом действия: «Мяч красивый, яркий, красный. Тебе нравится с ним играть? Он круглый. Прыгает, скачет, убегает. Ты можешь его догнать? Попробуй. Поиграй с ним... Он тебе подскажет, что нужно делать твоим ручкам, чтобы мяч от тебя не убежал». Самим действием: «Дети! Вы так быстро бегаете, как мячики! Посмотрите, как отскакивает от пола мяч, как подпрыгиваете вы. Правда, у вас так же хорошо получается, как у мяча?»

Каждый ребенок наслаждается предметом действия, самим действием, действиями окружающих. При этом сам он выполняет движения так, как он может, как у него получается, как он хочет, видит и понимает. Полное отсутствие всякого учебного насилия («делай как я, делай за мной, делай вместе со мной»).

**Принцип синкретичности** (от греч. *synkretismos* – соединение, объединение) – нерасчлененность психических функций на ранних этапах развития ребенка. Согласно теории



Л. С. Выготского, он имеет большое значение для развития детского мышления.

В данной методике принцип синкретичности направлен на установление в двигательной сфере синкретических связей, с помощью которых ребенок постигает для себя истинное значение физических упражнений, их назначение, природу внедрения. Например, занятия проходят на открытом воздухе, на площадке. Дети бегут по зеленой траве босиком. На траве капли росы. Воспитатель заинтересованно говорит детям: «Трава мокрая? А от чего? Что на ней? Дождь? Нет? Дети, что на травке? Еще раз пробежимся. Что это за капельки? Ножки их почувствовали, а головка подумала. Наверное, это... роса. Это очень здорово для ног, для всего организма. А чем отличается роса от дождя? Хотите, я расскажу вам про росинку? Как она родилась? Собираем росинки с травинок на ладошку и слушаем» (рассказ воспитателя во время выполнения детьми упражнений).

На таких занятиях происходит объединение знаний о явлениях природы, о взаимодействии природы с человеком, использовании явлений природы в жизни, в быту, в различной деятельности. Для них характерно полное отсутствие механической системы выполнения движений и двигательных действий детьми и полная загруженность эмоциями прекрасного и необходимого о природе, слияние ребенка с природой явлений и природой движений, получение большого объема знаний и приобретение прочного энергетического запаса при малых его потерях в физическом плане.

**Принцип творческой направленности**, результатом которого является самостоятельное создание ребенком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности. Например, воспитатель говорит: «Возьми листок бумаги. Сделай шарик. Покатай шарик ладошкой по полу, по скамейке. Побросай его, как ты хочешь. Поиграй с шариком. Дети, что еще можно сделать из листка бумаги?» Дети отвечают: «Гармошку, снежинку, кораблик, самолет». Любой предмет, названный детьми, вызывает ассоциации у воспитателя. «Кораблик! Прекрасно! Дети! Делаем кораблик. Поплыли по морям и океанам». (Сюжеты для занятий: «Кораблестроители», «Мореплаватели» и т. д.)

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ШЕСТОГО ГОДА ЖИЗНИ

За период от трех до семи лет длина тела ребенка увеличивается в среднем на *28–30 см*, причем этот процесс идет неравномерно. В период от трех до пяти лет ребенок вырастает за год примерно на *4–6 см*, а от шести до семи лет – на *8–10 см*, что связано с эндокринными сдвигами, усилением функции гипофиза. Этот возрастной отрезок называют первым периодом вытяжения (второй отмечается в *13–14 лет* – в связи с началом полового созревания). К шести годам рост детей достигает в среднем *116 см*, масса тела – *21,8 кг*; окружность грудной клетки – *56–57 см*.

Воспитателю необходимо знать средние антропометрические показатели прежде всего для выявления признаков отставания в физическом развитии. Чаще отстают в физическом развитии дошкольники, перенесшие в раннем возрасте рахит или дизентерию, а также имеющие близорукость и некоторые хронические заболевания. С отставанием в физическом развитии связано и нарушение речепроизношения. Улучшить физическое состояние ребенка в этом возрасте с помощью средств физической культуры вполне возможно, используя нетрадиционные методы обучения в процессе занятий, но при этом необходимо учитывать следующие особенности развития детей.

1. Скелет ребенка дошкольного возраста состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего роста. Однако мягкие и податливые кости под влиянием нагрузок изменяют форму. Избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом тяжестей и др., может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета – изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушение осанки.

2. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка: голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему так важны и необходимы упражнения для мышц, удерживающих позу, и для мышц-разгибателей.

3. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к шести-семи годам ребенок начинает овладевать более сложными



и точными движениями кисти и пальцев. Этому способствуют упражнения с мячами, лепка из пластилина, глины, рисование и т. д. В связи с этим в основу нетрадиционного проведения занятий положены комплексные занятия (одновременное соединение нескольких занятий разных видов деятельности: физическая культура и рисование; физическая культура, конструирование и развитие речи и пр.).

4. В регуляции поведения детей шестилетнего возраста большую роль играет кора головного мозга. Масса головного мозга к шести-семи годам достигает *1200–1300 г*, приближаясь к массе мозга взрослого человека. Однако внутреннее его строение и функциональные возможности имеют большие отличия. Для высшей нервной деятельности ребенка характерны преобладание возбудительного процесса над тормозным и неустойчивость основных процессов нервной системы, которая особенно остро проявляется в трудный период адаптации к новым условиям. Большое значение имеют подвижные игры, эстафеты с элементами соревнований, целенаправленные физические упражнения. Они способствуют улучшению функционального состояния высшей нервной деятельности ребенка, в основе которой лежит образование условных рефлексов.

5. Мощными стимулами развития речи являются богатство впечатлений, получаемых из внешнего мира, постоянное активное речевое общение со взрослыми и сверстниками. В содержании занятий, предложенных в данных методических рекомендациях, раскрыта роль речевого общения в процессе действительной деятельности детей как в познании окружающей действительности, усвоении новых знаний и умений, так и в регулировании поведения ребенка.

6. Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объема легких и совершенствованием функции внешнего дыхания. Жизненная емкость легких нарастает с *400–500 мл* в период от трех до четырех лет, до *1500–2200 мл* в период от шести до семи лет. Положительная динамика функции дыхания в большей мере связана с влиянием физических упражнений.

7. Артериальное давление у детей в связи с большей шириной сосудистого русла, большей эластичностью сосудов и меньшей нагнетательной способностью сердца ниже, чем у взрослых. Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, изменяется мак-

симальное и минимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности. По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

8. Пищеварительная система играет важную роль в физическом состоянии ребенка. Пищеварение связано с выделением (секрецией) слюны и пищеварительных соков. В числе факторов, влияющих на секрецию, следует назвать характер деятельности. Физические нагрузки, например подвижные эмоциональные игры, труд на участке, у большинства детей вызывают временное снижение секреции пищеварительных соков. Восстанавливается она не ранее чем через 25–30 мин после прекращения деятельности. Это следует учитывать при планировании занятий, прогулок.

9. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2–2,5 раза выше, чем у взрослых). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии.

10. Особое внимание в процессе занятий необходимо уделять совершенствованию анализаторов.

- В течение всего дошкольного возраста, в связи с продолжающимся развитием органа зрения, устойчивость его к внешним воздействиям недостаточна. Повторяющееся неблагоприятное влияние факторов внешней среды, к которым глаз дошкольника весьма чувствителен, может привести к развитию дефектов зрения. Конкретные рекомендации изложены в комплексах физических упражнений на занятиях.

- Интенсивность шума в дошкольных учреждениях нередко выходит за пределы нормы. Общаясь друг с другом, дети, как правило, стремятся говорить громко. Взрослые не всегда воспитывают у дошкольников умение разговаривать, не напрягая голосовые связки, нередко воспитатели и сами стараются перекричать детей. Между тем даже шепот характеризуется интенсивностью шума от 20 до 30 дБ, обычная разговорная речь – от 35 до 45 дБ, разговор одновременно нескольких лиц – до 60 дБ, а громкая речь – от 70 до 80 дБ. Особенности строения уха дошкольника (связь среднего уха с полостью глотки широкой трубой) создают предпосылки для его воспаления – отита, особенно при заболеваниях носоглотки. Для сохранения функции слуха и предупреждения утом-



ления от избыточного шума на занятиях следует устранять причины, вызывающие шумовую нагрузку, охлаждение ребенка.

11. Двигательный анализатор участвует в формировании и совершенствовании самых разнообразных двигательных навыков, начиная с сидения, стояния, перемещения в пространстве и кончая сложно координированными движениями, такими, как сохранение равновесия, выполнение графических действий, точное речепроизношение и др. Совершенствованию двигательного анализатора посвящена основная часть данной работы.

12. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания на занятиях, поручения воспитателя, требования. В нашей работе отдельные физические упражнения, части занятий, подвижные игры имеют конкретную цель — формирование, развитие этих свойств в процессе двигательной деятельности.

13. Интенсивно совершенствуется восприятие. Дети оценивают не только свойства предметов, но и разновидности этих свойств, чувствуют характер, настроение произведений литературы, музыки и изобразительного искусства. Наблюдение за развитием этого восприятия и явилось основным мотивом для написания данных рекомендаций.

14. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

15. У детей продолжают совершенствоваться все стороны речи. Наиболее успешно развивается речь ребенка в играх, общении, движении. Содержание занятий направлено на расширение словарного запаса (составление небольших сюжетных рассказов о пользе занятий физическими упражнениями), на развитие умения общаться.

Подобный анализ отличительных особенностей детей данного возраста сделан с целью максимального использования средств физической культуры при нетрадиционных формах занятий.

## ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ПО СИСТЕМЕ «НЕНАСИЛЬСТВЕННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»\*

• Воспитатель должен четко представлять тему занятий и уметь формулировать ее образно. Например, традиционное название темы «Обучение прыжкам через короткую скакалку» может звучать нетрадиционно – «Путешествие веселой веревочки». По ходу занятий веревочка превращается в скакалку, змейку, упряжку для лошадки, удочку.

• Воспитатель проводит комплекс упражнений, решает задачи обучения двигательным умениям и навыкам в основных движениях, используя сюжетно-образное изложение (*игровой метод*), эмоциональный фон (*соревновательный метод*), при этом руководствуясь тремя рассмотренными в предисловии принципами.

• При проведении занятий трехчастная структура (*подготовительная, основная, заключительная части*), оставаясь без изменений по содержанию, по форме видоизменяется. Вместо трех четких переходов от одной части к другой (традиционно) в данной системе занятий используется около 27–30 переходов в течение занятий, т. е. *волнообразная система нагрузки*, при которой дети меньше утомляются. Практически у ребенка утомление внешне не проявляется, в функциональном плане изменения наблюдаются, но процесс восстановления проходит очень быстро.

• Содержание занятий должно быть приближено к тем природным явлениям, которые окружают ребенка в данный день на улице. За окном зима (зимние мотивы) – снег, бег по скользким дорожкам, ходьба по сугробам и т. д. Весна – перепрыгивание через ручейки. Осень – сбор урожая. Лето – бег по траве, дыхательные упражнения («одуванчик», «запах пиона», «посади и вырасти») и т. д.

• При подготовке к занятиям необходимо привлекать разнообразную литературу и использовать ее в соответствии со своими способностями. Если воспитатель выразительно читает, то при обучении двигательным умениям и навыкам он может давать детям задания в стихотворной (образной) форме, например: «Травка зеленеет (*дети наклоняются, глядят травку*), солнышко блестит (*дети поднимаются, тянут руки вверх*),

---

\* После 10-летнего опробования данной системы в среде воспитателей стали называть *системой очарования физическим воспитанием*.



ласточка с весною в сени к нам летит (*дети машут руками, как крылышками*)» и т. п. Другой воспитатель поет. Начало своих занятий он может провести под собственное пение, т.е. существует неограниченное поле деятельности в преподнесении материала, в обучении двигательным умениям и навыкам.

- Сюжеты занятий полностью не должны повторяться. Каждое занятие — это встреча с новым. Особое место должно отводиться «сюрпризным моментам».

- Целесообразно, если воспитатель помимо целей и задач занятий будет коротко излагать в самом начале освоения этой системы свое видение содержания занятий. Спустя некоторое время воспитатель находит неограниченное количество собственных слов, выражений, подходов применительно к тому или иному разделу программы («Скажи мячу до свидания!», «Протяни руки вперед и поздоровайся с мячом, он уже летит тебе навстречу»; «Нарисуй руками мяч, лыжи, обруч, гантели, себя, своего сверстника и т. д.»).



## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

### I КВАРТАЛ

В первом квартале (сентябрь, октябрь, ноябрь) занятия по физической культуре проводятся как в помещении, так и на улице. Основное внимание уделяется формированию навыков в прыжках в высоту и в длину с разбега; обучению элементам спортивных игр – баскетбола, бадминтона, городков, футбола; направленному развитию двигательных способностей – выносливости, ловкости, развитию чувства равновесия и др.; ознакомлению с таким видом спорта, как езда на двухколесном велосипеде; формированию у детей навыков по уходу за физкультурным инвентарем; воспитанию организованности, самостоятельности и др.

### ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

#### Занятие 1

#### «УЧИМСЯ ПРАВИЛЬНО ХОДИТЬ»

(проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) упражнять в ходьбе, приучая к правильному положению туловища; 2) учить детей бросать мяч вверх и ловить его двумя руками.

**Оснащение занятия:** прутики по количеству детей в группе.

#### Ход занятия

I. Построение в шеренгу. Со словами: «Ребята, посмотрите, как я хожу» – воспитатель проходит перед строем ребят. «Теперь каждый из вас покажет, как он ходит». Дети идут вперед 4–6 м. Воспитатель наблюдает и делает замечания. «Много у вас ошибок. Почти у всех. А самая большая ошибка – вы не умеете сохранять правильное положение туловища. Будем сейчас учиться».

II. Упражнения с гимнастическими палками.

1. «Возьмите гимнастические палки. Сзади – под мышки. Идите колонной друг за другом по кругу – распрямите плечи.

Молодцы! Все хорошо выполнили. (*При необходимости указать, у кого не получилось.*) Можно повторить всем два круга (12–18 м).

2. Гимнастическая палка за плечами. Идите колонной друг за другом в обратную сторону. Пройдите два круга.

3. Гимнастическую палку прижмите к груди. Тоже пройдите два круга.

III. Упражнения с прутиками и мячами.

1. «Возьмите прутики и нарисуйте круг (*чертит круг первым*).

2. Возьмите мячи и станьте в круг. Поднимите мячи вверх и вращайте их над головой, затем мячи опустите (3–4 раза).

3. Присядьте. Покатайте мячи вокруг себя вправо-влево (4–5 раз).

4. Пробежите с мячом (мяч перед собой) по очерченному кругу (4–5 раз в разные стороны).

5. Сделайте пять-шесть прыжков (мяч за головой на лопатках).

6. Походите с мячом по очерченному кругу, поднимая мяч вверх и опуская вниз.

IV. А теперь, ребята, игра «Лови и бросай – упасть не давай».

Каждый из вас, находясь в круге, должен подбросить мяч вверх и поймать его» (8–10 раз).

Пока ребята выполняют упражнение, воспитатель кладет каждому в круг три красных и три синих кружка, сделанных из цветной бумаги или картона.

«У вас, дети, кружочки в круге. Вы сейчас делаете то же упражнение. Когда подбросите и поймаете мяч, положите за свой круг красный кружок, если мяч убежал. – синий. А потом подсчитаем: кто у нас больше имеет красных кружков – тот большее число раз ловил мяч».

Кружочки дети считают сами и называют цвета, например: «Два синих и один красный», «Три красных» и т. д.

V. Ходьба в колонне по одному в спокойном темпе. Во время ходьбы дети произвольно поднимают мячи вверх и опускают вниз.

### Методические рекомендации

- Во время ходьбы необходимо постоянно напоминать детям, чтобы они не задерживали дыхание.
- При выполнении упражнений с мячом уделять внимание каждому ребенку.



## Занятие 2

### «УЧИМСЯ ПРАВИЛЬНО БЕГАТЬ, ПРЫГАТЬ И МЕТАТЬ» (проводится в лесопарке)

**Задачи:** 1) упражнять в беге, отрабатывая непринужденную постановку корпуса и головы; 2) упражнять в прыгивании с высоты; 3) закреплять навыки в бросании.

**Оснащение занятия:** два флажка, два кубика, свисток.

#### Ход занятия

I. Свободное построение вокруг воспитателя. «Ребята! Мы в чудесном осеннем парке. Посмотрите вверх: какие высокие и стройные деревья, какие разные по цвету на них листья. Какие?» Ответы детей: желтые, зеленые, красные, коричневые. «Посмотрите вниз: сколько разноцветных листьев на земле! Осенний ковер. Походите и соберите красивые букеты».

II. Ходьба (свободная) между деревьями (3–5 мин), дети собирают листья в букеты, общаются друг с другом, с воспитателем. Тем, кто пытается сорвать листочки с деревьев, необходимо сделать замечание. Когда букеты готовы, воспитатель собирает детей возле себя, и все стайкой начинают бег между деревьями, кустарниками (1,5–2 мин).

III. По сигналу дети останавливаются у деревьев. (Воспитатель предупреждает об этом заранее.) У каждого дерева по два человека.

1. Упор руками о дерево на уровне груди. Ходьба ладошками по дереву вверх-вниз, поднимаясь на носки и опускаясь, как жучки (1 мин).

2. Стоя лицом к дереву, обхватить его руками (4–5 раз).

3. Стоя спиной к дереву, обхватить его руками (4–5 раз).

4. Стоя лицом к дереву, обхватить его руками на уровне груди. Приседать, переставляя руки попеременно (4–6 раз).

5. Подтянуться и постараться удержаться на дереве, оторвавшись от земли (только для мальчиков) (2–3 раза).

6. Прыжки на двух ногах вокруг дерева (5–6 раз). Руки – произвольно.

IV. Медленный, спокойный бег за воспитателем между деревьями (30–50 с).

V. Остановка. «Видите пенечки – возле них красные флажки». Одному из ребят поручено посчитать количество шагов. Он выполняет и считает. Считают и все остальные.

1. Эстафета. Ребята выстраиваются в две колонны на расстоянии 5–6 м от пенечков. Бегут до пенечка, влезают на него и прыгивают с него, затем возвращаются в свою колонну (3–4 раза). Победители определяются по лучшему исполнению.

2. Воспитатель кладет на пенечки предметы или ставит пластмассовые кубики. (*Не рекомендуем ставить игрушки в виде зверей, птиц, животных.*) Предлагает ребятам поискать шишки и бросать их поочередно в предметы, лежащие на пенечке (5–6 бросков). В заключение воспитатель должен определить победителя, предварительно подсчитав количество паданий каждого.

VI. По просьбе воспитателя дети поднимают свои «букеты» и стайкой отправляются в детский сад. По дороге делятся впечатлениями. На занятиях по художественной литературе ребятам можно предложить пересказать отдельные фрагменты урока, связанные с природой.

### Методические рекомендации

- При беге обращать внимание на непринужденную постановку корпуса и головы, спокойное и ровное положение плеч, активное движение рук, энергичное отталкивание, подъем бедра вверх.

- Формировать умение мягко приземляться при прыгивании, сохранять равновесие.

- Создавать предпосылки к тому, чтобы дети почувствовали правильную позу при бросании, стоя лицом по направлению метания. Исходное положение (и.п.) – лицом по направлению метания, левая нога (при метании правой рукой) впереди на всей ступне, правая сзади на носке, правая рука впереди, предмет (мяч, шишка, снежки) на уровне головы.

### Занятие 3

(проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) обучать детей езде на двухколесном велосипеде; 2) совершенствовать навыки ведения мяча правой и левой рукой; 3) закреплять навыки в подбрасывании и ловле мяча двумя руками.

**Обнащение занятия:** шесть-восемь двухколесных велосипедов и два-три трехколесных; пять-шесть флажков, свисток. Мячи ( $d = 12-15$  см) – по количеству детей в группе.

## Ход занятия

I. Воспитатель собирает детей вокруг себя. «Ребята! Сегодня мы будем с вами учиться езде на велосипеде. Многие из вас уже умеют. Кто умеет, станьте справа от меня (*указать рукой*), кто не умеет – слева. Как хорошо! Многие ребята умеют. Ну а мы с вами (*обращение к группе неумеющих*) будем учиться».

1. «Кто умеет, возьмите мячи и начинайте выполнять упражнения с мячами, которые я вам сейчас покажу». Воспитатель подбрасывает и ловит мяч двумя руками; затем бросает мяч об землю и ловит его двумя руками; ведет мяч по прямой 3–5 м, ударяя правой, затем левой рукой.

2. «Остальные, подойдите к велосипедам. Осмотрите их хорошенько. Видите, какие они? Вот это – руль, это – сиденье, это – колеса и т. д. Потрогайте руль и поверните его двумя руками. Посидите на велосипедах. Провезите их по площадке. Осторожно, не оцарапайте ноги педалями. А сейчас сядьте и сойдите с велосипеда. Затем снова сядьте и нажимайте на педали (*поочередно помогает проехать нескольким детям*). Теперь проезжайте без моей помощи, самостоятельно».

Одновременно воспитатель обращает внимание на детей, выполняющих упражнения с мячами.

II. Смена заданий в подгруппах по сигналу воспитателя. Дети оставляют предметы на указанных воспитателем местах. Те, кто с мячами, – там, где выполняли движения; с велосипедами – на той дорожке, где обучались. Обе группы собираются возле воспитателя и получают задания.

Группа с мячами – те же задания. Группа с велосипедами – другие: кататься по асфальтированной дорожке вокруг детского сада, выполняя повороты направо и по асфальтированной дорожке (10–12 м) по прямой, объезжая флажки.

III. Игра «Мяч соседу». Дети образуют два круга. Водящий находится за кругом. Играющие передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задача водящего – дотронуться до мяча. Если водящий дотронется до мяча, то игрок, у которого был мяч, становится водящим. Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга.

## Методические рекомендации

- На данном занятии с группой работают два воспитателя.
- Для обучения езде на велосипеде на территории детского сада нужно оборудовать площадку (20×20 м) и велосипедные дорожки (ширина 2,5–3 м, длина 50–100 м).



- Перед тем как начинать обучение, необходимо ознакомить детей со следующими правилами пользования велосипедом и ухода за ним: а) велосипед нужно беречь, после каждого катания протирать лакированные поверхности влажной и сухой тряпочкой, хромированные – только сухой (показать несколько раз, какие именно); б) ежедневно до и после занятий осматривать велосипед, проверять наличие гаек, натяжение цепи, работу тормоза и др.; в) прислонять велосипед к бордюроному камню, скамейке, дереву или какому-либо предмету, но не класть на землю; г) учить (мальчиков особенно) пользоваться ключом и отверткой (закручивать гайки); поднимать и опускать седло и руль, регулируя по своему росту или росту товарищей.

- Показать ребятам площадку и дорожки, на которых они будут учиться ездить, объяснить основные правила езды: а) кататься только по указанной площадке или по определенному маршруту и не выезжать за их пределы; б) кататься по дорожкам, придерживаясь правой стороны; в) в случае неисправности велосипеда не задерживаться на дорожке, уйти в сторону; г) быть внимательным к слабо катающемуся, не ездить навстречу ему; д) выполнять правила велосипедиста, о своих действиях сигнализировать рукой, подчиняться сигналам регулировщика; е) чтобы дети осознанно усваивали правила движения, нужно объяснить необходимость их соблюдения.

## ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 4

#### «МЫ – ТУРИСТЫ»

(проводится за пределами детского сада)

**Задачи:** 1) обучать простейшим навыкам туризма; 2) закреплять навыки в ходьбе; 3) закреплять навыки в преодолении различных препятствий.

**Оснащение занятия:** рюкзаки и отдельные виды туристского снаряжения рюкзака (кружка, ложка, миска, полотенце, мыло, бинт, вата) по количеству детей в группе.

#### Ход занятия

I. Дети выстраиваются в шеренгу. Воспитатель объявляет: «Сегодня у нас с вами необычное занятие. Оно называется «Мы – туристы». Кто из вас расскажет, кто такой турист?» (*Ребята рассказывают.*) Воспитатель показывает несколько пла-

катов, рисунков с изображением туристов. «Мы отправимся сейчас в пеший поход».

1. Воспитатель подает команду: «Возьмите по рюкзаку и положите в него кружку, ложку, миску, полотенце, мыло, бинт, вату».

2. Воспитатель помогает надеть рюкзак тому, кто не умеет это делать, и говорит: «Все надели? Всем удобно? Встряхните рюкзак на спине. Ничего не мешает, никому не трет спину? В добрый путь».

II. В колонне по одному ребята вслед за воспитателем выходят за пределы детского сада.

### III. Ходьба.

1. «При ходьбе не смотрите под ноги. Туловище держите прямо, без напряжения.

2. Пройдите за низким забором, так, чтобы вас не заметили.

3. Пройдите 10–20 м, сделав как можно меньшее количество шагов; посчитайте шаги и назовите их число мне на привале.

4. Пройдите по рыхлому грунту «след в след».

5. Пройдите с закрытыми глазами босиком по тропинке, не сходя с нее».

### IV. Прыжки.

1. «Перепрыгните через небольшой ров.

2. Спрыгните с гребня песчаного оврага».

### V. Привал.

1. «Сложите рюкзаки, походите вокруг деревьев, соберите шишки и сложите их в кучку».

2. «Посидите, отдохните, вспомните, сколько шагов вы сделали по заданию «как можно меньше», назовите поочередно».

3. «Подойдите к куче с шишками. Возьмите шишки и бросайте их. Кто попадет еловой шишкой вон в то дерево, выше длинной ветки? Кто из вас бросит шишку дальше вдоль тропинки?»

4. «Походите. Соберите шишки в кучку. А теперь, дети, зажжем костер. Вот как горят шишки. Какие искорки. Как тепло, даже жарко, подставьте ладони, щечки. Осторожно, огонь не любит шуток. Ну а теперь нам пора собираться в обратный путь. Будем тушить костер». Дети заливают костер водой из чайника и присыпают песком. Затем надевают рюкзаки и отправляются в обратный путь. По пути ребята проходят через овражек по перекинутому через него бревну.

VI. Дети возвращаются в сад. Складывают рюкзаки в указанное место. Очищают себя от пыли, отряхиваются и идут

мыть руки и лицо, затем ноги. После умывания отдыхают (сидя, полулежа) и приступают к выполнению дальнейших режимных моментов.

### Методические рекомендации

- Заблаговременно выбрать такие места для туристической пешей прогулки, которые помогали бы проводить с детьми по дороге разнообразные полезные упражнения и неумтомительные игры.
- Выходить на пешую (туристскую) прогулку утром.
- Продолжительность прогулки 70–80 мин, из них 10–15 мин занимают предварительные сборы.
- Заранее намечать упражнения и игры, учитывая характер местности, количество времени, запросы и силы ребят.
- Распределять занятия по мере возрастания их трудности.
- Место привала должно быть чистым.
- Воспитатели и медицинские работники должны внимательно наблюдать за состоянием юных путешественников и не допускать во время прогулки их переутомления.

### Занятие 5

#### «СТАТЬ КРАСИВЫМ И СТРОЙНЫМ»

(проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) формировать представления детей о том, как стать красивым и стройным; 2) упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности; 3) воспитывать прыжковую выносливость.

**Обснащение занятия:** веревочка длиной 3–4 м, мешочек с песком (величиной с кулак), рисунки – по количеству детей в группе, плакат.

#### Ход занятия

I. Дети рассаживаются на скамейках. Воспитатель раздает им рисунки с изображением детей в положении стоя (на одной картинке), сидя и в ходьбе (5–6 разновидностей). «Дети! У вас в руках рисунки. Рассмотрите их хорошенько. Рассмотрели? А теперь я попрошу Сашу (не более 4–5 человек из группы в 18–20 человек) сказать, кто изображает на рисунке позу правильно, а кто нет. Подойди с рисунком ко мне, поверни его к



детям, показывай и называй. (*Саша называет, а воспитатель комментирует.*) Вам понятно, как нужно ходить, сидеть, стоять, чтобы быть красивыми и стройными? Положите рисунки на скамейку. Посмотрите на плакат (*в руках плакат, размеры изображений увеличены*). Вы видите, какие стройные, подтянутые и красивые ребята на этом плакате. Давайте мы постараемся быть с вами такими же».

II. «Постройтесь в шеренгу. Подравняйтесь. Улыбнитесь приветливо мне, солнышку, друг другу. Напра-во! За направляющим по большому кругу шагом марш!»

1. Ходьба широким размашистым шагом с постановкой ноги с носка; руки движутся свободно, энергично, назад-в сторону, а рука, которая выносятся вперед, сгибается в локте перед грудью.

2. Ходьба приставным шагом в правую сторону (5-7 м), по сигналу остановка (*воспитатель обращает внимание на позу стоя, проверяет ее, оценивает*), затем также в левую сторону. (3-4 раза в каждую сторону).

3. Непринужденная ходьба парами по начерченным параллельно линиям, расстояние между которыми 30-40 см (*сначала мальчик с мальчиком, затем девочка с девочкой*). Идут рядом, разговаривая, локтями не касаясь друг друга, не «налезая» друг на друга (8-10 м вперед и назад) и не глядя под ноги.

4. Ходьба парами (*девочка и мальчик*), держась за руки и не размахивая руками. Во время ходьбы дети беседуют, не перебывая друг друга (вначале мальчики внимательно выслушивают девочек, затем наоборот). После завершения ходьбы мальчики усаживают девочек на скамейки, а сами становятся за их спинами.

5. Воспитатель оценивает ходьбу ребят. Затем предлагает каждой паре (мальчик и девочка) пройти по кругу. Совместными усилиями определяют победителя.

III. «Вы, ребята, ходили по площадке. Было трудно пройти правильно. Еще труднее пройти по скамейкам. Постройтесь в колонну по одному и с высоким подниманием колена, не наталкиваясь друг на друга, начинайте движение» (1,5-2 мин).

IV. «А теперь будет еще труднее. Пройдите по гимнастическому бревну (2-3 раза каждый). Ну и находились мы с вами сегодня. Побегать нам пора, попрыгать».

V. Игра «Удочка». Играющие становятся в круг. Воспитатель — внутри круга, он держит в руках веревочку длиной 3-4 м, к одному концу которой привязан небольшой, величиной с кулак, мешочек с песком. Вращая веревочку, воспитатель старается задеть мешочком кого-либо из ребят, стоящих в кру-

ге. Играющие подпрыгивают, пропуская мешочек под ногами. Тот, кого мешочек заденет два или три раза (смотря по условиям), выходит из игры (3-4 мин).

VI. Спокойная ходьба по кругу друг за другом с перекатом с пятки на носок (1-1,5 мин).

VII. «А сегодня, дети, вам задание на дом: нарисовать, как ходят люди – маленькие дети, взрослые; как ходят звери – зайчиха, лиса, медведь, волк. А на следующем занятии – показать то, что вы изобразили на рисунках».

### Методические рекомендации

- Ходить по площадке желательно под сопровождение музыки, счета, бубна и т. д.
- При ходьбе парами дети могут рассказывать друг другу события вчерашнего дня, произошедшие в саду; сказку или рассказ, который им прочитали дома; интересную историю, придуманную ими самими.
- Воспитатель обязательно должен показать ходьбу парами и создать образ выполнения движения и приблизительное содержание их беседы.
- В игре, чтобы не ушибить и не свалить кого-нибудь из играющих, вращать веревку надо так, чтобы мешочек почти не отрывался от земли и скользил по полу.

### Занятие 6

#### «ИГРАЙ, ИГРАЙ, В ИГРЕ УМЕНИЯ ДОБЫВАЙ» (проводится в лесопарке)

**Задачи:** 1) ознакомить с играми, веселыми аттракционами; 2) воспитывать дружелюбные взаимоотношения.

**Оснащение занятия:** пять-шесть флажков, ленточки, кольца.

#### Ход занятия

I. Построение в колонну по одному. Ходьба в чередовании с бегом к месту занятий (лесопарк).

II. «Дети! Мы пришли к месту занятий. Много игр нас ждет сегодня. Вот одна из них: Сколько шагов до дерева. Подойдите поближе к флажкам. Видите вдали дерево, а на нем ленточки висят (красные, белые, желтые)? Как вы думаете, сколько ша-

гов до него?» (Для проверки ответов все направляются к дереву. Считает шаги только тот, кому это поручено, самый рослый, лучше всех знающий счет.) Победителем становится назвавший число, наиболее близкое к правильному (*3-4 раза и каждый раз намечать другой объект для наблюдения*).

III. «Дети! Мы много бегаем, прыгаем. Сейчас проверим, хорошо ли мы это делаем: «Попробуй нас поймать». Встаньте, дети, встаньте в круг! Объясняю игру! Будьте внимательны и запоминайте, за мной слова повторяйте:

Мы веселые ребята,  
Любим бегать и скакать,  
Ну, попробуй нас поймать!

После слова «поймать» все разбегаются в стороны. Водящий должен кого-нибудь запятнать раньше, чем игроки возьмутся за дерево. Если это ему удастся — он в числе играющих, если нет — продолжает водить» (*повторить 5-6 раз*).

IV. «А теперь походите и поищите палочки (*5-10 деревянных палочек*). Нашли? Хорошо. Посмотрите, дети! К веткам дерева подвешено три кольца разного диаметра и на разной высоте. Вам нужно попасть в кольцо, игра так и называется: «Попади в кольцо». Станьте на некотором расстоянии от кольца (*кому как удобно*) и по очереди бросайте «дротики», старайтесь, чтобы они прошли сквозь кольцо» (*по 5-10 бросков каждый*).

V. Подойдите к поваленному дереву и пройдите по нему, не потеряв равновесия. Кто оступится, выбывает из игры. Задание — игра «Пройди, не упади».

VI. Возвращение в детский сад стайкой.

### Методические рекомендации

- Во время игры «Попробуй нас поймать» может быть несколько водящих (два-три). В этом случае необходимы более длительные перерывы между повторениями игры.

- Во время игры «Попади в кольцо» воспитатель должен приблизительно показать размеры (длину, толщину) деревянных палочек (дротиков). Кольцо должно быть изготовлено из проволоки или гибкого прута.



## ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 7

(проводится в зале с открытыми окнами)

**Задачи:** 1) упражнять в ползании; 2) упражнять в лазанье по канату (шесту); 3) закреплять умение в прокатывании мяча.

**Оснащение занятия:** воротца, два флажка, семь-восемь мячей ( $d = 12-15$  см), канат (шест).

### Ход занятия

I. Построение в шеренгу, колонну по одному. Ходьба за направляющим. По сигналу повернуться кругом и идти в противоположную сторону. То же с бегом (2-3 раза).

II. Перестроение в три подгруппы. В каждой подгруппе назначается руководитель из числа самых подготовленных ребят. Им предлагается в своих группах провести упражнения: махи руками, ногами, наклоны, приседания, прыжки.

III. Каждая подгруппа получает задание.

*Первая подгруппа* ползает на четвереньках. Дети стоят в колонне по одному у черты, за которую они не должны выходить. На расстоянии 5-6 м от этой черты перед колонной поставлены воротца. Еще дальше впереди от линии положены флажки. По разрешению руководителя подгруппы первый в колонне ползет до воротцев на четвереньках или по-пластунски к флажкам, поднимает флажки над головой и машет ими. После этого движение в колонне начинает следующий, а выполнивший задание возвращается в конец колонны (по 3-4 раза каждому в подгруппе).

*Вторая подгруппа* занимается лазаньем по канату. «Вы сейчас будете выполнять упражнения, которые помогут вам стать хорошими пожарными, моряками, верхолазами, космонавтами и т. д. Это трудные и очень нужные профессии. Ими овладевают сильные, смелые люди».

1. Встать у каната (шеста), захватить его руками на уровне груди, перехватывать руками вверх как можно выше. Затем ухватиться и покачаться (амплитуда движения до  $15^\circ$ ; 2-3 раза).

2. То же из положения присев, переходя в вис стоя (2-3 раза).

3. Встать у каната, захватить его на уровне выпрямленных вверх рук. Прыжком оторваться от пола (2-3 раза).

*Третья подгруппа* прокатывает мячи ( $d = 12-15$  см).

1. Сидя в шеренгах на полу лицом друг к другу на расстоянии 3-4 м, прокатывать мячи друг другу (4-5 раз).

2. Стоя в шеренгах лицом друг к другу на расстоянии 4-5 м, прокатывать мячи друг другу (5-6 раз).

3. Стоя в шеренгах спиной друг к другу, ноги шире плеч, наклониться и прокатывать мяч друг другу (4-5 раз).

4. Сидя в шеренгах спиной друг к другу, прокатывать мячи сбоку в левую и правую стороны (3-4 раза в каждую).

**IV. Игра «Пожарные на учении».** Три подгруппы становятся в три колонны лицом к трем пролетам гимнастической стенки. Первые в колоннах стоят на черте. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте на рейке подвешивают колокольчики. По сигналу воспитателя «Раз, два, три — беги» все дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, влезают на нее и звонят в колокольчики. Затем они спускаются и возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель отмечает лучшего пожарного (того, кто первым позвонил). Игра продолжается. Задание должны выполнить все дети. Выигрывает та колонна, в которой больше играющих, сумевших позвонить первыми.

### **Методические рекомендации**

- Во время ползания на четвереньках запрещать детям бросать флажки на пол. Они должны наклониться и положить их аккуратно, палочкой в определенную сторону.

- Во время лазанья по канату рекомендуется использовать канат с накладками (узлами), расположенными на расстоянии 15-20 см друг от друга.

- Учитывать, что упражнения в лазаньи по канату являются трудными и выполняются на некоторой высоте. Воспитателю необходимо обеспечить особенно четкую их организацию.

- Подход к канату и отход от него, начало выполнения упражнений и окончание должны быть объяснены и показаны воспитателем с предельной точностью.

- Во время игры «Пожарные на учении» следить за тем, чтобы дети слезали, а не прыгивали с реек, при необходимости помогать им. Нарушившим правила выигрыш не засчитывается.

- Смену движений (заданий) в подгруппах производить после того, как все выполняют данное задание указанное число раз.

- Во время выполнения заданий в подгруппах воспитатель должен проводить и индивидуальную работу с плохо подготовленными ребятами.

## Занятие 8

### «ЗВЕНИТ ВЕСЕЛЫЙ ХОРОВОД»

(проводится в музыкальном зале или комнате)

**Задачи:** 1) учить соотносить свои действия со сменой частей произведений; 2) учить импровизировать под ту или иную мелодию песни, танца.

**Оснащение занятия:** технические средства обучения (слайды).

### Ход занятия

I. Танцевальные упражнения.

1. Дети выстраиваются парами. Начинают ходьбу в соответствии с общим характером музыки (1-1,5 мин).

2. В парах поочередно ставят ноги на пятки, носки, и потом прихлопывают (6-8 раз).

3. Выполняют приставные шаги с приседаниями в правую, затем в левую стороны (1-1,5 мин).

4. Кружатся, ступая одной ногой на носок, другую ставя на всю ступню (1-1,5 мин).

5. Плавно поднимают руки вверх и опускают вниз, вытягивают их вперед и разводят в стороны.

II. Веселый хоровод (танцевальная игра ребят из Германии, обработка В. Попова).

Звонит веселый  
хоровод, все шире круг у нас, и тот, кто в этот  
круг войдет, станцует нам сейчас. Тра-ля-ля-ля-ля  
ля, тра-ля-ля-ля-ля-ля. Тра-ля-ля-ля-ля  
ля-ля-ля-ля-ля-ля-ля-ля-ля! Тра-ля Зв-

Звонит веселый хоровод,  
Все шире круг у нас,  
И тот, кто в этот круг войдет,  
Станцует нам сейчас.

Тра-ля-ля-ля-ля-ля,  
Тра-ля-ля-ля-ля-ля.  
Тра-ля-ля-ля-ля-ля  
Ля-ля-ля-ля-ля-ля-ля!



Дети становятся в круг, взявшись за руки. Один – ведущий – выходит в центр круга.

Такты 1–7. Держась за руки, играющие двигаются простым шагом в правую сторону. Ведущий идет им навстречу.

Такт 8. Круг останавливается.

Такты 9–16 (*повторяются два раза*). Играющие хлопают в ладоши на каждый такт. Ведущий исполняет движения, которые за ним повторяют все дети. Движения эти могут быть различны, в зависимости от фантазии ведущего: повороты, подскоки, хлопки, приседания, движения польки, галопа и т. д. (*игра повторяется 4–5 раз. При каждом повторении игры выбирается новый ведущий*).

III. Импровизированные движения под музыку П.И. Чайковского «Времена года» – «Октябрь».

### Методические рекомендации

- Всемерно поддерживать в разных формах работы и видах занятий по физической культуре двигательное творчество детей под музыку.

- Использовать классические произведения отечественных и зарубежных композиторов, национальную музыку.

- Учить детей начинать и заканчивать движения в соответствии с музыкальной фразой.

- Оформлять места занятий в соответствии с их направленностью (рисунки, вазы с цветами и др.)

## Занятие 9

### «МЫ – ЮНЫЕ ФУТБОЛИСТЫ»

(проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) познакомить ребят с таким видом спорта, как футбол; 2) познакомить с действиями, подготавливающими к игре в футбол; 3) совершенствовать навыки владения мячом в процессе игр-эстафет.

**Оснащение занятия:** кубы, кегли, веревочка; мячи по количеству присутствующих в группе; настольная игра «Футбол», плакат.

### Ход занятия

I. Воспитатель: «Дети! Кто из вас хочет стать футболистом? О! Как много, и даже девочки. В футбол играют почти во всех странах мира. А кто расскажет об этой игре? Слава! Расскажи.

– В футбол можно играть в любое время года. Играют сразу много людей. Для игры нужны ворота, куда забивают мяч ногой. Побеждает команда, которая забьет больше мячей.

– Кто еще хочет добавить? Галя! Пожалуйста.

– В воротах должны стоять вратари. Они не должны пропускать мячи. (*Потянулись руки.*)

– Не торопитесь, дети. Коля, пожалуйста.

– Должен быть судья. А еще нужно научиться играть с мячом ногами, а еще головой.

– Молодцы, ребята! Хорошо подготовили домашнее задание. Я сейчас вам покажу футболиста на плакате и расскажу о нем. (*Рассказ по плакату.*)

II. Игра «Футбол». Ребята рассаживаются на травке вокруг воспитателя. Раздаются реплики ребят: «Мы знаем, у меня такая игра есть, я уже играл с папой» и т. д. Воспитатель демонстрирует отдельные приемы настольной игры в футбол, дает попробовать детям. «Ну а теперь вы сами будете учиться выполнять все, о чем рассказывали и что увидели. Постройтесь в колонну по одному».

III. Ходьба по площадке. После одного круга ходьбы на втором круге дети берут из корзины по мячу.

IV. Упражнения с мячом.

1. Подошвой ноги катать мяч вперед, назад, в стороны, стоя и подпрыгивая на одной ноге (*1–1,5 мин*).

2. Подбросить мяч руками, подбить ногой и снова поймать (*8–10 раз*).

3. Подцепить лежащий мяч носком и подбросить его вверх, стараясь перебросить через натянутую веревочку (*6–8 раз*).

4. Обводить мяч вокруг предметов (*кубы, кегли*).

5. В парах передавать мяч друг другу, прокатывая его по земле ударом правой и левой ноги (*2–2,5 мин*).

V. Игра-эстафета «Сбей кеглю». Играющие разделены на две команды («Динамо», «Спартак») и стоят за линией, в *3–5 м* от которой находятся три-четыре кегли на расстоянии *60–80 см* друг от друга. По сигналу воспитателя нужно сбить кеглю, ударяя по мячу ногой в сторону кегли. Затем кегли ставят на место, а на линию удара по мячу выходят следующие из состава команды. Воспитатель объявляет, сколько раз та и другая команда поразила цель. Затем по сигналу все играющие бегут, собирают мячи и возвращаются в исходное положение (*2–3 раза*).

VI. Спокойная ходьба с мячом по кругу. Сбор мячей в корзину.

## Методические рекомендации

- Для ознакомления с общей характеристикой футбола можно пригласить тренера, спортсмена, специализирующегося в данном виде спорта.
- Обязательно наглядно показать этот вид спорта (в рисунках, на слайдах и т.п.).
- Родителям и детям нужно заранее дать задание, чтобы ребята были готовы к восприятию содержания материала по данной теме.
- Все удары ногой по мячу дети старшей группы совершают внутренней стороной стопы, так называемым ударом «щечкой». Катящийся мяч останавливают внутренней стороной стопы и подошвой. Все эти приемы воспитатель должен показать детям сам.

### ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

#### Занятие 10

#### «СТАНУ ВЫНОСЛИВЫМ»

(проводится в лесопарке)

**Задачи:** 1) развивать способность к продолжительной работе умеренной интенсивности; 2) развивать умение ориентироваться на местности; 3) ознакомить с простейшими приемами самомассажа.

**Обснащение занятия:** флажок, торт или пирог, секундомер.

#### Ход занятия

I. Построение в колонну по одному. Передвижение к месту занятий. Ходьба в чередовании с бегом умеренной интенсивности (при частоте сердечных сокращений 140–180 уд/мин).

II. Упражнения дыхательной гимнастики.

1. «Часики». «Встаньте, слегка расставив ноги и опустив руки. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произнесите «тик-так» (10–12 раз).

2. «Насос». «Встаньте прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох, затем наклон туловища в сторону. Выдох, руки скользят, при этом громко произносите «Сссс!» Выпрямление – вдох, наклон в другую сторону с повторением звука» (6–8 раз).

3. «Регулировщик». «Встаньте, ноги – на ширину плеч, одну руку поднять вверх, другую отвести в сторону. Вдох носом, затем поменяйте положение с удлиненным вдохом и произнесением звука «р-р-р-р» (5–6 раз).



III. Бег в медленном темпе между деревьями на расстояние от 200 до 400 м. (Частота пульса колеблется в пределах 130–170 уд/мин.)

IV. «Найди флажок». На площади, ограниченной стрелками, прикрепленными к деревьям, дети должны найти спрятанный флажок. Тот, кто найдет флажок, будет считаться победителем и получит награду.

V. «Дети! Ваши ножки устали немножко? Давайте усталость прогоним.

1. Сядьте вокруг меня на травку. Снимите спортивную обувь. Ноги полусогните и чуть расставьте. Поглаживайте, растирайте пальчики ног, стопы, коленные суставы, растирайте, разминайте, потряхивайте икроножные мышцы» (3–4 мин).

2. «Упритесь руками о землю. Закройте глаза, голову держите произвольно. Вам хорошо. Вы спокойны. Видите с закрытыми глазами зелено-желтую листву. Отдыхайте, отдыхайте, отдыхайте. Откройте глаза. Встаньте, отряхнитесь. Занятие наше окончено. Сейчас мы придем в сад, вымоем руки, переоденемся и опять займемся интересными делами» (2–3 мин).

### Методические рекомендации

- При развитии выносливости избегать необоснованных остановок и длительных объяснений во время выполнения заданий, упражнений.

- Вводить игровые элементы в упражнения.

- Беговую дорожку «Здоровье» желательно заранее подготовить или оборудовать ее для постоянного использования.

- Награда победителю в игре «Найди флажок» должна быть такой, чтобы ее можно было разделить на всех. Это может быть пакет с конфетами, карандашами, блокнотами, тетрадями, альбомами для рисования и т. д. Награждение желательно проводить после завершения занятий, победителя объявлять сразу же после игры.

- *Поглаживание* производить подушечками пальцев, ладонью, основанием ладони, главным образом по поверхности кожи. Движения непрерывные, ведутся продольно, от одного сустава к другому.

*Растирание* – те же движения, но при этом давление на кожу усиливается. Растирание положительно воздействует на суставы.

*Разминание* – пальцами захватывать мышцу, слегка оттягивать ее и, сдавливая отдельные участки, эластично, мягко, постепенно передвигать пальцы от одного конца мышцы к другому (от периферии к центру – к сердцу).

## Занятие 11

(проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) упражнять в беге на скорость; 2) совершенствовать технику прыжка в длину с места; 3) обучать подбрасыванию волана в бадминтоне.

**Оснащение занятия:** одна ракетка, воланы для бадминтона по количеству детей в группе, свисток или бубен, секундомер.

### Ход занятия

**I. Построение.** Воспитатель сообщает задачи занятия и показывает каждое задание.

**II. Ходьба и бег по кругу со сменой направления, которая производится по сигналу (1–2 мин).**

**III. Общеразвивающие упражнения в движении.**

1. Руки к плечам. Вращение руками на четыре шага вперед, последующие четыре – назад (4–6 раз).

2. Руки вверх. На каждый шаг наклоны в сторону (6–8 раз).

3. Руки на пояс, с высоким подниманием колен и приставлением ноги (8–10 раз).

4. Прыжки с продвижением вперед (30–40 с).

**IV. Игра «Догони соперника»** для повышения скорости бега. Две шеренги детей располагаются перед стартовыми линиями на расстоянии пяти шагов одна от другой. В 15–20 шагах от стартовой линии очерчивается дом. По сигналу все одновременно начинают бег: дети, находящиеся сзади, стараются осалить бегущих впереди. После подсчета осаленных дети меняются ролями. Нельзя салить за линией дома (4 раза).

**V. Бег на скорость (дистанция 30 м).** Одновременно бегут двое–трое детей.

**VI. Игра «Попрыгунчики».** Дети чертят на земле линии (расстояние между ними 90–60 см) и перепрыгивают их на двух ногах разными способами: прямо, боком правым и левым с междускоком на месте. Прыгать нужно указанным способом, отталкиваясь двумя ногами одновременно (каждому в среднем нужно сделать 12–16 прыжков).

**VII. Прыжок в длину с места (2–3 раза).**

**VIII. «Дети! Вы уже знаете об этой игре. Она называется бадминтон. В эту игру играют ракеткой и воланом (все показать). Многие из вас еще не пробовали играть, а те, кто уже играл, повторите вместе с нами все движения и помогите тем, у кого не получается. Возьмите каждый по волану.**

1. Подбрасывайте волан одной рукой вверх и ловите его в воздухе (10–12 раз).

2. Разберитесь по парам. Перебрасывайте волан друг другу, не давая ему упасть на землю (10–12 раз).

3. На ходу подбрасывайте и ловите волан в воздухе (8–10 раз).

4. На бегу подбрасывайте и ловите волан в воздухе» (8–10 раз).

IX. Дети складывают спортивный инвентарь и по команде воспитателя выстраиваются в круг. Медленная ходьба по кругу. На вдох – поднимают руки в стороны, на выдох – опускают вниз с произнесением длительного звука «Гу-у-у».

### Методические рекомендации

- При беге на скорость обращать внимание на широкий, стремительный шаг. Следить за тем, чтобы движения выполнялись на передней части стопы или на носках; движения рук были активными, в такт с беговыми шагами, чтобы дети делали энергичные отталкивания толчковой ногой, хорошо ее выпрямляя; маховую ногу выносили вперед-вверх. При этом туловище должно быть наклонено вперед по ходу движения, а голова должна находиться с ним на одной линии, плечи должны быть развернуты и не напряжены, смотреть вперед.

- Важно как можно раньше научить детей мягкому приземлению, чтобы не было травм при выполнении прыжков на жестком грунте. В процессе обучения использовать близкий им образ – мячик, воробышек и т. д.

- Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети не допускали ошибок при овладении прыжком с места – последовательно отталкивались одной и другой ногой.

- Прыжок в длину с места должен включать последовательно несколько двигательных умений: приседание перед прыжком; энергичное и быстрое отталкивание одновременно обеими ногами, выпрямление их; полет сначала в группировке, а затем выпрямление ноги вперед; приземление, сгибая ноги в коленях, и выпрямление стоя на всей стопе. Необходимо следить за соблюдением правильного исходного положения перед началом толчка: ноги расставлены на ширину стопы, ступни параллельны, колени согнуты на уровне с носками ног, составляя с ними одну вертикаль. Небольшой наклон корпуса вперед, тяжесть тела слегка перенесена на переднюю часть стоп, руки отведены назад.



При отталкивании тяжесть тела переносится вперед, быстро разгибаются ноги, энергично выпрямляется туловище, руки поднимаются вперед-вверх. Стараться полностью выпрямить ноги в коленных и тазобедренных суставах.

В полете надо согнуть ноги, опустить руки, подать вперед туловище. В момент приземления мягко согнуть ноги, неглубоко присесть, руки вытянуть вперед-вверх. Закончив прыжок, выпрямиться, руки опустить.

## **Занятие 12**

*(проводится на территории детского сада)*

**Задачи:** 1) совершенствовать навыки в езде на двухколесном велосипеде; 2) упражнять в выполнении ударов справа и слева в бадминтоне.

**Оснащение занятия:** восемь-десять двухколесных велосипедов, ракеток и воланов для бадминтона, флажки, веревка.

### **Ход занятия**

**I.** Построение в шеренгу. Медленная и быстрая ходьба по асфальтированной дорожке на территории детского сада. Пробежка по территории детского сада с перестроением по команде воспитателя в пары (2-4 мин).

**II.** Деление на две подгруппы.

*Первая подгруппа* – велосипедисты – берет велосипеды.

*Вторая подгруппа* – бадминтонисты – берет по одной ракетке и по одному волану.

Группа велосипедистов остается на асфальтированной площадке рядом с воспитателем. Бадминтонисты находятся рядом, на площадке для ручных игр. Воспитатель дает задание группе бадминтонистов: «Дети! Выполняйте все упражнения, какие вспомните из тех, что делали на прошлом занятии. Руководителем группы назначается Володя. Он лучше всех выполнил задание в прошлый раз. (Группа бадминтонистов уходит и 5-6 мин работает самостоятельно.)»

А мы сейчас, ребята (*обращение к велосипедистам*), повторим правила для начинающего велосипедиста. Слушайте внимательно. Вам сегодня их обязательно надо выполнить:

- во время езды на велосипеде смотрите (*на 5-10 м*) впереди себя;
- держите руль свободно, без напряжения;

- ступни и колени держите параллельно раме велосипеда;
- сохраняйте равновесие, поворачивая руль в сторону наклона машины.

Садитесь на велосипеды (машины). Я еще раз повторю правила, а вы мысленно повторяйте.

Теперь, запомнив правила, отправляйтесь в путь друг за другом. Как только направляющий достигнет флажка первой пятиметровой отметки, начинает двигаться следующий» (рис. 1). Дети катаются самостоятельно (5–6 мин).

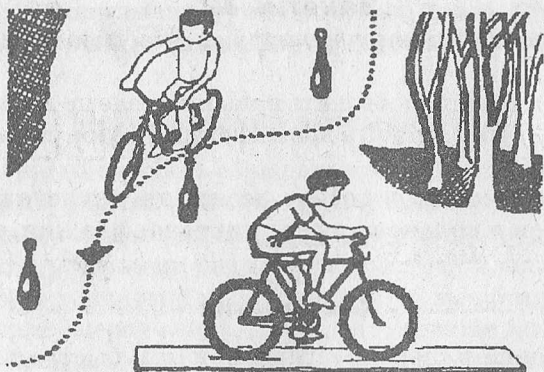


Рис. 1

III. Воспитатель подходит к группе бадминтонистов. Несколько секунд наблюдает, как ребята выполняют действия с воланом, затем говорит: «Молодцы! Хорошо овладели действиями с воланом. А теперь возьмите еще и ракетки.

1. Повертите ракетки в руках в разных направлениях, поворачивайте ею, поднимите вверх, помашите вперед, назад, в стороны (1–1,5 мин).

2. Подбивайте волан ракеткой, стоя на месте или перемещаясь. Старайтесь ударить как можно большее число раз и не дать ему упасть (1–1,5 мин).

3. Подбивайте волан ракеткой, перехватывая ее из одной руки в другую.

4. Подойдите к веревке (длина 5–6 м). На ней подвешены четыре волана. Ударьте по волану справа, слева, снизу, сверху» (1,5–2,5 мин).

IV. По команде (сигналу) воспитателя происходит смена заданий в подгруппах. Воспитатель идет к группе велосипедистов. Задания повторяются.

V. Комбинированная игра-эстафета «Кто быстрее». Играют две команды. В каждой команде одинаковое число велосипедистов и бадминтонистов. Велосипедисты преодолевают расстояние в 8–12 м, бадминтонисты (бег с подбиванием волана ракеткой) – в 5–6 м. Если волан упал, нужно его поднять и продолжить движение. Побеждает команда, выполнившая задание первой (2–3 раза).

### Методические рекомендации

- Обязать детей после окончания занятий привести в порядок спортивный инвентарь: почистить велосипеды, протереть ракетки и воланчики, поставить и положить все на место.

- Объяснить детям, что необходимо прекратить вращение педалей и замедлить ход для того, чтобы сойти с велосипеда; когда скорость упадет, наклонить его в ту сторону, в которую хотят сойти, и, опершись одной ногой о землю, перенести другую ногу через раму или седло. Тормозить следует плавно, без резких толчков.

- Показать детям, как удобнее держать ракетку. Рукой надо охватить рукоятку ракетки так близко к ее концу, чтобы можно было свободно двигать кистью во время ударов. При этом большой и указательный пальцы руки должны охватывать рукоятку так, чтобы вершина угла между ними находилась на ее более узкой верхней грани. Для того чтобы проверить хват, руку вытянуть вперед так, чтобы головка ракетки располагалась перпендикулярно поверхности площадки. Наиболее удобна и правильна такая поза, при которой ноги игрока, слегка согнутые в коленях, расставлены на ширину плеч, левая выдвинута на полступни вперед (при игре правой рукой), правая на носке.

## ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 13

(проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) обучать подбрасыванию мяча вверх и ловле его после отскока от земли; 2) закреплять навыки энергичного отталкивания и мягкого приземления в прыжках в длину с места; 3) упражнять в сохранении равновесия.

**Оснащение занятия:** мячи ( $d = 12-15$  см) по числу детей в группе.



## Ход занятия

I. В центре площадки находятся мячи. По сигналу воспитателя дети подбегают к мячам, разбирают их и выполняют различные упражнения. Бросают мяч вверх, об землю, ловят двумя руками, подбрасывают и ловят с хлопками и многое другое (3-4 мин).

1. Построение в круг. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока от пола (*не менее 10 раз подряд*).

2. Построение в две шеренги. Броски мяча под углом, с отскоком от земли, чтобы его мог поймать стоящий напротив (6-8 раз).

3. Построение в шеренгах у стенки. Ребята из первой шеренги бросают мяч под углом с отскоком об землю так, чтобы мяч попал в стенку и отскочил от нее в более удобном для ловящего направлении. Дети второй шеренги наблюдают за выполнением задания первой, стоя сзади на расстоянии пяти-шести шагов. Затем шеренги меняются местами (5-6 раз).

4. «Быстрый мячик». Играющие, стоя по кругу, бросают и ловят мячи, говоря:

Разноцветный быстрый мячик  
(Дети бросают мяч вверх и ловят.)  
Без запинки скачет, скачет.  
(Отбивают о землю.)  
Часто, часто. Низко, низко.  
От земли к руке так близко.  
Скок и скок, скок и скок,  
(Бросают вверх и ловят.)  
Не достанешь, потолок.  
Скок и скок, стук и стук  
(Отбивают о землю.)  
Не уйдешь от наших рук».

Бросать, отбивать и ловить мяч нужно ритмично, в соответствии с текстом стиха.

## II. Прыжки.

1. Прыжок вверх из глубокого приседа (3-4 раза).

2. Прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом (3-4 раза).

3. «Сумей вскочить». Дети поочередно подходят к возвышению (*бревну, устойчивой скамейке*) и выполняют прыжок на препятствие, отталкиваясь двумя ногами (2-3 раза).

4. «Мягко приземлись». Дети поочередно впрыгивают с места на возвышение на обе ноги и спрыгивают, мягко приземляясь (2–3 раза).

III. «Кто дольше на одной ноге».

1. Стоять на земле, закрыв глаза.

2. Стоять на скамейке вдоль или поперек, на узком своде.

3. Менять положение поднятой ноги: вынести вперед, в сторону; согнутую или прямую, положить на колено мешочек с песком, взяться за щиколотку.

4. Посидеть на скамейках и отправляться в группу.

### Методические рекомендации

- Если дети не в состоянии выполнять различные движения с мячом самостоятельно, то воспитатель должен эти движения подсказать и показать сам.

- Воспитатель постоянно обязан напоминать детям, чтобы они были внимательны при приеме мяча, объяснить, что тот, кто ловит, не должен стоять неподвижно и ждать, когда мяч попадет в руки. Он должен следить за направлением летящего мяча, правильно рассчитать и выполнить движение – сделать шаг вперед или отойти дальше, сместиться в сторону, присесть, подпрыгнуть.

- При выполнении прыжков в длину с места дети должны прыгать только на хорошо взрыхленную почву, песок, в гимнастическую яму.

- После выполнения упражнений в равновесии детям необходимо посидеть на гимнастической скамейке, чтобы отдохнуть и расслабиться (1,5–2 мин).

### Занятие 14

*(проводится на спортивной площадке)*

**Задачи:** 1) обучать прыжкам в длину с разбега; 2) упражнять в ведении мяча правой и левой рукой.

**Оснащение занятия:** мячи по количеству занимающихся в группе, два флажка.

### Ход занятия

I. Дети строятся на площадке в шеренгу по заданию воспитателя самостоятельно. В это время воспитатель надевает шапочку «зайца» и в спортивном костюме появляется перед детьми.

«Дети? Вы узнали меня? (Раздаются ответы. Все смотрят внимательно и заинтересованно, слушают.) Кто из знакомых вам зверюшек, птиц лучше всех прыгает? (Подождать, пока ответят дети – воробышки, зайчики и т. д.). Вот и мы с вами сегодня должны так же хорошо научиться прыгать, как зайчики: мягко, легко, далеко.

1. Станьте в две-три шеренги. Поставьте руки на пояс. Поднимитесь на носки, вытяните шею, ушки кверху, постоитте, сохраняя равновесие, прислушайтесь и сделайте длинный выдох. Хорошо в лесу, спокойно, ничто нам, зайкам, не угрожает (5–6 раз).

2. Побегайте на месте (зайчики радуются), при беге хлопайте в ладоши (40–50 с).

3. Потопайте ногами, потрогайте руками ушки. Весь день будут зайцы бегать, прыгать и ходить, и ушами слушать. (Притопывание в темпе ходьбы, притопывание в темпе бега, притопывание прыжкового характера попеременно левой, правой ногой – раз-два-три – смена; раз-два-три – смена; 1–1,5 мин).

4. Поднимите, зайчики, лапки (руки согнуты в локтях, кисти свободны и расслаблены). Подвигайте, зайчики, лапками. Медленно, быстрее, еще быстрее, а теперь быстро-быстро. Поднимите лапки вверх, встряхните свободно (3–4 раза).

5. Поднимите, зайчики, лапки; шейки, туловище вытяните вверх; головки поднимите – увидели лисичку – и спрятались (приседания) за кустик. (4–5 раз).

6. Встаньте и посмотрите, нет ли лисички. Обрадовались зайчики и начали прыгать (прыжки на двух ногах, попеременно то на правой, то на левой, прыжки с поворотами и т. д., 1–1,5 мин).

II. Хорошо прыгают зайчики. Молодцы, ребята (снимает заячий костюм). Мы с вами, дети, сейчас будем учиться прыгать так же мягко, далеко, как зайчики. У нас задание прыгать в длину с разбега. Посмотрите, как это делаю я» (демонстрирует прыжок в длину с разбега).

1. Дети подходят к прыжковой яме и выстраиваются в две колонны на расстоянии 3–4 м от нее. По команде воспитателя из каждой колонны по одному дети становятся на отметку и с четырех–шести шагов разбега, стараясь попасть в место отталкивания (еще одна отметка), отталкиваются одной ногой и приземляются на обе в прыжковую яму (4–5 раз).

2. Затем расстояние до отметки отталкивания увеличивается (3–4 раза).



3. «Кто дальше». В прыжковой яме устанавливается ориентир (флажок) на расстоянии 80–90 см от места отталкивания (3–4 раза).

### III. «Кто ловчее».

1. Соревнование между шеренгами. Дети стоят в шеренгах лицом друг к другу. Отбивают мяч правой и левой рукой. Победителя определяют сами участники. Им становится тот, кто меньшее количество раз уронил мяч на землю (1,5–2 мин).

2. Соревнование между колоннами. Ведение мяча с отбиванием о землю в ходьбе, а затем в медленном беге (3–4 раза).

IV. Спокойная ходьба в колонне друг за другом. По сигналу воспитателя: «Прогоним петуха со двора» — дети останавливаются, поднимают руки вверх — в стороны — вдох, а затем, полу приседая, опускают руки вниз, хлопая несколько раз ладонями по бедрам, и произносят «К-ш-ш» — выдох (3–4 раза).

## Методические рекомендации

- Следить за тем, чтобы полет в прыжке в длину был направлен вперед, ребенок в это время должен находиться как бы в положении сидя. Перед приземлением надо выпрямить ноги вперед вниз и приземлиться на пятки с переходом на всю стопу, мягко сгибая ноги в коленях. Приземление на пятки специально тренируется при выполнении прыжков с небольшого разбега. Воспитатель должен отмечать каждое удачное выполнение этого элемента, предлагать детям самим фиксировать точность приземления.

- Обратит внимание на правильную работу рук при прыжках в длину, при разбеге руки должны быть полусогнуты в локтях, при отталкивании обе руки одновременно должны резко выбрасываться вперед-вверх до уровня плеч. Затем по мере приземления руки опускаются вниз-назад и незначительно выносятся вперед с окончанием приземления. Этим достигается сохранение равновесия, предупреждение падения вперед.

- Во время прыжков в длину с разбега воспитателю трудно вовремя поддержать ребенка. Поэтому важно научить детей способам самостраховки: при потере равновесия надо сделать один-два шага вперед, пытаться выпрямиться и принять устойчивое положение.

- Добиваться от детей хорошего управления движением мяча, умения мягко отталкивать его пальцами рук, ударять о землю сбоку от ноги.

## Занятие 15

(проводится в лесопарке)

**Задачи:** 1) обучать самостраховке при выполнении упражнений в равновесии; 2) упражнять в равновесии; 3) развивать выносливость.

**Оснащение занятия:** четыре больших набивных мяча.

### Ход занятия

#### I. Передвижение к месту занятий.

1. Ходьба в медленном темпе в чередовании с бегом.

2. Преодоление полосы препятствий: а) переход по поваленному дереву (бревну); б) подлезание под согнутую ветку дерева; в) подъем на гору на четвереньках; г) спуск с горы вдвоем (парами).

II. «Много нам пришлось, дети, преодолеть трудностей, пока мы попали на нашу полянку. Присядьте, отдохните, а я вам расскажу, почему многим было легко выполнять движения, а некоторым тяжело, и что нужно для того, чтобы задания были выполнены. Слушайте меня внимательно и смотрите. Больше всего трудностей вы испытали, когда шли по поваленному дереву. Сваливались с него, падали, кое-кто с царапинами.

В тех случаях, когда вы потеряли равновесие при ходьбе по узкой и высокой опоре, надо спокойно опустить одну ногу на землю или соскочить (*показывает*). Предварительно к соскоку подготовиться и выбрать (наметить) удачное место для приземления. А теперь рассчитайтесь по четверкам. Ребята первой четверки, подойдите к мячам. Поставьте правую (левую), кому как удобно, ногу на мяч, затем вторую, удерживайте равновесие, балансируя на мяче как можно дольше (3-4 подхода).

Молодцы! Не страшно нам теперь ходить по дереву. Будем возвращаться в детский сад той же дорогой. Вы еще раз попробуйте пройти по поваленному дереву и помните, о чем мы с вами говорили и какие движения вы выполняли на мяче.

Следующее наше задание — «ласточка». Нет, не смотрите вверх. Мы будем выполнять это движение, копируя птицу, когда она стоит, а не летит (*показывает*). Кто дольше простоит на одной ноге, будет у нас самой устойчивой, сильной птичкой. Дети! Если у вас закружилась голова или вы падаете, присядьте, успокойтесь и не спеша выпрямитесь. Встаньте в круг. Изображаем ласточек. Какая красивая полянка! Сколько птиц на ней! Ласточки улетели, ласточки прилетели». На слова воспи-

тателя «Ласточки улетели» дети взмахивают руками («крылышками») и убегают из круга на расстояние 6–8 м. На слова «Ласточки прилетели» дети возвращаются в круг и выполняют основное задание – делают «ласточку» (2–3 раза).

III. Построение в колонну по одному. Дети возвращаются в сад той же дорогой, преодолевая препятствия.

### *Методические рекомендации*

- При выработывании состояния равновесия (помимо основных упражнений на развитие этого качества) переключать внимание детей на другие виды упражнений и иную работу группы мышц, что характерно для описанной в занятиях полосы препятствий.

- Давать детям возможность самостоятельно опробовать выполнение задания на узкой и высокой опоре, особо не заостряя внимания на падении. И только после опробования, на основании полученных ими ощущений рассказать о приемах самостраховки. В момент самостоятельного опробования детьми упражнений, особенно в первый раз, воспитатель обязан быть предельно внимательным и подстраховывать каждого ребенка.

- При возвращении детей в детский сад и повторении заданий с препятствиями воспитателю необходимо быть предельно внимательным и предупредительным. Если дети устали, на обратном пути отменить задания.

## ШЕСТАЯ НЕДЕЛЯ

### **Занятие 16**

*(проводится в музыкальном зале)*

**Задачи:** 1) обучать пружинному подпрыгиванию; 2) выработывать прыжковую выносливость.

**Оснащение занятия:** шапочки для образа «зайки-заячата».

### **Ход занятия**

I. Звучит мелодия. Дети вбегают за «зайкой-мамой» в зал и начинают выполнять различные движения. Лихо подпрыгивают, как на пружинках (словно их завели), и вдруг (в соответствии с музыкой) неожиданно заканчивают движение решительными топающими шагами (3–4 мин).

II. Появляется «заяц-папа». Он гордо осматривает свое семейство. За «зайкой-мамой» «зайчата» демонстрируют свое



искусство. Пружинное подпрыгивание на двух ногах при непрерывной активной работе ступней: во время отскока ноги в подъеме быстро и до предела выпрямляются и так остаются во время полета, пятки держатся вместе; приземление мягкое — сначала касаются пола пальцы, затем вся ступня; тяжесть тела на пятки не переходит. Колени слегка пружинят (3–4 мин).

III. «Зайка-папа» прислушивается к дыханию «зайчат». Подходит к каждому, наклоняется. Выполняют упражнение на дыхание под музыку (1–1,5 мин).

IV. Затем «зайка-мама» возглавляет команду «зайчих», а «заяц-папа» — команду «зайчат». Исходное положение — ребята обеих шеренг стоят лицом друг к другу вдоль стен (расстояние между шеренгами 6–8 шагов).

Такты 1–6. Легко подпрыгивают «зайчихи», руки слегка отведены в стороны.

Такты 7–8. Одновременно «зайчихи» и «зайчата» в обеих шеренгах делают три энергичных топающих шага на месте, высоко поднимая колени, и приставляют ногу к ноге.

Такты 9–14. Подпрыгивают «зайчата».

Такты 15–16. Повторение движений 7–8-х тактов (6–8 мин).

V. «Зайка-мама» выполняет с «зайчатами» под музыку упражнение на дыхание. «Над нами колышется листва» (1–1,5 мин).

VI. Импровизированное движение под музыкальное сопровождение с образованием двух кругов из двух шеренг — пружинящие приседания, подскоки, кружения и т. п. (3–4 мин).

VII. «Зайка-мама» и «зайка-папа» укладывают «зайчат» отдохнуть. Все приседают на пол, ладошки подкладывают под щеки, голову наклоняют и кладут на ладошки, закрывают глаза (1–1,5 мин).

### Методические рекомендации

- Создать забавный, юмористический музыкально-двигательный образ — «попрыгунчики», «забияки-воробышки», «зайки-заячки» и т. п.
- Обратить внимание на совершенствование пружинных движений, которые позволят приобрести навыки, обеспечивающие в дальнейшем легкость и четкость многих движений (бега, прыжков, подскоков и т. д.).
- Обращать внимание на осанку при выполнении задания II.
- Дети в шеренге, ожидающие своей очереди, делают легкое пружинящее движение коленями, чтобы не выключаться из музыки.

## Занятие 17

### «ХОЧУ СТАТЬ ЛОВКИМ»

(проводится в лесопарке)

**Задачи:** 1) упражнять в развитии ловкости; 2) закреплять навыки мягкого приземления.

**Оснащение занятия:** десять-двенадцать мячей, три-четыре веревочки длиной 10–12 м.

### Ход занятия

**I.** Передвижение к месту занятий: ходьба и медленный бег в чередовании с бегом «по кочкам». Бег по «кочкам» (3–4 раза по 4–5 мин).

**II.** На поляне.

1. Дети подходят к березе, сосне лицом. Руками дотягиваются по стволу дерева как можно выше, поднимаясь на носки (3–4 раза).

2. То же, стоя спиной к дереву.

**III.** Дети выстраиваются в три колонны по пять-шесть человек в каждой. К суку дерева подвешивается мяч (волейбольный, футбольный, резиновый) так, чтобы он едва касался земли. Под ним положить три-пять хоккейных мячей или пятьдесят шишек. Участник задания, отведя мяч на себя до уровня головы, отпускает его и, двигаясь в плоскости качающегося мяча, устремляется за ним следом. В то время пока подвешенный мяч совершает одно колебательное движение, участник стремится подобрать лежащие мячи и вернуться в исходное положение, став в колонну сзади, и следить затем, как это движение выполняют его сверстники (3–5 раз).

**IV.** «Не задень мяч». Вдоль натянутой веревки подвесить на разной высоте и на разном расстоянии друг от друга десять-двенадцать мячей, связанных парами. Дети должны пройти под этими мячами, не задев ни одного из них. Дети имеют право двигаться только по прямой, приседая под мячами (5–6 раз).

**В а р и а н т ы:** продвигаться вперед с завязанными глазами; продвигаться, повернувшись спиной; продвигаться вперед, проходя между подвешенными мячами «змейкой».

**V.** Ходьба и бег в сторону детского сада в чередовании с бегом «по кочкам».

## Методические рекомендации

- При развитии ловкости использовать специальные подготовительные упражнения и целевые подвижные игры.
- Следить за точностью движений, поощряя детей различными способами. Особое внимание на этом этапе уделять пространственной точности движений.
- Искать пути к развитию временной точности. Вводить игры, связанные с точностью и быстротой двигательных решений в ответ на внезапные сигналы.

### Занятие 18

#### «МЫ БРОСАЕМ ДАЛЕКО И В ЦЕЛЬ ПОПАДАЕМ ХОРОШО» (проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) продолжить обучать навыкам метания с места; 2) упражнять в выполнении метания с места в цель.

**Оснащение занятия:** мешочки с песком – по количеству человек в группе, десять-двенадцать шариков, веревка длиной восемь-десять метров.

#### Ход занятия

I. Воспитатель предлагает детям разобрать мешочки с песком и стать на заранее очерченных квадратах.

II. Выполнение упражнений общеразвивающего характера с целеполагающей установкой на метание вдаль.

1. Подбрасывание и ловля мешочка с песком (5–6 раз).
2. Отжимание мешочка с песком правой, левой рукой (5–6 раз каждой).
3. Наклоны вперед, руки вперед с удержанием мешочка с песком в прямых руках на счет три – четыре (5–6 раз).
4. Стойка ноги шире плеч, наклон вперед, руки к плечам, мешочек с песком лежит на спине между лопатками, ближе к шее (седьмой шейный). Отведение и приведение рук в стороны (6–8 раз).
5. Стойка ноги шире плеч. Присесть, мешочек с песком из правой руки переложить за спиной в левую и наоборот (5–6 раз).
6. Прыжки с подбрасыванием и ловлей мешочка (5–6 раз).
7. Свободная ходьба в различных направлениях с одновременным подбрасыванием мешочка с песком вверх и ловлей его (1–2 мин).

III. Метание мешочка с песком вдаль.

1. Группа выстраивается в две шеренги по семь-восемь человек лицом друг к другу. Расстояние между шеренгами 5–8 м,



между стоящими в шеренге – 50–60 см. Дети в одной шеренге имеют мешочки с песком.

По команде воспитателя «Приготовились» дети, имеющие мешочки с песком, занимают удобную подготовительную позу. Дети без мешочков готовы к тому, чтобы уберечь себя от случайных ударов со стороны метящих. По команде «Начали!» дети мечут мешочки с песком по направлению к стоящему партнеру в шеренге напротив. Стоящие в шеренге напротив поднимают мешочки с песком и по команде воспитателя выполняют то же движение (5–6 раз).

2. Метание мешочков с песком правой и левой рукой попеременно (3–4 раза каждой).

IV. «Попади в шарик». Вдоль натянутой веревки подвесить надувные шарики с интервалами 50–60 см. Расстояние между шеренгой и шариками 5–6 м. По команде воспитателя ребята каждой шеренги бросают мешочки с песком в цель. Побеждает команда (шеренга), имеющая большее количество попаданий.

### Методические рекомендации

- Обращать внимание на обхват мешочка с песком. Дети должны всеми пальцами обхватить его, а не держать при броске за кончик.
- Упражнение в метании желательно повторять не менее четырех-пяти раз подряд каждой рукой для закрепления мышечных ощущений движения.
- Обращать внимание детей на то, что замах совпадает со вдохом, момент броска – с выдохом. В целом же дети при выполнении упражнений дышат произвольно.
- Метание должно совершаться простым отведением руки назад за плечо и прогибом туловища. Исходное положение: ступни ставятся параллельно носкам вперед по направлению броска.

## СЕДЬМАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 19

(проводится в лесопарке)

**Задачи:** 1) продолжить обучать навыкам метания с места на расстояние правой и левой рукой; 2) упражнять в быстрой ходьбе по пересеченной местности.

**Оснащение занятия:** хоккейные мячи по количеству детей в группе, надувные шарики, короткие веревочки, нитки.

## Ход занятия

### I. Передвижение к месту занятия.

1. В колонне по одному: ходьба в умеренном темпе, чередующаяся с легким бегом (2–3 мин).

2. Легкий бег «змейкой» (1–2 мин).

### II. Упражнения общеразвивающего характера в парах.

1. Каждой паре окружить дерево. Крепко взяться за руки. Поднимаясь на носки, руки вверх, «встречаться» лицом друг с другом и опять исчезать за деревом. Выполнять упражнение, выглядывая из-за дерева с правой, левой стороны (6–8 раз).

2. Приседания. Взяться за руки. Выполнять упражнение, не касаясь лицом дерева (5–6 раз).

3. Прыжки на двух ногах друг за другом вокруг дерева, в разные стороны (1–1,5 мин).

4. Отжимание от дерева из упора стоя (3–4 раза).

5. Бегать парами друг за другом вокруг дерева, стараясь осалить впереди бегущего и постоянно меняя направление бега.

6. Ходьба между деревьями.

III. Метание хоккейных мячей с места на расстояние (*оригиналы – деревья*). Первое дерево – расстояние 3–4 м, с синим шариком; второе – 4–5 м, с желтым; третье – 5–7 м, с красным шариком. Кто попал мячом в дерево с синим шариком, мечет в дерево с желтым и т. д.

IV. «Катя потеряла ленточку». Воспитатель объявляет об утерянном предмете. Сообщает ребятам, что времени осталось очень мало и надо быстро на том месте, где ребята выполняли упражнения, найти ленточку. Воспитатель быстро двигается между деревьями, кустами, увлекая за собой детей, иногда наклоняясь и приседая (4–5 мин).

V. Возвращение в детский сад. Ходьба в медленном темпе, чередующаяся с ходьбой в быстром темпе.

## Методические рекомендации

- Следить за тем, чтобы при метании на дальность движения выполнялись свободно, с большой амплитудой.

- Воспитатель должен обращать внимание на то, чтобы метание хоккейного мяча производилось замахом круговым движением руки через низ, а ноги располагались одна за другой вдоль линии направления броска.

- Обращать внимание на то, чтобы при метании правой рукой впереди всегда была левая нога, носок которой должен быть раз-

вернут несколько больше по направлению броска, чем носок стоящей сзади правой ноги. Пятки ног, должны находиться не на одной линии (правая чуть впереди, левая немного сзади). Следить за тем, чтобы при замахе вес преимущественно переносился на правую ногу, которая при этом немного сгибается. Рука в это время должна махом опускаться вниз, правое плечо — опускаться и разворачиваться наружу, рука — выноситься назад до полного выпрямления.

Затем начинается разворот плеч и ног по направлению броска; оставшаяся сзади правая рука несколько согнутым вперед локтем выносится над плечом вперед-вверх; совершается бросок. Масса тела переносится на левую ногу, правая подтягивается к ней либо переступает вперед. Важно, чтобы весь корпус участвовал в заключительной фазе броска.

## **Занятие 20**

### **«ВЕСЕЛЫЕ АТТРАКЦИОНЫ»**

*(проводится на спортивной площадке)*

**Задачи:** 1) развивать ловкость в процессе игр, эстафет; 2) развивать силовые способности в процессе игр, эстафет, аттракционов.

**Оснащение занятия:** мячи теннисные, хоккейные, 35–40 резиновых мячей, канат, мел, мешочки с песком, обруч.

### **Ход занятия**

I. Построение в шеренгу. «Вы многому научились, ребята! Сегодня в наших веселых играх, аттракционах все, чему вы научились, пригодится! Вы должны быть ловкими, быстрыми, смышленными, сильными, смелыми и умелыми. А перед проведением игр мы с вами немножко разомнемся, чтобы ноги быстрее двигались, и руки не роняли предмет, и дыхание было свободным».

1. Ходьба по площадке с движениями рук вперед, назад, в стороны; на носках, на пятках, приставными шагами вправо, влево (1–1,5 мин).

2. Бег «змейкой», бег спиной по направлению движения (1–1,5 мин).

3. Ходьба с высоким поднятием колен, ходьба выпадами, ходьба в глубоком приседе (1–1,5 мин).

II. «Быстрее перенеси». Хоккейные, теннисные или малые резиновые мячи сложить в одном месте (начерченном на земле



квадрате). В 10–12 м от него начертить два круга (диаметром 1 м). Возле каждого круга располагаются участники аттракциона, выстроившиеся в колонну друг за другом. По команде воспитателя первые игроки каждой команды устремляются к мячам и, захватив как можно больше, переносят в свой круг. Затем, уже без дополнительной команды, но только после того, как мячи положены в круг возвратившимся игроком, задание выполняет следующий из команды. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его. Побеждает та команда, игроки которой перенесут большее количество мячей (2–3 раза).

III. «Перетяни канат». Команды располагаются по обе стороны от линии, проведенной на земле, и дети берутся за канат. Расстояние между направляющими команд 2–3 м. По сигналу воспитателя участники стремятся перетянуть своих «противников» за среднюю линию. Команда, которой удастся это сделать, – победитель (2–3 раза).

IV. «Попади в круг». Дети стоят по кругу диаметром 8–10 м через одного, у каждого в руках мешочек с песком. В центре начерчен круг (можно положить обруч). По сигналу воспитателя дети, у которых в руках мешочки, передают их товарищам справа или слева (по договоренности). Получив мешочки, дети бросают их двумя (или одной) руками снизу, стараясь попасть в обруч. Воспитатель подсчитывает, сколько мешочков попало в обруч у первых номеров. Дети поднимают мешочки и возвращаются на свои места в круг. Снова раздается сигнал, и дети передают мешочки своим соседям – вторым номерам и т. д. Воспитатель сравнивает, кто бросал точнее. Игра возобновляется.

V. Построение в шеренгу. Каждому поручено задание разложить инвентарь по своим определенным местам.

### Методические рекомендации

- Объявлять победителей в личных и командных соревнованиях.
- В каждой игре отмечать развитие тех или иных способностей детей, стимулировать словами.
- При повторении аттракционов в каждом из них допустимы варианты, но несложные.
- Организовать страховку в игре «Перетяни канат».
- Нарушение правил в играх-аттракционах должно фиксироваться и учитываться при подведении итогов.

## Занятие 21

### «ИГРАЕМ В ГОРОДКИ»

(проводится на площадке)

**Задачи:** 1) ознакомить со спортивной игрой «Городки»; 2) учить играть в городки по упрощенным правилам; 3) упражнять в прыжках через короткую скакалку.

**Оснащение занятия:** биты, городки, скакалки короткие.

#### Ход занятия

I. «Дети! Сегодня мы познакомимся с интересной спортивной игрой. Взрослые ее любят и часто на отдыхе играют в нее. Она называется... Ну, кто мне подскажет? Никто? Вы просто растерялись». Воспитатель показывает большие палки, маленькие палочки, выполняет отдельные движения. Кто-то вспоминает и выкрикивает: «Городки!» «Правильно, — подтверждает воспитатель, — это «Городки». Вы можете играть в эту игру на своих домашних площадках, с родителями на отдыхе, со сверстниками.

Что же нужно для этой игры? Смотрите внимательно — я показываю.

Нужны палки — биты и городки (*биты должны быть длиной 50–60 см, городки — 12–20 см; сечение городков — 3–4, биты — 5–6 см*).

На земле чертим квадрат, сторона которого 1–1,5 м. Это город. На расстоянии четырех-шести метров от города проводим линию, с которой играющие бросают биты. Эта линия называется «кон» (нет, не «конь», а «кон»). Городки в виде различных фигур (письмо, колодец, пушка, самолет, рак, забор, коза, бочка и т. д.) поочередно расставляют на лицевой линии города. Каждый игрок получает две биты и бросает их подряд, одну за другой, стараясь выбить городки из города. В начале игры биты бросают с кона, а затем, когда из фигуры выбьют хотя бы один городок, играющие подходят ближе и бросают биты с полукона — с расстояния трех-четырех метров. После того как будут выбиты все городки фигуры, ставится новая фигура».

II. Группа делится на две подгруппы.

*Первая подгруппа* разминается самостоятельно по указанию воспитателя.

1. Махи, вращения, рывки руками.
2. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
3. Пружинящие приседания.
4. Подготовительные упражнения к игре «Городки»: а) перекладывание биты из одной руки в другую; б) отведение руки с битой для замаха.

5. Броски биты с расстояния четырех–шести метров по фигурам (колодец, пушка).

6. Броски биты с расстояния трех–четырёх метров.

*Вторая подгруппа* самостоятельно разминается по инструкции воспитателя.

1. Ходьба и бег на месте.

2. Вращение туловища вправо, влево.

3. Наклоны вперед, назад.

4. Пружинящие приседания.

5. Подскоки на одной ноге, на двух, попеременно с вращением рук вперед.

Вся группа выполняет упражнения со скакалками: а) из исходного положения (скакалка за спиной) перебрасывать ее вперед и переступать попеременно одной и другой ногой, постепенно переходя к прыжкам; б) ритмичные подскоки на двух ногах на месте с одновременным вращением в правой и левой руке сложенных вдвое скакалок; в) прыжки с короткой скакалкой.

**III. Построение в шеренгу. Подведение итогов занятий.**

**VI. Домашнее задание.** Продолжать учиться играть в городки, прыгать через короткую скакалку.

**V. Ходьба** в медленном темпе по кругу, упражнения на внимание «Делай за мной».

### **Методические рекомендации**

- Необходимо заблаговременно позаботиться о приобретении нужного инвентаря и подготовке мест к этой игре.

- Выигрывает тот, кто выбьет городки всех фигур партии, совершив меньшее количество бросков.

- Для игры дошкольников количество фигур в партии может быть произвольным – от двух до четырех.

- Детям шести-семи лет не рекомендуется играть подряд более двух-трех партий.

- Детям нужно показать два вида броска биты. Один из них делается согнутой в локте высоко поднятой рукой, другой – почти прямой рукой, не поднимая биты до уровня плеча. Дети могут пользоваться этими способами по желанию.

- При бросании биты дети должны становиться на линию кона лицом к городу. При броске правой рукой левую ногу ставить вперед, правую на шаг сзади, развернув носком наружу. При замахе тяжесть тела должна переноситься на правую ногу. Вместе с броском биты должен происходить энергичный поворот туловища в левую сторону.



- Бросать биты надо плавно, придавая ей медленное вращательное движение.
- Площадка для игры в городки должна располагаться в стороне от других игровых площадок.
- Для задержания бит перед городом на расстоянии не менее одного-полутора метров ставится сетка или забор высотой примерно метр.
- Для того чтобы играющий не задел случайно кого-либо битой при замахе и броске, дети должны быть внимательными, не подходить к товарищу близко, особенно со стороны той руки, которой совершается бросок.
- Участникам игры, ожидающим своей очереди для броска, и остальным присутствующим, лучше всего располагаться сзади, со стороны свободной руки.
- Обращать внимание в прыжках с короткой скакалкой на согласованность движений рук и ног.

## ВОСЬМАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 22

(проводится в зале)

**Задачи:** 1) воспитывать чувство согласованности движения и музыки; 2) развивать воображение детей в движениях посредством музыки; 3) оказывать помощь в создании целостного музыкально-двигательного образа индивидуально каждому.

**Оснащение занятия:** ленты.

### Ход занятия

I. «Дети! Внимание! Слушаем музыку (*звучит музыка П.И. Чайковского «Времена года»*). Закройте глаза. Вспомните дорожки в саду, на которых лежат разноцветные листья, их шепот, шуршащий и печальный. Накрапывает дождь, им (листьям) неуютно лежать под дождем. Хорошо же было на дереве: дождик пройдет, обмоет, и они чистенькие, блестят на солнышке. И опять шепчутся, переговариваются о чем-то своем. С каждым днем их все меньше на деревьях и больше на дорожках. Деревья неохотно расстаются со своей красотой. Пришла пора. Жаль листьев. Дерево весной опять наденет новую листву, а листочки, что же с ними? А они все падают и падают, а мы с вами идем по этому шуршащему осеннему ковру и надеемся.

Соберет их кто-то, зажжет костер, и ветер развеет пепел по всей земле. А мы с вами будем ждать рождения новых листьев, и так без конца, без конца, и еще долго-долго.

Откройте глаза. Посмотрите, что там, за окном (*все смотрит, разговаривают, обмениваются впечатлениями*). Посмотрели? Повернитесь ко мне».

II. Опять звучит музыка (*та же*). «Ребята! Все, о чем я вам рассказала, исполните под музыку». Воспитатель помогает создавать двигательный образ. Дети осторожно ходят по шуршащей листве; наклоняются, поднимая листочки: рассматривают их, собирают букеты, приседая; убегают от дождика, прыгают по дорожкам, кружатся, как листья, и мягко-мягко «падают на землю».

III. «Петушок расплясался». Музыка Т. Ломовой. Вариации на тему русской народной мелодии «Петушок, петушок».

Образное движение – петушок стоит на одной ноге. На «раз и» первого такта дети делают на месте два шажка правой и левой ногой. На «два» делают такой же шаг правой ногой, поднимая при этом левую с согнутым коленом, и стоят так до конца такта: руки раскрывают в стороны (петушок стоит на одной ноге, расправив крылья). На «раз» следующего такта движение начинается с левой ноги и т. д.

*I вариация.* Движение: три притопа. Музыка ускоряется, поднимание ноги и движение рук снимаются. Дети приплясывают, делая три притопа, четко приставляя ногу к ноге; на третьем притопе свободная нога слегка поджимается, ступня ее держится около щиколотки опорной ноги.

*II вариация.* Такты 1–4. Те же движения исполняются веселее, задорнее, с легким поворотом в сторону ноги, начинающей движение, то вправо, то влево. Руки опущены, слегка отведены в стороны ладонями вперед или ставятся на пояс.

Такты 5–8. Дети кружатся шагом на всей ступне. Ноги ставятся на всю ступню, с легким акцентом, почти не отделяясь от пола (но не шаркая); колени присогнуты, корпус держится очень прямо, голова приподнята. При этом ноги все время ставятся вместе.

Такты 9–16. Повторяются те же движения, но кружатся дети в другую сторону (*2–3 раза*).

IV. «Поющие» руки (плавное движение рук). Музыка П.И. Чайковского «Шарманщик поет» (отрывок). Воспитатель предлагает детям передать нежный, мечтательный напев музыки такими напевными, плавными движениями, как они исполнили бы его звуком своего голоса.

Исходное положение – руки подняты в стороны и повернуты ладонями вперед.

Такты 1–4. Руки медленно переводятся вперед. Движение идет от плеча, без напряжения в локтях. Кисти слегка отстают от движения.

Такты 5–8. Дети так же медленно разводят руки в стороны, возвращаясь в исходное положение, кисти слегка отстают от движения.

Такты 9–12. Повторение движений 1–4-го тактов.

Такты 13–16. Повторение движений 5–8-го тактов; одновременно с окончанием музыки руки плавно опускаются вниз.

Между движениями вперед и назад остановок не делается. Вначале упражнение выполняется с лентами в руках; они помогают контролировать движение: при правильном, плавном движении ленты будут висеть спокойно, при напряжении в плечах и локтях плавность нарушится, и они станут колебаться.

По мере усиления эмоционального воздействия музыки музыкально-двигательный образ углубляется: в движении детей появляется устремленность, свойственная 1-й и 3-й фразам мелодии, – они словно тянутся руками вслед за звуками музыки. Движение рук невольно вызывает небольшой наклон тела вперед; на 2-й и 4-й фразах принимается исходное положение.

V. Домашнее задание. Обязательно дома поплясать под музыку.

### Методические рекомендации

- Помочь детям самим почувствовать и передать ритмический рисунок хорошо знакомой им мелодии. Освоение движений затрудняется исполнением их то с одной, то с другой ноги.

- Рекомендуется, чтобы дети сначала освоили движения, связанные с музыкой основной темы, а потом соединили их с вариациями.

- Говорить о содержании музыкально-двигательного материала и особенностях движения надо всегда эмоционально, активизируя воображение детей.

- Показ музыкально-двигательных упражнений и танцев в целом (или отдельных движений) необходим во всем процессе работы над ними. Дети должны увидеть художественное выполнение музыкально-двигательного образа – это будит их воображение.

- Рекомендуется иногда показывать движение всей группе в исполнении одного-двух успевающих ребят. Дети легче схватывают и понимают движение, его связь с музыкой, когда его выполняет ровесник. Этот прием учит видеть и оценивать хорошее исполнение.



## Занятие 23

(проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) закреплять навыки мягкого приземления на полусогнутые ноги в прыжках в высоту с прямого разбега; 2) упражнять в бросании и ловле мяча; 3) воспитывать прыжковую выносливость в игре «Веровочка».

**Оснащение занятия:** мячи ( $d = 12-15$  см) по числу детей в группе, веревка – длинная скакалка, стойки для прыжков в высоту, короткие скакалки.

### Ход занятия

I. Построение. Сообщение задач занятий.

1. Ходьба, руки на поясе, чередуя обычную ходьбу с ходьбой в полуприседе (1–1,5 мин).

2. Бег в колонне в постепенно возрастающем темпе, чередующийся с ходьбой (2–2,5 мин).

II. Общеразвивающие упражнения с мячами.

1. И. п.: ноги на ширине ступни, руки с мячом вниз. Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками, не прижимая к груди. То же, с хлопком перед грудью и за спиной (6–8 раз).

2. И. п.: то же. Ударить мячом о пол, поймать мяч, не наклоняясь вперед и не сходя с места. То же с хлопком перед грудью и за спиной (6–8 раз).

3. И. п.: ноги на ширине ступни, руки с мячом на уровне пояса. Подбросить мяч вверх, пропустить его через сомкнутые в кольцо руки, дать отскочить от пола, поймать его (5–6 раз).

4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке. Отбивать мяч о пол то левой, то правой рукой (8–12 раз каждой).

5. И. п.: стоя, мяч между ступнями ног. На счет раз – два – три – четыре – подпрыгивать вверх, не роняя мяча. Дыхание произвольное (1–1,5 мин).

III. Группа делится на три подгруппы.

*Первая подгруппа* выполняет прыжки в высоту с прямого разбега. Выполняется небольшой разбег в два–три шага через веревочку (не менее 30 см). Не останавливаясь, оттолкнуться одной ногой, затем согнуть обе ноги при переходе через препятствие. Закончить прыжок мягким приземлением на носки обеих ног, опускаясь на всю стопу (5–6 раз).

*Вторая подгруппа* подбрасывает и ловит мяч.

– Подбрасывание мяча вверх и ловля его (10–12 раз).

– Удары мяча о землю и ловля его (10–12 раз).

– Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока от земли (10–12 раз).

*Третья подгруппа* прыгает через короткую скакалку.

– Ритмические подскоки на месте на правой и левой ноге с одновременным вращением в правой и левой руке сложенных вдвое скакалок (1–1,5 мин).

– Прыжки через скакалку обычным способом (2–3 мин).

– Прыжки через скакалку на ходу (2–3 мин).

Вся группа выполняет прыжки через длинную качающуюся скакалку, одновременно читая стихотворение «Веревочка» А. Барто:

Тут проходим не пройти,  
Тут веревка на пути.  
Хором девочки считают  
Десять раз по десяти.

*или*

Я и прямо, я и боком  
С поворотом и с прискоком,  
И с разбега, и на месте,  
И двумя ногами вместе.

### III. Сбор спортивного инвентаря. Общее построение группы.

#### Методические рекомендации

• В начале обучения прыжкам в высоту с разбега фиксировать внимание детей на умении выполнить небольшой разбег в два-три шага и сразу же, не останавливаясь, оттолкнуться одной ногой и прыгать.

• Прыгать детям лучше всего через резиновый шнур или веревочку с грузами на концах, подвешенную так, чтобы при легком задевании она падала.

• Недопустимо привязывать шнур, иначе неудачный прыжок, да еще с падением, надолго запомнится ребенку и помешает освоению прыжка.

• Посередине веревки прикрепляется ленточка или небольшой флажок, что помогает детям видеть этот ориентир издали, лучше выдерживать направление разбега.

• Приземление должно выполняться на хорошо взрыхленную почву или в специальную яму.

• При выполнении упражнений со скакалками крутить их надо непрерывно, не задерживая внизу, не меняя темпа вращения.

- Объяснить детям, что прыжок вверх должен совпадать по времени с ударом шнура о землю.
- Поощрять стремление детей, особенно мальчиков, овладеть прыжками со скакалками, которые должны быть всегда в распоряжении детей.

## Занятие 24

### «МЫ – ФУТБОЛИСТЫ»

(проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) разучивать передачу мяча ногой друг другу (в парах); 2) закреплять умение обводить мяч ногой (правой и левой) вокруг предметов; 3) развивать координационные способности.

**Оснащение занятия:** мячи по числу детей в группе, бревно (заборчик для перелезания).

### Ход занятия

**I. Ходьба в колонне с мячами в руках (удерживать мяч одной рукой) на носках, в полуприседе. Медленный бег (1–1,5 мин).** Ходьба, построение в круг, поворот лицом к центру круга.

**II. Общеразвивающие упражнения с мячами.**

1. И.п.: основная стойка, мяч у груди, локти в стороны. Поднять мяч вверх, подняться на носки, потянуться, смотреть на мяч, затем опустить мяч к груди, стать на всю ступню (6–8 раз).

2. И.п.: стойка ступни вместе, руки с мячом опущены. Поднять мяч вверх, опустить за голову (согнуть руки), поднять вверх, опустив вниз перед собой (6–8 раз медленно).

3. И.п.: стойка ноги врозь, мяч сзади (руки выпрямлены). Наклониться вперед как можно ниже, поднять мяч вверх. Вернуться в и.п. (6–8 раз).

4. И.п.: стойка на одной ноге, другая согнута, опирается на мяч, положенный на землю рядом с опорной ногой, руки на поясе. Выпрямлять и сгибать ногу, прокатывая мяч вперед и назад, не отпуская его (6–8 раз каждой ногой).

5. И.п.: основная стойка, руки с мячом опущены. Присесть, мяч положить между носками ног, встать. Присесть, взять мяч, выпрямиться (6–8 раз).

6. И.п.: основная стойка, руки с мячом опущены. Поднять мяч вперед, опустить (4–5 раз).



7. Ходьба и бег по периметру площадки, обведение мяча ногой между и вокруг встречающихся на пути препятствий.

8. Деление на пары. Передача мяча друг другу в парах правой и левой ногой (*расстояние 2–3 м*).

9. Уборка мячей на место.

III. Игра-эстафета с перелезанием через «бревно-заборчик» с мячом.

1. Ведение мяча ногой до «заборчика» (*расстояние 6–8 м*) и перелезание через него с мячом в руках.

2. Возвращение с мячом в руках обычным бегом и передача мяча следующему в команде (колонне).

### Методические рекомендации

- Важно приучить детей, перемещаясь с мячом по площадке, слегка подбивать его одной ногой или обеими поочередно так, чтобы он не откатывался далеко и все время находился у ног ведущего.

- Все удары ногой по мячу дети старшей группы совершают внутренней стороной стопы, так называемым ударом «щечка». Катящийся мяч останавливают внутренней стороной стопы и подошвой. Эти приемы показывает воспитатель.

## ДЕВЯТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 25

(проводится в лесопарке)

**Задачи:** 1) ознакомить ребят с правилами поведения во время выполнения упражнений в холодную погоду; 2) закреплять навыки мягкого приземления на полусогнутые ноги в прыжках в высоту с разбега; 3) совершенствовать навыки метания на расстояние правой и левой рукой.

**Оснащение занятия:** шишки, прутики, веревка с ленточкой.

### Ход занятия

I. Построение на дорожке детского сада. «Дети! Наше занятие будет проходить в лесопарке. Много раз мы уже там занимались. Было тепло, светило солнышко. А сейчас на дворе последний месяц осени. Близится зима. Стало холоднее. Но когда мы с вами бегаем, прыгаем — не замечаем холода, нам тепло и даже жарко. Запомните, что и как нужно делать во время за-

Такты 5–6. Снова размахивают флажками над головой.

Такты 7–8. Не поворачиваясь, отходят от центра, держа флажки перед собой.

Такты 9–12. Четко повернув направо (налево), маршируют по кругу высоким шагом, подняв флажки вверх.

Такты 13–16. Идут в том же направлении тихим шагом, опустив флажки.

Такты 17–20. Повернувшись лицом в круг, повторяют движение 1–4-го тактов. В конце четко останавливаются, подняв флажки высоко вверх. *(Все упражнение повторить 3–4 раза).*

III. Игра «Скорый поезд». На расстоянии 6–8 м от каждой команды ставят флажки. По команде «Марш!» первые игроки быстрым шагом (бежать запрещается) направляются к своим флажкам, огибают их и возвращаются в колонны, где к ним и присоединяются вторые по счету игроки, и вместе они снова проделывают тот же путь, и т. д. Играющие держат друг друга за локти и во время ходьбы двигают руками наподобие паровозного шатуна. Когда «паровоз» (передний игрок) возвратится на место с полным «составом», он должен подать протяжный гудок. Выигрывает команда, первой прибывшая на станцию *(2–3 раза)*.

### Методические рекомендации

- Помочь коллективу детей создать веселый, задорный музыкально-двигательный образ.
- Во время ходьбы с флажками в одной руке дети не должны прекращать движения другой руки вперед-назад.

### Занятие 27

*(проводится на спортивной площадке)*

**Задачи:** 1) обучать правильному исходному положению на роликовых коньках; 2) упражнять в движениях, способствующих подготовке мышц и костно-связочного аппарата к катанию на роликовых коньках; 3) развивать ловкость.

**Оснащение занятия:** роликовые коньки по количеству детей в группе.

### Ход занятия

I. Построение. «Дети! Сегодня мы с вами познакомимся еще с одним спортивным упражнением. Это упражнение выполняется... *(воспитатель поднимает вверх роликовые коньки и ждет ответа детей. В случае, если ответа не последовало, объявля-*

ет название сам). Если мы хорошо научимся выполнять его (как сказал Петя) на «колесиках», нам легко будет зимой кататься на самых-самых настоящих коньках.

А теперь возьмите каждый коньки, подберите их по своей ноге, не торопитесь. Я проверяю, всем ли подошли. Без команды со скамейки не вставать. Наденьте коньки, начинайте зашнуровывать ботинки (*обязательна помощь*). Молодцы! Почти все правильно подобрали и хорошо зашнуровали. Ну, а теперь за дело!»

## II. Подготовительные упражнения.

1. «Встаньте осторожно, по стойте и сядьте на скамейку (3–4 раза).

2. Встаньте со скамейки и начинайте переступать с одной ноги на другую в медленном, затем в более быстром темпе (1 мин).

3. Отойдите от скамейки на три-четыре шага. Присядьте (до полуприседа) на двух ногах, удерживая равновесие. Туловище слегка наклоните вперед, держа руки на поясе или за спиной» (5–6 раз).

4. Обычная ходьба по кругу (2–3 круга).

## III. Игры детей мира. «Поймай за хвост дракона!» (Китай).

Дети образуют две команды, в каждой не менее 8–10 человек. Они строятся друг за другом так, что правую руку кладут на правое плечо впереди стоящего. Тот, кто стоит впереди, — «голова дракона», последний — его «хвост».

«Голова дракона» пытается поймать «хвост». Колонна находится в постоянном движении, тело послушно следует за «головой», а «голова» старается схватить последнего игрока. Колонна никогда не разрывается. Игроки на стороне «хвоста» не дают «голове» ухватить «хвост». Если все же «голова» ухватится за «хвост», последний в колонне игрок идет вперед, становится «головой», а новым «хвостом» — игрок, бывший в колонне предпоследним.

## Методические рекомендации

- Детей надо научить правильно надевать и шнуровать ботинки с коньками мягким и достаточно толстым шнурком. При правильной шнуровке пальцы ног должны быть свободны, а подъем ноги туго стянут.

- Затем научить детей стоять на коньках. Ступни нужно держать прямо, не наклоняя их ни внутрь, ни наружу.

- Обязательно показать правильное исходное положение конькобежца: ноги слегка согнуты, туловище немного наклонено вперед, руки свободно согнуты и разведены вниз — в стороны; голову нужно держать прямо, смотреть вперед.



- У детей при первых попытках стоять на коньках от большого напряжения чрезвычайно быстро устают ноги. Некоторые даже жалуются на ощущение боли в ногах. Поэтому вначале дети стоят недолго, с перерывами для отдыха (сидят на скамье).

## ДЕСЯТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 28

(проводится в спортивном зале)

**Задачи:** 1) упражнять в ведении мяча правой и левой рукой и в бросках мяча в корзину; 2) обучать ходьбе по узкому своду гимнастической скамейки, удерживая равновесие, и мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги.

**Оснащение занятия:** мячи по количеству человек в группе, гимнастические скамейки, свисток.

### Ход занятия

#### I. Построение.

1. Ходьба разными способами: а) в полуприседе; б) с перекатом с пятки на носок; в) приставными шагами влево, вправо; г) с выполнением поворотов по сигналу воспитателя.

2. Бег с изменением темпа по сигналу воспитателя; бег между разложенными по залу мячами.

#### II. Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И.п.: ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить мяч на лопатки, снова мяч вверх, и.п. (8–10 раз).

2. И.п.: ноги врозь, мяч внизу. Поворот вправо, одновременно ударить мячом о пол у пятки правой ноги, поймать отскочивший мяч. То же в другую сторону (5–6 раз в каждую сторону).

3. И.п.: сидя скрестно, мяч впереди на полу. Перебирая руками, катать мяч вокруг себя то в одну, то в другую сторону (4–5 раз).

4. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. Наклониться вперед, постучать мячом об пол между ног подальше, выпрямиться, ноги при наклоне не сгибать (5–6 раз).

5. И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке. Отбивать мяч о пол то правой, то левой рукой (10–12 раз каждой рукой).

#### III. Ведение мяча правой и левой рукой.

1. На два шага один удар мяча о площадку (пол). (Самостоятельное выполнение задания в течение 3–4 мин.)

2. Упражнение в колоннах (три колонны). Ведение мяча по прямой линии (*расстояние 6–8 м*), задание: на два шага один удар мяча о пол. Первый человек из каждой колонны выполняет, остальные наблюдают. Воспитатель отмечает качество выполнения. Затем следующие и т. д. Постепенно увеличивать темп (*4–5 раз*).

3. Упражнение в колоннах (три колонны). Ведение мяча по прямой с забрасыванием его в корзину (*3–5 раз*).

IV. Ходьба по гимнастической скамейке. Расставить четыре скамейки, две вдоль (по обе стороны), две поперек (по обе стороны зала). Между скамейками, где дети прыгивают, положить маты.

Ходьба: обычная: (по кругу); на носках, руки на поясе (по кругу) приставным шагом вправо (полкруга); приставным шагом влево (полкруга); с высоким подниманием колен (по кругу).

V. Игра «За мячом» проводится по командам. Каждая выбирает водящего, у которого мяч. Команды делятся на две равные части и становятся в колонны одна против другой на расстоянии 2–3 м. После сигнала воспитателя водящие передают мяч игрокам, которые стоят первыми в противоположных колоннах, а сами бегут вслед за посланным мячом в конец этой колонны. Поймавший мяч тотчас передает его игроку, стоящему напротив, и тоже бежит за мячом. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не вернуться на свои места и мячи не попадут снова в руки водящих. Выигрывает команда, первой закончившая игру. Перебегать из колонны в колонну вслед за мячом следует так, чтобы не мешать друг другу.

### Методические рекомендации

- При ведении мяча совершенствовать навыки отталкивания мяча пальцами и мягким движением кисти.

- Обучать движениям с мячом, изменяя направление и скорость передвижения, высоту отскока.

- При ведении мяча вырабатывать у детей непринужденность и ритмичность действий.

- При выполнении упражнений на гимнастической скамейке обеспечить надежную страховку.

- Обращать внимание на то, чтобы дети прыгивали со скамейки на мат и заканчивали четкой, устойчивой позой, обусловленной заданием, например: прыгивая, приземлиться с носка на всю стопу, устоять на месте, руки вынести вперед; выпрямляясь, поднять руки вверх, прогнуться, опустить руки, сойти с мата вперед.

## Занятие 29

(проводится в лесопарке)

**Задачи:** 1) совершенствовать навыки владения мячом во время игры в футбол; 2) ознакомить с техникой удара по мячу без предварительной его остановки; 3) играть в футбол, применяя простейшие правила.

**Оснащение занятия:** мячи 10–12 шт., свисток.

### Ход занятия

I. Ходьба в умеренном темпе к месту занятий.

II. Упражнения для ног с мячами.

1. И.п.: основная стойка, мяч на земле. Поставив ступню на мяч, катать его, не упуская, вперед-назад (1–1,5 мин). Затем поменять ногу.

2. И.п.: основная стойка, мяч на земле. Одной ногой катать мяч, одновременно на другой подпрыгивать на месте (1 мин).

3. И.п.: одна нога на мяче, руки на поясе. Один-четыре раза подпрыгивая на одной ноге, не снимая другой ноги с мяча, вернуться на 360°. То же с другой ноги (1 мин).

4. И.п.: стоя, мяч между коленями. Приседания (5–6 раз).

III. Специальные упражнения.

1. В парах. На месте. Передача мяча партнеру ударом «щечкой» (6–8 раз).

2. В парах, но на медленном ходу (2–3 мин).

3. В парах, во время быстрого бега (2–3 мин).

4. Разучивание удара по мячу с разбега.

Построение в две колонны:

а) каждый первый в колонне подбегает к мячу, наискось лежащему на расстоянии 3–4 м от стоящего в колонне, не ударяет по нему ногой, а только проверяет принятое положение (2–3 раза каждый);

б) то же, но выполняя удар по мячу внутренней частью подъема ноги (5–6 ударов каждый).

IV. Игра в футбол.

Размеры площадки в длину 30–40 м, в ширину 15–30 м. Поперек площадки через ее центр проводится средняя линия. Края площадки ограничиваются шестью флажками, четыре из которых угловые, два – средние. На торцевых сторонах площадки стойками обозначаются ворота размером 3–4 м. Каждая из команд состоит из пяти-семи игроков, включая вратаря. Один из игроков команды избирается ее капитаном.



Перед началом игры капитаны команд бросают жребий. Одна команда получает право начать игру, другая выбирает ворота. Игра начинается с центра поля (лучше обозначить его кругом). В момент розыгрыша первого мяча игроки начинающей команды находятся на своей половине поля, а игроки другой — на расстоянии 3–5 м от мяча. Капитан ударом посылает мяч к чужим воротам.

Игроки, получившие мяч, стараются подвести его серией передач поближе к воротам и забить гол. Задача игроков противоположной команды — не пропускать противника к своим воротам и не давать забить мяч.

Ворота защищает вратарь — единственный игрок команды, которому разрешается брать мяч руками. Все остальные должны передавать мяч, останавливать, забивать и совершать с ним другие действия только при помощи ног. Касание мяча головой или туловищем ошибкой не считается.

Если мяч забивают в ворота, вратарь посылает его в поле свободным ударом.

6. Игра состоит из двух таймов по 10–15 мин. Между таймами дается перерыв на 5 мин. Перед началом второго тайма команды меняются воротами. Выигрывает та команда, которая больше забьет мячей в ворота противника.

### **Методические рекомендации**

- Переходить к игре в футбол в том случае, когда дети научатся непринужденно действовать с мячом, управляя им ногой.
- Целесообразно, чтобы сначала каждая команда играла на одни (свои) ворота. Это позволит детям лучше освоить порядок взаимодействия игроков в команде, понять некоторые тактические приемы игры. Используя одни ворота, можно играть и двумя командами.
- Воспитатель во время игры в футбол должен следить, чтобы дети проявляли дружелюбие, уважение друг к другу.

### **Занятие 30**

*(проводится на спортивной площадке)*

**Задачи:** 1) упражнять в беге с ускорением, на короткие дистанции; 2) совершенствовать точность передачи мяча друг другу снизу; из-за головы; от груди.

**Оснащение занятия:** 10–12 мячей, игрушки (машинки, куклы); кегли, мячи, гимнастические палки и пр.

## Ход занятия

I. «Дети! Перед вами на площадке разные предметы (*перечислить*). По свистку вы бегом направляетесь к предметам и берете тот, который вам больше всего понравится. Внимание! (*Сигнал. Дети бегут, берут предметы в руки и останавливаются на том месте, где лежал предмет.*) Сейчас мы выполним упражнение с предметом. Выполняйте упражнение за мной.

1. Подняться на носки и показать мне, какой у вас предмет. Руки выше вверх, чтобы я видела. Сами посмотрите на предмет. Опустите руки вниз.

2. Покажите таким же движением рядом стоящему, тем, кто стоит далеко от вас. Больше, больше растягивайтесь, когда показываете.

3. Поиграйте с предметом, как вам хочется (машинку, наклонясь, повозите вокруг ног; куклу покачайте; с гимнастическими палками выполняйте упражнение и т. д.)» (2–3 мин).

4. Дети ставят предметы на место и возвращаются к воспитателю. По сигналу – все повторяют, только упражнения выполняют всякий раз с разными предметами.

II. Повторное быстрое пробегание отрезков в 20–30 м (2–3 раза с естественным перерывом на возвращение спокойным шагом к стартовой линии).

III. Передача мяча друг другу и ловля его с места; в движении; передача мяча в движении одновременно двумя руками (от груди) и одной рукой (от плеча).

IV. Игра «Вызови по имени». Дети делятся на четыре-пять подгрупп и образуют круги. Выбирают водящих. Они становятся в центр круга с мячом. По сигналу воспитателя водящие бросают мяч вверх (повыше) и называют по имени того, кто должен успеть поймать мяч, прежде чем он упадет. Поймавший мяч занимает место водящего. Выигрывает группа, которая уронит мяч на землю меньшее количество раз.

## Методические рекомендации

- Приучать к правильной технике передачи мяча: в правильной стойке, держа мяч внизу двумя руками, ребенок совершает небольшое дугообразное движение к туловищу по направлению вперед – на грудь, а затем, разгибая одновременно руки и ноги и действуя всем корпусом, он посылает мяч активным движением кистей вперед.

- Предупреждая ошибки, воспитатель должен следить за тем, чтобы дети не разгибали преждевременно ноги, не разводили ши-

роко локти, а прикасались ими к туловищу, сопровождали полет мяча движением рук и взглядом.

- Следует помнить, что, удерживая мяч двумя руками, ребенок должен охватить его широко расставленными пальцами не совсем сбоку, а несколько сзади. Мяч лучше удерживать так, чтобы он не закрывал лицо играющего и не ограничивал видимости.

- При ловле мяча необходимо его встречать руками, захватывать пальцами и, сгибая руки, мягко подтягивать к себе, не прижимая к груди. Кисти рук при этом должны быть расслаблены, а ноги надо эластично сгибать. Поймав мяч, желательнее не удерживать его долго в руках, а быстро передавать партнеру или бросать в корзину.

## ОДИННАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 31

*(проводится на спортивной площадке)*

**Задачи:** 1) формировать навыки самых разнообразных действий с мячом в процессе подвижных игр.

**Оснащение занятия:** мячи, свисток, три кегли.

#### Ход занятия

I. «Займи свободный кружок». В разных местах площадки на расстоянии 1,5–2 м друг от друга чертятся кружки диаметром 50 см. Назначается водящий. Дети становятся в кружок и перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий находится между кружками. Передвигаясь, он старается поймать мяч на лету или дотронуться до него рукой. Если ребенку это удастся, воспитатель сигнализирует свистком. По сигналу дети меняются местами в кружках, а водящий старается занять любой из них. Водящим становится тот, кто не успел занять кружок. *(Игра повторяется 6–8 раз.)*

II. «Обгони мяч». Играют несколько команд. Игроки каждой команды становятся в круг. Один ребенок выбирается водящим. У него мяч. После сигнала воспитателя водящие отдают мячи игрокам, стоящим справа от них, а сами бегут влево, обегая круг и возвращаясь на свои места. В это время те, у кого мячи, передают их следующим игрокам, стоящим справа от них, а сами бегут влево и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не обегут круг, а мяч не возвратится к водящему. *(Игра повторяется 2 раза.)*

III. «Чья команда больше?» Три-четыре команды, по четыре-пять игроков, становятся в колонны на расстоянии 1,5–2 м



от корзины. У первых в колоннах – мячи. После сигнала воспитателя они бросают мячи в корзину. Каждый, кто бросил мяч, ловит его и передает следующему игроку команды, после чего сам обегает «змейкой» расставленные на площадке за каждой командой три кегли и становится в конец колонны. То же проделывают все игроки по очереди. Выигрывает команда, забросившая в установленное время больше мячей в корзину.

### Методические рекомендации

- Во время игры «Займи свободный кружок» необходимо определить победителя. Побеждает в этой игре тот, кто ни разу не был водящим. Желательно, чтобы дети играли небольшими группами.
- Во время игры «Обгони мяч» воспитатель должен обратить внимание на то, чтобы дети не нарушали порядок и не выбегали из круга раньше времени. При повторении игры дети могут передавать мяч влево, обегая круг вправо.
- Во время игры «Чья команда больше?» воспитатель должен следить за техникой броска мяча. Техника броска: ребенок описывает мячом, который он удерживает в исходном положении внизу, небольшую дугу вперед на грудь, а затем бросает его, выпрямляя руки вверх, но не вперед. Одновременно разгибаются ноги, туловище устремляется вверх-вперед, происходит приподнимание на носки, руки сопровождают полет мяча, отталкивают его кистями, направляя в корзину. Прицеливаясь, следует смотреть в ту точку, в которую нужно попасть мячом, поднимая при этом голову.

## Занятие 32

### «ИГРАЕМ В БАСКЕТБОЛ» (проводится на площадке)

**Задачи:** 1) учить выполнению игровых действий в командной игре; 2) знакомить с простейшими правилами игры в баскетбол.

**Оснащение занятия:** мячи  $d = 18-20$  см или мячи для мини-баскетбола.

### Ход занятия

I. Построение в шеренгу. «Ребята! Несколько занятий мы с вами учили, как нужно выполнять движения с мячом: ловить и передавать мяч двумя руками от груди; ловить мяч после отскока от площадки; передвигаться с мячом по площадке в ходьбе, беге

и много других упражнений. Все эти упражнения мы использовали в играх. И сегодня постарайтесь вспомнить движения и хорошо их выполнить в игре, которая называется «Баскетбол».

Кто знает, что это за игра? Кто может рассказать о ней? Никто? Ну, тогда я вам немножко расскажу, а дома попросите мам и пап это сделать. На следующем занятии вы мне обязательно расскажете. А теперь присядьте на скамейку и слушайте».

II. «Игра получила свое название от английских слов «баскет» – корзина и «бол» – мяч. Цель игры состоит в том, чтобы забросить в корзину соперника как можно больше мячей, защищая от его бросков свою корзину. За попадание мяча в корзину засчитываются очки. Команда, набравшая наибольшее количество очков, считается победителем. Кто хорошо научится передвигаться по площадке, быстро ловить мяч, попадать им в корзину, будет в других играх самым умелым, когда вырастет, на работе, дома сможет сделать много хорошего, будет сильным, ловким и быстрым.

Вот такая это игра, ребята!

Прежде чем начать играть в баскетбол, мы с вами вспомним упражнения, которые нам нужны в этой игре».

III. Подготовительные упражнения к игре в баскетбол.

1. «Примите основную стойку баскетболиста: ноги умеренно согнуты в коленях, расставлены на ширину плеч, одна из них выставлена на полшага вперед; тяжесть тела распределяется на обе ноги равномерно; руки согнуты в локтях, прилегают к туловищу (5–6 раз).

2. Передвижение в стойке бегом, в сочетании с ходьбой, остановками, поворотами и прыжками.

3. Передвижение приставными шагами (1–1,5 мин).

4. Выполнение упражнений (1), (2), (3) с мячом, ведение мяча».

Игра «Баскетбол» (см. методические рекомендации к занятиям).

### Методические рекомендации

• Одновременно в игре участвуют две команды. В каждой пять игроков (два других состава в это время наблюдают игру). Время игры ограничено двумя таймами по 5 мин (всего 10 мин). В группе можно по 3 мин (всего 6 мин), между которыми дается перерыв в 5 мин, в группе в 2 мин.

• Для ведения игры по правилам обязательно наличие соответствующей площадки с разметкой, оборудования и инвентаря. Для старших дошкольников наиболее удобна площадка 15 × 8 м с плотным

грунтом, асфальтовым или деревянным покрытием. Последнее наиболее целесообразно: от деревянного покрытия хорошо отскакивает мяч, оно быстро сохнет после дождя, его легко содержать в порядке.

• Площадку ограничивают нанесенные краской боковые и лицевые линии. В центре площадки отмечается круг диаметром 1,8 м для розыгрыша спорных мячей. Стойки с укрепленными на них щитами (120 × 90 см) и корзинами (диаметр 45 см) устанавливаются за лицевой линией (1–1,5 м) по ее центру. Целесообразно использовать стойки такой конструкции, которая обеспечивает предупреждение возможных травм у детей. С этой же целью площадь участка на расстоянии 1–2 м от площадки следует освободить от твердых предметов (физкультурного оборудования, деревьев, крупных камней и т.п.).

### Занятие 33

#### «ПТИЧИЙ ДВОР»

(проводится в музыкальном зале)

**Задачи:** 1) развивать у детей способность передавать в движениях развернутый сюжет музыкального рассказа; 2) развивать умение создавать образы действующих лиц (птиц, зверей); 3) активизировать воображение, наблюдательность, память.

**Оснащение занятия:** шапочки для образов.

#### Ход занятия

**I. Построение.** Сообщение для детей. «Ребята! Сегодня у нас занятие, которое не похоже на предыдущие. Прежде чем начать его, нам нужно подготовиться. Вы выполните движения, которые вам давно известны, и мы часто с вами повторяем их на занятиях. Вначале угадайте эти движения. Я их буду выполнять под музыку». (*Музыка: французская мелодия XVIII в., обработка Дофина.*) Воспитатель выполняет первое движение: важно ходит вдоль строя, поднимая вперед прямую ногу или согнув ее в колене. Уже после нескольких движений дети кричат: «Это петух, петушок – золотой гребешок!» – «Молодцы, ребята! Угадали. А теперь выполните сами».

Дети в колонне выполняют под музыку образ петуха, наседки, лисы, цыплят.

**II.** Дети выбирают лису, нескольких петухов и наседок, остальные – цыплята. Каждый петух и наседка имеют свой выодок цыплят.



И. п.: все, кроме лисы, находятся в одном конце зала – в курятнике; лиса – в углу на противоположном конце.

Такты 1–8. Дети бегом, мелкими шажками (шаг на каждую «восьмушку») высыпают на двор, суетливо разбегаются во все стороны, подражая цыплятам, ищущим корм.

Такты 9–16. Из курятника выходят петухи и наседки и важно шествуют по двору. Цыплята сбегаются к своим петухам и наседкам, продолжая суетиться вокруг них. В это же время лиса крадется вдоль длинной стены зала, приближаясь к курятнику.

Такты 17–20. На 17–18-м тактах лиса делает движение к птицам, как бы высовываясь из кустов. Петухи и наседки, почуяв опасность, останавливаются и хлопают крыльями (руками по бедрам); на 19–20-м тактах они поворачиваются лицом к лисе и раскрывают руки-«крылья» в стороны. Цыплята сбегаются к своим петухам и наседкам и прячутся за их спинами. Лиса снова скрывается, притаившись в «кустах».

Такты 21–28. Лиса бросается к птицам и пытается проваться к цыплятам мимо защищающих их петухов и наседок, отесняя их от курятника. На 26–28-м тактах птицы стремительно бегут к курятнику, лиса ловит бегущих. Пойманные выбывают из игры. (*Игра повторяется 2–3 раза.*) При каждом повторении игры на роль лисы следует выбирать другого играющего.

### Методические рекомендации

- Прежде чем проводить эту игру в целом, следует в виде упражнений дать детям поработать над образом петуха, наседки, лисы, цыплят.
- Если ребята затрудняются найти нужные движения, подсказать им возможные варианты (петухи могут важно ходить, поднимая вперед прямую ногу или согнув ее в колене; руки могут быть выпрямлены и сложены за спиной; у цыплят руки согнуты в локтях и отведены назад, как маленькие крылышки, и т. п.).
- Надо разбудить детское воображение, заставить ребят вспомнить живых птиц, их повадки.
- Предложить всем посмотреть на разработанные товарищами образы, дать им оценку.

## ДВЕНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 34

(проводится в лесопарке)

**Задачи:** 1) упражнять в беге на выносливость; 2) упражнять в метании в цель.

**Оснащение занятия:** надувные шарик, корзины для бумаг, веревка длинная, шишки.

#### Ход занятия

I. Передвижение к месту занятий: ходьба в чередовании с бегом в колонне.

II. Бег в умеренном темпе между деревьями друг за другом (2–2,5 мин).

III. На деревьях на высоте 1,5–2 м (на одной линии) подвесить надувные шарик, как можно больше. Дети располагаются на расстоянии 3–5 м от цели. Бросая собранные шишки, они должны поразить цель (шарик). Каждому дается право на 5–10 бросков. Одновременно могут бросать четыре подгруппы по четыре-пять человек в каждой.

IV. Бег с препятствиями (в умеренном темпе) между деревьями: прыгивание на пенек и прыгивание с него; перелезание через бревно (1,5–2 мин).

V. «Забрось в корзину». Корзину для бумаг подвесить к дереву на высоте 1–1,5 м от земли (один конец веревки закреплен за ветку или ствол дерева, другой – в руке у руководителя). Для устойчивости на дно корзины положить небольшой груз (мешочек с песком, малый набивной мяч и др.).

Воспитатель раскачивает корзину в горизонтальной плоскости, а дети, находясь на расстоянии 5–8 м от нее, по очереди производят броски шишками (*хоккейных или теннисных мячей*), стремясь попасть в корзину. Побеждает забросивший наибольшее количество шишек из пяти-десяти попыток.

#### Методические рекомендации

- В беге на выносливость дистанцию увеличивать последовательно: 30–60 м, 80–100 м, 100–120 м и т. д.

- В зависимости от физического состояния детей устанавливать количество повторов и длительность пауз для отдыха, во время которых рекомендуется использовать спокойную ходьбу, упражнения на расслабление, другие виды упражнений.

## Занятие 35

(проводится на территории детского сада)

**Задачи:** 1) упражнять в передвижении на роликовых коньках 2) выработать умение сохранять равновесие при скольжении на двух ногах; на одной ноге.

**Оснащение занятия:** роликовые коньки по количеству детей на занятиях, 10–12 кубиков.

### Ход занятия

I. Упражнения на коньках в раздевалке (группе, спортивном зале и т. п.).

1. Поднять руки вверх, потянуться, резко опуская руки вниз, наклониться вперед (5–6 раз).

2. Пройтись по полу, ступая на все ролики.

3. Присесть до положения «посадки» конькобежца (5–6 раз).

4. Прокатывание по дорожке (асфальтированной) детского сада в колонне друг за другом, сохраняя дистанцию 3–4 шага, повторить 1–2 раза на дистанцию 20–30 м.

5. Прокатывание в парах, взявшись за руки (1–2 раза по 20–30 м).

6. Прокатиться на двух ногах в «посадке» конькобежца 10–15 м (2–3 раза).

II. Эстафета «Собери скорее, положи быстрее». На двух прямых, проведенных на расстоянии 1,5–2 м друг от друга, раскладывают кубики (4–5 на каждой прямой). На исходной линии, находящейся в 15–20 м от первых кубиков, стоят двое играющих (на коньках). По сигналу ребята движутся по направлению к кубикам. Доехав до кубиков, они наклоняются и поднимают их, затем едут к следующим, пока не соберут все, и подъезжают к стоящим двоим ребятам. Передают им кубики, а сами становятся в колонну сзади. Дети с кубиками движутся по прямой, наклоняясь и раскладывая кубики. Все повторяется. Побеждает команда, у которой меньше падений при движении. Если кубик упал, его надо поднять. (Игра повторяется 3–4 раза.)

### Методические рекомендации

• Необходимо давать подготовительные упражнения, которые развивают умение сохранять равновесие в условиях малой опоры, способствуют укреплению голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

• Следует всякий раз проверять, достаточно ли хорошо подбраны ботинки с коньками, плотно ли сидят ботинки, не жмут ли они, не надо ли надеть еще один носок.



## Занятие 36

(проводится в спортивном зале)

**Задачи:** 1) упражнять в ползании на четвереньках 3–4 м, толкая головой мяч; 2) упражнять в равновесии на ограниченной площади опоры.

**Оснащение занятия:** резиновые мячи, набивные большие мячи, кубики, кегли, гимнастические скамейки.

### Ход занятия

I. Построение. Сообщение задач занятий. Опробование детьми снарядов. (*Дети подходят, берут в руки мячи резиновые, набивные.*)

II. Общеразвивающие упражнения в парах.

1. И. п.: основная стойка, лицом друг к другу, взявшись за руки. Через стороны руки вверх – вдох, затем вниз – выдох; стоять близко друг к другу (5–6 раз).

2. То же, стоя спиной друг к другу.

3. То же, сидя ноги скрестно спиной друг к другу.

4. И. п.: ноги врозь, лицом друг к другу, руки прямые, ладони касаются. Попеременно сгибая то одну, то другую руку, с силой давить на ладони партнера (6–8 раз).

5. И. п.: один ребенок лежит на животе, руки прямые вперед, другой, присев перед ним, держит его за руки. На счет раз – два – медленно поднимая руки вверх, лежащий ребенок прогибается с помощью партнера; на счет три – четыре – и. п. (3–4 раза, затем поменяться местами).

6. И. п.: лежа на спине, касаясь головами, держась за руки. На счет раз – два – перекатом лечь на живот, не расцепляя рук; на счет три – четыре – перекатом вернуться в и. п. (3–4 раза).

7. И. п.: стать парами, вплотную спиной друг к другу, взявшись за руки, ноги врозь. На счет раз – два – плавно руки вверх, касаясь кистями рук над головой – вдох; на счет три – четыре – руки вниз – выдох (3–5 раз).

III. Разделение группы на две подгруппы.

*Первая подгруппа занимается ползанием.*

1. Ползание на животе по-пластунски (расстояние 5–6 м). (2–3 раза.)

2. Ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой резиновый мяч (3–4 раза).

3. То же, обводя предметы – кубики, кегли.

*Вторая подгруппа упражняется в равновесии.*

1. Балансирование на большом набивном мяче (3–4 мин).

2. Ходьба на четвереньках по скамейке (ширина 10–15 см, высота 30–40 см). (2–3 раза.)

3. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (1–2 раза).

IV. Игра «ловля обезьян». Изображающие обезьян дети располагаются на приспособлениях для лазания по одну сторону площадки. В противоположной стороне находятся «ловцы» «обезьян» (четверо–шестеро детей). Они пытаются сманить «обезьян» с «деревьев» и поймать их. «Ловцы» договариваются, какие движения они будут делать. Они выходят на середину площадки и показывают задуманные движения. «Обезьяны» в это время быстро влезают на стенку и наблюдают оттуда за движениями «ловцов». Проделав движения, «ловцы» уходят в конец площадки, а «обезьяны» слезают с «деревьев», приближаются к тому месту, где были «ловцы», и подражают их движениям. По сигналу воспитателя: «Ловцы!» – «обезьяны» бегут к деревьям и влезают на них. «Ловцы» ловят тех «обезьян», которые не успели влезть на «дерево». Пойманных они уводят к себе. (После 2–3 повторений дети меняются ролями.)

#### Методические рекомендации

- Учить детей самостраховке (ползание, равновесие), так как в своих играх дети часто используют довольно сложные движения и их сочетания, а воспитатель не всегда может осуществить контроль за всеми подгруппами играющих.

- При ползании следует напомнить и показать детям правильный хват руками – четыре пальца внизу, большой – сверху (по гимнастической скамейке, бревну и т. д.).

- В игре «Ловля обезьян» следить, чтобы дети не спрыгивали со стены, а спускались вниз до последней перекладины. При повторении игры движения ловцов должны быть новыми.



## II КВАРТАЛ

Во II квартале (декабрь, январь, февраль) занятия по физической культуре можно проводить как на улице, так и в зале. В декабре – в основном в зале. Январь, февраль – это те месяцы, когда дети с нетерпением ждут выхода на улицу. Санки, лыжи, коньки, да и просто снег, это милое детской душе белоснежное чудо, падающее с неба – все радует детей. Мы, естественно, за то, что дорого детскому сердцу, необходимо душе, – движение на свежем воздухе.

Воспитателям необходимо обратить внимание на методические рекомендации по проведению занятий на улице, где даны советы о месте проведения спортивных упражнений (катание на санках, скольжение на ногах, ходьба на лыжах, катание на коньках, игра в хоккей); указаны отдельные требования и правила выполнения движений, организационная направленность игр-эстафет и многое другое.

В основном во втором квартале необходимо больше внимания уделять спортивным упражнениям, содействующим приобретению навыков и умений в тех видах спорта, которые называются зимними. Но это не значит, что нужно исключить упражнения, связанные с совершенствованием двигательных способностей в ходьбе, беге, прыжках, метании, формирование основ осанки и т. п.

## ТРИНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

### **Занятие 37**

*(проводится в спортивном зале)*

**Задачи:** 1) выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад, стойке на лопатках; 2) совершенствовать навыки ведения мяча правой и левой рукой на скорости, передаче мяча в движении.

**Оснащение занятия:** гимнастические маты, резиновые мячи, обручи.

### **Ход занятия**

I. «Дети! Вы видите, как мокрый снег прогоняет нас с вами со двора. Такой он в начале зимы. Ссорится зима немножко с осенью, не хочет уходить осень и уносить свои одежки, зима надвигается, она уже давно своих гонцов прислала. И как только осень согласится уйти на отдых, чтобы за зиму, весну и лето



обновить свои одежды, сразу погода изменится. А вам жалко расставаться с осенью, правда, дети? Много интересного мы с вами сделали в ее пору. Но зимушку-зиму вы ведь тоже любите? Но пока она к нам не пришла в своем убранстве, нам надо подготовиться и встретить ее хорошим здоровьем, бодрым настроением и желанием много двигаться. Тогда нам не страшны ни морозы, ни ветры, ни метели. Мы будем кататься на санках, коньках, ходить на лыжах. А пока...

Постройтесь. По ходу движения разберите обручи. Ходьба, обручи вверх, удерживать двумя руками над головой (*один круг*); обручи за спиной, руки просунуты через обруч (*один круг*). Бег, поддерживать обручи двумя руками перед собой (*два круга*). Ходьба в умеренном темпе (*один круг*), обручи в правой руке на плече».

II. Затем дети расходятся из колонны по одному в разные стороны. Колонна проходит через центр зала до противоположной стороны, воспитатель дает команду: «Один – налево, другой – направо!» Образуются две колонны, движущиеся по залу в разные стороны. Когда они встречаются у середины противоположной стены, воспитатель говорит: «Парами через центр зала!» Соединяясь по двое, дети идут парами. По команде воспитателя «На месте!» – останавливаются, по команде «В стороны на вытянутые руки, разомкнитесь!» – размыкаются. (*Воспитатель показывает и помогает детям вначале.*)

### III. Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И.п.: основная стойка – обруч за спиной в опущенных руках. На счет раз – два – три – обруч назад-вверх – вдох; на счет раз – два – три – четыре – и.п. – выдох (*подняться на носки 6–8 раз*).

2. И.п.: стоя, ноги врозь, обруч сзади в опущенных руках – вдох. На счет раз – два – наклон вперед, голова прямо, обруч назад-вверх – выдох; три – четыре – и.п. (*5–6 раз*).

3. И.п.: стоя, обруч вертикально на пол с правого бока, придерживать его сверху правой рукой. Присесть, пролезая боком в обруч, перехватывая рукой его с внутренней стороны; выпрямиться, темп произвольный. То же, обруч с левой стороны (*3–4 раза в каждую сторону*).

4. И.п.: лежа на животе, обруч на полу перед собой, кулаки под подбородком. На счет раз – два – приподнимаясь с обручем, посмотреть в него; три – четыре – и.п. (*5–6 раз*).

5. И.п.: стоя, обруч перед собой вертикально, кисти рук почти рядом на верхней части обруча. Слегка отвести от себя верхнюю часть обруча, прыгнуть в обруч на двух ногах, присесть,

повернуть обруч вокруг себя, принять и. п. Темп произвольный (5–6 раз без остановок).

6. И.п.: основная стойка стоя боком к обручу. На счет раз – два – три – четыре – пять – шесть – семь – восемь – ритмично бежать вокруг обруча, высоко поднимая колени; раз – два – три – четыре – пять – шесть – семь – восемь – бег, но только на месте. Повернуться. То же в другую сторону (4–5 раз).

IV. Специальные упражнения, подводящие к изучению элементов акробатики.

1. Группировка сидя; из положения сидя на полу согнуть ноги в коленях, ступни поставить слегка врозь, руками захватить снаружи верхние части голеней и плотно подтянуть ноги к груди, колени врозь, голова между коленями, наклонена (5–8 раз).

2. Группировка лежа на спине: из положения лежа на спине согнуть ноги к груди, взяться руками за голени и подтянуть колени к плечам, а плечи к коленям, колени врозь, голова между коленями, наклонена (6–8 раз).

3. Группировка в приседе: из стойки ноги врозь на ширине одной ступни, ступни параллельно, глубоко присесть (сначала на носках, а потом и на всей ступне) и одновременно наклонить туловище к коленям, руками захватить голени и плотнее прижать туловище к коленям, голова между коленями, наклонена (5–6 раз).

V. Совершенствование навыков ведения и передачи мяча с использованием подвижных игр и эстафет.

1. Две команды выстраиваются в колонны по одному. В шести-восьми шагах от линии старта перед каждой командой ставится стул. Первые номера, получив по мячу, ведут мяч к своим стульям, становятся за ними и с этого места бросают мячи вторым номерам, после чего возвращаются и становятся в конец своей колонны. Вторые и последующие номера, поймав мяч, проделывают то же самое. Если очередной игрок мяч не поймал, он должен побежать за ним, вернуться на свое место и лишь после этого продолжать игру. Выигрывает команда, у которой мяч, обойдя всех игроков, раньше вернется к первому номеру.

2. В игре «Мяч сквозь обруч» участвуют две команды мальчиков и две – девочек. Необходимо иметь 10–14 гимнастических обручей и два волейбольных мяча. Девочки выстраиваются в две шеренги одна против другой на расстоянии 5–6 м. Сбоку, лицом к этим шеренгам попарно выстраиваются команды мальчиков.

Каждая пара девочек в вытянутых в стороны руках держит по обручу, из них образуется как бы цепочка. Первая пара маль-

чиков из каждой команды, взяв мяч, проходит вдоль шеренги девочек (один спереди, другой сзади) и перебрасывают друг другу мяч сквозь каждый обруч. Дойдя до конца шеренги, возвращаются обратно, проделывая то же самое. Затем мяч передается второй паре мальчиков и т. д. Если мяч не будет пойман или пролетит мимо обруча, бросок повторяется. Выигрывает команда, раньше выполнившая задание. После этого команды мальчиков и девочек меняются ролями. Команды можно составлять и по другому принципу.

### **Методические рекомендации**

- Для занятий акробатическими упражнениями необходимо иметь ковровые дорожки и гимнастические маты с покрышками.
- При проведении занятий необходимо соблюдать санитарно-гигиенические условия. Ковровые дорожки и маты должны быть всегда чистыми, покрышки на матах использовать только для занятий акробатикой и регулярно стирать.
- Акробатические упражнения выполнять одновременно с возможно большим количеством учащихся.
- Перед выполнением акробатических упражнений необходимо выполнить общеразвивающие или подготовительные упражнения.

### **Занятие 37**

*(проводится в спортивном зале)*

**Задачи:** 1) обучать подготовительным упражнениям к группировке; 2) совершенствовать группировку сидя, лежа на спине, в приседе; 3) ознакомить детей с перекатами.

**Оснащение занятия:** гимнастические маты, ковровые дорожки, флажки, волейбольный мяч.

### **Ход занятия**

#### **I. Построение.**

1. Ходьба «Петушки и курочки на прогулке». По сигналу воспитателя дети выполняют под музыку движения, изображая птиц (2–2,5 мин).

2. «Рождение цыплят». Бегать (под музыку) в различных направлениях с выполнением наклонов, приседаний, движений руками и ногами, изображая радость от рождения цыплят и уход за ними (2 мин).

3. Ходьба (под музыку) хороводная (один круг).

#### **II. Подготовительные упражнения к группировке.**

1. Сильные наклоны туловища вперед, к ногам (5–6 раз).



2. Глубокое приседание на всей ступне с захватом голени обеими руками (4–8 раз).

3. Лежа на спине, сгибание ног к груди (6–8 раз).

4. Сидя с прямыми ногами, наклоны туловища вперед, к ногам (4–5 раз).

5. Сидя с прямыми ногами, одновременное сгибание ног к груди и наклон туловища к ногам; то же с захватом голени руками (4–5 раз).

III. Повторить группировку (*группировкой* называется положение тела, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди, кисти захватывают голени): сидя (5–6 раз); лежа на спине (5–6 раз); в приседе (3–4 раза).

IV. Ознакомить с перекатами (*перекатами* называются акробатические упражнения, в которых происходит последовательное касание пола отдельными частями тела без переворотов через голову): вперед и назад в положении группировки лежа на спине (3–4 раза); назад из упора присев в положении группировки лежа на спине и перекатом вперед перейти в упор присев (5–6 раз).

V. Игра «Пингвин с мячом». Две команды выстраиваются в колонны по одному. Перед ними в десяти шагах от них ставят по флажку. Первые номера в командах получают по волейбольному мячу. Зажав его между коленями и передвигаясь к флажку, огибают его справа и возвращаются. Мячи передаются вторым игрокам, потом третьим и т. д. Побеждает команда, завершившая игру первой (2–3 раза).

### Методические рекомендации

- При выполнении перекатов обращать внимание детей на сохранение плотной группировки (комочек).

- Перед демонстрацией упражнения надо обратить внимание детей на то, что во время переката сначала последовательно принимается положение группировки в приседе, сидя и лежа, а при обратном движении – группировки лежа, сидя, и в приседе до упора присев.

- При проведении акробатических упражнений желательно, чтобы одни дети выполняли упражнения, а другие наблюдали за ними и подмечали недостатки.

- При повторении игры «Пингвин с мячом» воспитатель может усложнить задание: каждый должен передвигаться с двумя мячами – один зажать между коленями, а другой держать в руках.

## Занятие 39

(проводится на спортивной площадке)

- Задачи:** 1) обучать смешанным и простым висам;  
2) развивать скоростные способности – эстафета с обручами.

**Оснащение занятия:** обручи по числу детей, эстафетные палочки, флажки, клюшки, шайба.

### Ход занятия

I. Построение. Сообщение задач занятий.

1. Ходьба разными способами, с переменной положения рук: вверх, вперед, в стороны (*один круг*).

2. Непрерывный бег в умеренном темпе (*1,5–2 мин*).

II. Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И.п.: ноги врозь, обруч за спиной. На счет раз – два – обруч назад вверх, правая нога вперед на носок – вдох. На счет три – четыре – и. п., выдох. То же с левой ноги (*3–4 раза*).

2. И.п.: стоя, ноги врозь, обруч держать вертикально на земле (полу) перед собой, прижимая сверху правой рукой. По сигналу «Начали!» вращать обруч вокруг вертикальной оси пальцами правой руки, вернуться в и. п. То же левой рукой (*1–1,5 мин*).

3. И.п.: стоя, обруч вертикально на земле (полу) с правого бока, придержать его сверху правой рукой. Присесть, пролезая боком в обруч, перехватывая рукой его с внутренней стороны; выпрямиться, темп произвольный. То же, обруч с левой стороны (*6–8 раз*).

4. И.п.: стоя, обруч перед собой вертикально, кисти рук почти рядом на верхней части обруча. Слегка отвести от себя верхнюю часть обруча, впрыгнуть в обруч на двух ногах, присесть, повернуть обруч вокруг себя и принять и. п. Темп произвольный. Повторить несколько раз без остановок. То же, прыгать с ноги на ногу, вращая обруч вокруг себя.

III. Смешанные и простые висы. *Висом* называется положение занимающихся на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата.

*Простой вис* – это вис, при котором снаряд захватывается какой-либо одной частью тела, например руками.

*Смешанный вис* – это вис, при котором есть опора о снаряд или пол другой частью тела.

Воспитатель: «Ребята! Я покажу вам сегодня упражнения, которые вы много раз уже самостоятельно выполняли и дома, и в саду. Везде вы умудрялись повисеть: и во дворе у

себя на всех перекладинах, и у папы на руках, и дома, и у нас в спортивном зале, и здесь на площадке. Подойдите к гимнастической стенке и посмотрите внимательно, как я выполняю упражнения.

1. Вис стоя (легко, правда, и знакомо для вас). Теперь станьте возле каждого пролета по три человека и выполняйте самостоятельно (2–8 раз).

2. Вис присев. Знаете! Выполняйте! Молодцы (2–3 раза).

3. Опускание рук в висе стоя поочередно правой и левой рукой (3–4 раза каждой рукой). А это уже сложнее! Пробуйте. Мальчики, молодцы! Девочки, старайтесь, я вам еще раз показываю.

4. Сгибание рук в висе стоя (2–3 раза).

Ребята! Упражнения, которые вы сейчас выполняли, называются смешанными висами. А сейчас выполним простые висы.

5. Повисите на перекладине (по два человека). Да, да, согните ноги в коленях. Не все могут. Пробуйте, я вас поддерживаю (1–2 раза).

6. Покачайтесь в положении простого виса вперед-назад. Если не можете удержать себя руками, выпрямляйте ноги и мягко прыгивайте на землю, отпуская руки» (1–2 раза).

IV. «Эстафета с шайбой». Участники команд выстраиваются в колонны по одному. Перед каждой командой на расстоянии 10–12 м ставят по флажку. Первые номера в командах получают по клюшке и шайбе. По сигналу они должны, подбывая шайбу клюшкой, обвести ее вокруг флажка и вернуть обратно к линии старта. Затем клюшка передается второму игроку, который обводит шайбу вокруг флажка и т. д. Побеждает команда, завершившая игру первой (2–3 раза).

### Методические рекомендации

- При выполнении упражнений в висах необходимо обращать внимание на работу мышц рук и плечевого пояса, особенно при выполнении простых висов, а также на работу мышц спины, живота и груди. Влияние на мышцы ног относительно меньше, но движения выпрямленных ног, их сгибание и разгибание в различных висах усиливают нагрузку.

- Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети правильно применяли висы, так как это оказывает положительное влияние на формирование осанки.

- Упражнения в висах выполняются на снарядах, поэтому дети находятся в некоторой зависимости от высоты снаряда, ши-



рины его, способа хвата. Воспитателю необходимо учитывать это и создавать в начале обучения условия для выполнения этих упражнений. В дождливую погоду на площадке эти упражнения выполнять нельзя, так как перекладины и гимнастические стенки скользкие.

- Упражнения в висах, фиксирующие положение рук, затрудняют дыхание. Воспитатель должен наблюдать за тем, чтобы дети не задерживали дыхание, сохраняя его ровным и глубоким.

- Упражнения в висах можно выполнять индивидуально и группами. В обоих случаях необходимо обучать ребят правильному подходу к снарядам, ответственному выполнению упражнений, правильному окончанию упражнения в виде вставания или соскока и отходу от снаряда после исполнения упражнений.

- При выполнении упражнений воспитатель обязан подстраховывать детей и обучать их приемам страховки и самостраховки.

## ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 40

*(проводится в музыкальном зале)*

**Задачи:** 1) выработать умение выполнять движения с изменением темпа, создавая образы знакомых героев игр; 2) обучать перекатам в сторону из упора стоя на коленях; 3) обучать совместным движениям в парной пляске.

**Оснащение занятия:** шапочка волка, гимнастические маты.

### Ход занятия

I. Дети входят в зал свободно. В центре зала – воспитатель. Предлагает им подойти поближе и стать в кружок. «Сегодня мы с вами начнем наши занятия с игр. Внимательно слушайте музыку, правильно создавайте образы знакомых персонажей игры.

Игра называется «Гуси и волк». Слушаем мелодию (1–1,5 мин). Это белорусская народная мелодия «Гуси» (обработка Т. Ломовой). Вы слышали, ребята, как неторопливо, вразвалку ходили гуси, и как они стремительно убегали с появлением волка. Попробуем сейчас слушать музыку и создавать образы гусей». Дети подражают их походке, остановкам, оглядкам, взмахам крыльев при бегстве. На роль «волка» назначается кто-либо из ребят. Он надевает шапочку «волка» и усаживается за «пенек» в противоположной от «дома» гусей стороне зала.

Под музыку начинается игра.

Такты 1–4, вступление. «Гуси», находящиеся в одном конце зала («дома»), осматривают, все ли спокойно вокруг.

Такты 5–16. «Гуси» выходят в «поле» (идут на согнутых ногах), останавливаются, «щиплют траву», оглядываются, вытягивают шеи (нет ли где «волка»).

Такты 5–16 можно повторить два раза.

Такты 17–20 и 21–24. «Гуси» продолжают ходить; внезапно (с ускорением и усилением музыки) «волк», который прятался в противоположной от «дома гусей» стороне зала, бросается их ловить; «гуси», взмахивая крыльями, летят «домой».

Если «волк» поймал «гуся», он превращает его в «волка», а сам идет в стадо «гусей». Игра продолжается (2–3 раза).

II. Перекат в сторону из упора стоя на коленях.

1. Подготовительные упражнения: а) группировка сидя; б) группировка лежа на спине; в) группировка сидя и в приседе до упора присев.

2. Обучать перекату в сторону из упора стоя на коленях надо начинать с переката в сторону из стойки на коленях в группировке. Став левым боком к мату или ковру, дети принимают исходное положение в упоре стоя на коленях, сильно сгибают ноги в коленях, туловище и голову наклоняют вперед (к ногам), перекатываются на левый бок, на спину, на правый бок и приходят в исходное положение. (3–4 раза).

После того как дети освоят это упражнение в правую и левую сторону, следует перейти к изучению переката в сторону, из упора стоя на коленях с группировкой во время переката на спине (3–4 раза).

III. Ребята! Не за горами Новый год. Нам надо готовить себя к чудесному, вашему любимому празднику. Давайте немножко попляшем после наших трудных упражнений, которые вы так старательно сегодня выполняли.

«Попляшем?» (парная пляска). Музыка А. Жилинского «Детская полька».

Дети встают в пары лицом друг к другу.

Такты 1–6. Хлопают друг друга по ладоням, свободно отражая ритм коротких музыкальных фраз. На каждом хлопке дети слегка склоняют головы то вправо, то влево, заигрывая друг с другом.

Такты 9–16. Берутся за обе руки и сильно кружатся влево поскоками. Руки натянуты, корпус слегка откинут. На 16-м такте пары возвращаются в исходное положение, останавливаются и закладывают руки за спину.

Такты 17–24. Дети, задорно подняв голову, не спеша кружатся поодиночке на месте вправо (влево). Движения – простые, слегка притопывающие шаги (шаг на каждую четверть). На 21-м такте направление кружения меняется. На 24-м такте, вернувшись в исходное положение, все делают три притопа (на «раз и два»).

### Методические рекомендации

- Во время игры «Попляшем?» исполнение пляски можно показать с кем-нибудь из более сообразительных и музыкальных ребят, выявляя эмоциональный характер каждого движения.

- Необходимо объяснить и показать детям в игре «Попляшем?», что, начиная кружение (такты 9–16), каждый в паре должен слегка сместиться влево, иначе будет неудобно двигаться поскоками.

### Занятие 41

(проводится в спортивном зале)

**Задачи:** 1) обучать прыжкам в высоту с бокового разбега; 2) закреплять навыки мягкого приземления на полусогнутые ноги в прыжках в высоту с разбега; 3) «вертушки» (упражнение под музыку).

**Оснащение занятия:** стойки с планками, гимнастические маты.

### Ход занятия

I. Все участники свободно располагаются на площадке. Воспитатель встает так, чтобы все его хорошо видели, запекает песню и показывает движения. Дети подхватывают песню и повторяют движения за воспитателем.

Ес-ли нра-вит-ся те-бе, то де-лай так. Ес-ли  
пра-вит-ся те-бе, то де-лай так. Ес-ли  
пра-вит-ся те-бе, то и дру-гим ты по-ка-жи. Ес-ли  
пра-вит-ся те-бе, то де-лай так.



Если нравится тебе,  
То делай так.

Если нравится тебе,  
То делай так.

Если нравится тебе,  
То и другим ты покажи.  
Если нравится тебе,  
То делай так.

1-й куплет. На каждую музыкальную фразу (две строчки куплета) дети выполняют по два щелчка пальцами над головой.

2, 3, 4-й куплеты. Слова повторяются, но движения на каждом куплете заменяются другими: во втором куплете – два хлопка в ладоши; в третьем – два хлопка по коленям; в четвертом – два притопа ногами.

5-й куплет. Слова повторяются, только слово «так» заменяется словом «все», движения в каждой музыкальной фразе повторяются подряд одно за другим: два щелчка над головой, два хлопка в ладоши, два хлопка по коленям, два притопа ногами.

Если нравится тебе,  
То и другим ты покажи.  
Если нравится тебе,  
То делай все...

В заключение игры все поют:

Если нравится тебе,  
То ты скажи: «Хорошо!»  
Если нравится тебе,  
То ты скажи: «Хорошо!»  
Если нравится тебе,  
То и другим ты покажи.  
Если нравится тебе,  
«Хорошо! Хорошо!»

## II. Прыжки в высоту с бокового разбега.

1. Подготовительные упражнения: а) произвольные прыжки через небольшую высоту (20 см) с трех-четырех шагов раз-

бега (2–3 раза); б) прыжки с двух-трех шагов разбега через небольшую высоту с определенным местом отталкивания и мягким приземлением (2–3 раза).

2. Специальные упражнения: а) прыжки махом прямой ноги без разбега и без планки (2–3 раза); б) прыжки махом прямой ноги с разбега, но без планки (2–3 раза); в) прыжки махом прямой ноги с высоты (2–3 раза).

3. Прыжок в высоту с бокового разбега. Разбег под углом 30–45° к планке (веревочке), длина разбега 4–7 шагов. Последние шаги делать длиннее остальных. Толчок выполняется на расстоянии 1,5–2 ступней от линии планки (дальней от планки ногой – при разбеге справа толчок левой ногой). Через планку вначале переносится маховая нога (ближайшая к планке), за ней – толчковая. Приземление происходит на маховую ногу, боком к планке. Туловище во время перехода через планку наклонено вперед к толчковой ноге. Руки в момент толчка движутся вверх, облегчая взлет (4–5 раз).

III. Упражнение «Вертушки». Музыка: украинская народная мелодия, обработка Я. Степового. Дети стоят в кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. Воспитатель выбирает трех-четырёх ведущих, которые начинают упражнение.

Такты 1–4. Ведущие легким пружинным бегом (шаг на каждую четверть) движутся вправо (влево) внутри круга. С концом музыкальной фразы ведущие приглашают того ребенка, до которого они успели добежать.

Такты 5–8. Взявшись под правую руку с приглашенными, ведущие таким же бегом кружатся с ними на месте. Остальные хлопают в ладоши. При повторении упражнения внутри круга бегут те дети, которых пригласили ведущие. Прежние ведущие встают на их места.

Вначале руководитель назначает только одного ведущего, затем их число увеличивается до трех-четырёх человек. Когда дети вполне освоились с упражнением, можно его усложнить. Выбрав новых ведущих, прежние не уходят в круг, а продолжают бегать вместе с новыми. Таким образом, число бегущих при каждом повторении упражнения удваивается, пока в кружение не будут вовлечены все участвующие.

### Методические рекомендации

- Обычно дети затрудняются в выборе места отталкивания. Поэтому оно обозначается линией на полу (земле).
- При прыжках в высоту с прямого разбега можно использовать мостик с резиновым покрытием.

- По возможности следует иметь две пары стоек с планками (веревочками), установленными на разной высоте (большая высота для умеющих хорошо прыгать и физически лучше развитых, меньшая – для тех, кто не овладел прыжками).

- Для правильного физического развития необходимо, чтобы дети прыгали, отталкиваясь поочередно правой и левой ногой.

- До исполнения упражнения «Вертушки» надо показать детям, как братья под руки. В дальнейшем упражнение можно использовать также для кружения в других положениях: держась за обе руки или за ту же руку другого ребенка.

- Если воспитатель замечает, что играющие сбиваются с ритма бега, он может предложить всем детям побегать под музыку – сначала на месте, потом по кругу.

## **Занятие 42**

*(проводится в спортивном зале)*

**Задачи:** 1) упражнять в ползании по гимнастической скамейке; 2) ознакомить с лазаньем по канату; 3) развивать силовые способности.

**Оснащение занятия:** гимнастические скамейки, маты, канат, набивные мячи (1 кг), обруч, флажок, гимнастическая палка, скакалка.

### **Ход занятия**

**I.** Построение в шеренгу. Сообщение задач занятий – ходьба разными способами, меняя положение рук: с хлопками, с высоким подниманием колен; на носках, руки за голову и т.п. (*два-три круга*).

Бег на дистанцию 120–150 м в чередовании с ходьбой (2–3 раза).

**II.** Общеразвивающие упражнения.

1. И.п.: встать, пятки вместе, носки врозь, плечи слегка отведены назад, голова прямо, руки вниз. Поднять руки вверх, смотреть на них и подняться на носки, опустить руки и стать на всю ступню (4–5 раз).

2. И.п.: встать, ноги на ширине плеч, руки в замок над головой; наклониться вперед, не сгибая колен, коснуться руками носков ног; выпрямиться. То же, коснуться пола ладонями (5–6 раз).

3. И.п.: упор присев; перейти в упор присев на одной ноге, отводя другую в сторону, подтянуть ногу. То же, другой ногой. (6–8 раз).



4. И.п.: лежа на животе, руки согнуты, опираются ладонями о пол на уровне груди; отжимание – выпрямить руки, перейти в упор лежа на бедрах, вернуться в и. п., согнув руки (5–6 раз).

5. И.п.: встать, ноги слегка расставить, руки на поясе; сделать 2–3 полуприседания, с каждым разом приседая все ниже, выпрямиться (4–5 раз).

6. И.п.: встать, ступни параллельно, руки согнуты в локтях и расставлены. Подскоки на месте на двух ногах – имитация движения при прыжках через короткую скакалку (1–1,5 мин).

### III. Разделение группы на три подгруппы.

*Первая подгруппа* выполняет упражнения в ползании по гимнастической скамейке.

1. Ползание по скамейке на предплечьях и коленях (1–2 раза).

2. Подтягивание на скамейке на коленях (1–2 раза).

3. Ползание на животе, с помощью рук (1–2 раза).

4. Проползание под скамейкой (1–2 раза).

*Вторая подгруппа* занимается лазаньем по канату.

1. Стоя у каната в глубоком приседе, захватить его руками, перехватывая ими вверх, переходить в вис стоя (2–3 раза).

2. Сидя у каната, захватить его подошвами ног: ступню правой ноги повернуть носком внутрь и прижать наружной стороной к канату. Ступню левой ноги повернуть носком наружу и прижать наружной стороной к канату с другой стороны. Зажать канат ступнями (2–3 раза).

*Третья подгруппа* выполняет упражнения с набивными мячами.

1. Переноска мяча на расстояние 5–6 м (3–4 раза).

2. Прокатывание мяча руками на расстояние 5–6 м (2–3 раза).

3. Прокатывание мяча ногами на расстояние 5–6 м.

4. Бросание мяча из-за головы (2–3 раза).

IV. «А теперь, ребята, когда вы так хорошо потрудились и кое-чему научились, мы с вами поиграем».

Игра «Что изменилось?» Дети становятся в круг. Воспитатель предлагает одному из играющих запомнить, в каком порядке лежат предметы: обруч, скакалка, набивной мяч, флажок, а затем отвернуться или закрыть глаза. Потом воспитатель говорит: «Отгадай, что изменилось?» Если ребенок угадает, то выбирает кого-нибудь вместо себя. Если не отгадает, делает повторную попытку. После второй попытки (положительный или отрицательный результат) отгадывает уже другой участник игры.

## Методические рекомендации

- Дети шести лет способны ползать на животе по-пластунски, и это упражнение следует использовать чаще и на гимнастической скамейке, так как при этом развиваются косые мышцы туловища, мало работающие в других движениях, выполняемых детьми этого возраста.

- В период подготовки детей к лазанью по канату использует-ся еще одно упражнение. Приняв положение виса стоя, ребенок должен попробовать подняться на носки, захватить канат руками над головой повыше, затем, крепко держась за канат, оторвать ноги от пола, повиснуть на слегка согнутых руках и немного пробыть в этом положении (5–10 с). Если в том же исходном положении захватить канат руками ниже, примерно на уровне лица, то, оторвав ноги от пола, можно повиснуть на канате на согнутых руках. Для того чтобы занять положение виса на согнутых руках, взявшись за канат над головой, надо слегка подпрыгнуть и одновременно подтянуться. В том случае, если нет каната, можно все эти упражнения проделывать на месте.

- Воспитатель находится у каната, оказывает детям помощь, поддерживает их, ободряет. Он разрешает желающим попробовать влезть на канат, обусловив высоту влезания.

- Во время первых попыток влезания и спуска по канату воспитателю лучше всего удерживать его в неподвижном положении.

- Спрыгивать с каната детям не разрешается.

- Воспитатель должен подстраховывать детей во время выполнения ими упражнений.

## ПЯТНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 43

*(проводится на спортивной площадке)*

**Задачи:** 1) упражнять в непрерывном беге (1,5–2 мин); 2) ознакомить с приемами игры в хоккей на траве клюшкой и мячом.

**Оснащение занятия:** клюшки по количеству детей в группе, хоккейные мячи, флажки.

### Ход занятия

I. Построение. Перед выходом на площадку воспитатель сообщает следующее: «Дети! Сегодня я вас познакомлю с новой спортивной игрой. Она называется хоккей. Пока еще не выпал снег, нет на нашей площадке льда, мы будем играть в хоккей с

помощью мяча и вот этой (как называется?) клюшки. Такая спортивная игра – хоккей на траве – тоже есть. Эта игра в мяч клюшками на травяных площадках – одна из старейших. В хоккей играют на траве, играют не только мужчины, но и женщины. В игре участвуют две команды, которые, соблюдая правила, стараются клюшками забить мяч в ворота соперника и в то же время защищают от гола свои ворота. Побеждает та команда, которая за время игры забьет большее количество мячей. Когда мы будем с вами выполнять упражнения с мячом, клюшкой, я расскажу вам и покажу, а может, кто-нибудь из вас покажет, я же знаю, что многие уже пробовали играть в эту игру (как держать клюшку, как вести мяч, как выполнять бросок и многое другое). Будьте внимательны и активны. Вам эта игра очень понравится. А теперь бегом во двор, на нашу спортивную площадку (футбольное поле)».

II. Непрерывный бег по дорожкам детского сада к спортивной площадке (1,5–2 мин).

III. Команда «Взять клюшки!» Встать в две шеренги. Расстояние между шеренгами шесть-семь шагов. Шеренги повернуты лицом друг к другу.

1. Упражнения с клюшкой:

- а) переключать клюшку из одной руки в другую (8–10 раз);
- б) поднимать вверх на уровне головы и опускать (6–8 раз);
- в) вращать ее вперед и назад, сбоку и перед собой, удерживая двумя руками (2–2,5 мин).

2. Упражнения с клюшкой и мячом:

- а) шеренги спиной друг к другу – прокатывать мяч (расстояние 3–4 м) по прямой (2–3 раза);
- б) прокатывать мяч вокруг себя (1–1,5 мин);
- в) прокатывать мяч клюшкой друг другу в парах, шеренгах (1–1,5 мин).

3. Эстафета с клюшкой и мячом. Дети выстраиваются в колонны по одному. Перед каждой командой на расстоянии в 10–12 м ставят по флажку (или по кегле). Первые номера в командах получают по клюшке и мячу. По сигналу они прокатывают мяч клюшкой, обводят его вокруг флажка и возвращаются обратно к линии старта. Затем клюшка передается второму игроку, который обводит мяч вокруг флажка. Побеждает команда, завершившая игру первой.



## Методические рекомендации

- Воспитатель обязан обращать внимание на то, чтобы во время игры в хоккей плоская сторона клюшки была направлена влево. Чтобы ребенок левой рукой держал конец ручки, а правая рука находилась примерно на середине клюшки (для правши).
- Необходимо следить за тем, чтобы мяч приводился в движение слабыми ударами ведущей руки. При этом предпочтение должно быть отдано координации между движениями корпуса и суставов рук.

### Занятие 44

#### «У НАС ОПЯТЬ ХОККЕЙ НА ТРАВЕ» (проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) обучать броскам мяча с места; 2) закреплять передачи мяча друг другу; 3) упражнять в игровых действиях с клюшкой и мячом в разнообразных игровых упражнениях и эстафетах.

**Оснащение занятия:** клюшки, мячи, флажки, кегли.

#### Ход занятия

I. Дети с клюшками и мячами располагаются по всей площадке. По команде воспитателя начинают выполнять различные движения и двигательные действия с мячом и клюшкой, индивидуально, в парах (3–4 мин). Желательно, чтобы выполнялись те движения, которые были показаны детям на предыдущем занятии.

II. Построение в две шеренги лицом друг к другу (расстояние между шеренгами 3–4 м, расстояние в шеренгах между детьми 2–3 шага).

1. Мячи в шеренге справа. По сигналу воспитателя идет прокатывание мячей детям, стоящим в шеренге слева. То же – в шеренгу справа (10–12 раз).

2. Мячи в колонне справа. По сигналу воспитателя передача мячей в парах и в движении (быстрая ходьба, медленный бег) детям, стоящим в колонне слева. То же – в колонну справа и т.д. (1–2 круга).

3. Передача мяча в колоннах друг другу с закатыванием его клюшкой в лунку (2–3 раза).

4. Перебрасывание мяча клюшкой через невысокие препятствия; например, через веревочку, натянутую на высоте 15–20 см (3–4 раза).

5. В колоннах по одному закатывать и забрасывать мяч клюшкой в ворота (5–6 раз).

**III. Эстафета.** Участники команд выстраиваются в колонны по одному. Перед каждой командой на расстоянии 10–12 м ставят по флажку, от флажка на расстоянии 2–3 м – кеглю. Первые номера в командах получают по клюшке и шайбе. По сигналу ребята прокатывают мяч клюшкой и, доведя его до флажка, останавливают. Броском с места стараются попасть мячом в кеглю и сбить ее. Побеждает команда, сбившая наибольшее количество кеглей (3–4 раза).

### **Методические рекомендации**

- Останавливая мяч, дети должны держать клюшку свободно. Разрешается остановка мяча рукой. При этом разрешается только тормозить движение мяча, а не придавать ему желаемое направление.

- При броске с места плоская сторона крюка клюшки подводится под мяч. Затем, вследствие более или менее сильного удара, мяч может быть поднят на различную высоту и отброшен на различное расстояние.

- В эстафетах, когда необходимо поразить цель, при бросках по воротам применяется удар с размаху. Во время замаха правая рука должна скользить по ручке клюшки вверх. Бросающий должен немного выставлять левую ногу вперед, если ведущей является правая рука. Мяч в это время должен лежать таким образом, чтобы по нему можно было ударить наиболее изогнутой частью крюка клюшки. В фазе замаха и конечной фазе клюшка не должна подниматься выше уровня плеч.

## **Занятие 45**

### **«МЫ ЧУТЬ-ЧУТЬ ХОККЕИСТЫ»**

*(проводится на спортивной площадке)*

**Задачи:** 1) ознакомить с организацией игры в хоккей на траве; 2) ознакомить с простейшими правилами игры; 3) игра в хоккей с мячом «Мой первый матч».

**Оснащение занятия:** плакаты, слайды, рисунки по теме занятий; клюшки, мячи, флажки, ворота.

### **Ход занятия**

**I.** Совместно с детьми воспитатель готовит площадку к игре в хоккей с мячом: измеряет ее, отмечает флажками, обозначает ворота, размечает центр поля.

## II. Упражнения с клюшкой и мячом.

1. Прокатывать мяч клюшкой друг другу в парах по направлению к воротам (4–5 раз).

2. Прокатывать мяч клюшкой втроем по направлению к воротам (3–4 раза).

3. Обводить защитника, делая это вдвоем по направлению к воротам (3–4 раза).

4. Закатывать и забрасывать мяч клюшкой в ворота (2–3 раза).

5. Стоя в воротах, защищать их, ловить мяч, брошенный партнером (1–2 раза).

III. Игра в хоккей с мячом. В центре поля встают два игрока, по одному от каждой команды (другие игроки не должны тесниться к центру). По сигналу воспитателя клюшками разыгрывают мяч, стараясь направить его одному из игроков своей команды. Получив мяч, тот ведет его в сторону ворот противника либо передает товарищу по команде.

Игроки другой команды стараются забрать мяч, чтобы не допустить его в свои ворота. Вратари защищают ворота, преграждая движение мяча клюшкой, руками, ногами или туловищем. Игра состоит из двух таймов по 10 мин с пятиминутным перерывом. Побеждает команда, забившая большее количество мячей в ворота другой команды.

## Методические рекомендации

- Для игры выбирается ровная площадка размером 20×10 м, края которой отмечаются флажками. У торцевых сторон площадки обозначаются ворота шириной 1,5 м, размечается центр поля. В игре участвуют две команды по шесть человек.

- На занятиях желательно сокращать таймы до 4–5 мин, чтобы все дети смогли поиграть, и не давать пятиминутных перерывов.

- Простейшие правила игры состоят в следующем: перебрасывать мяч и вести его можно только клюшкой; следует стараться прокатывать мяч по земле и не давать ему взлететь выше 0,5 м; во время игры нельзя грубо толкать друг друга, хватать руками, подставлять ножку, громко кричать, спорить с судьей (воспитателем); останавливать мяч разрешается не только клюшкой, но и руками, ногами, туловищем; если мяч вышел за пределы площадки, он вводится в игру игроком противоположной команды в том месте, где пересек границу площадки. Нарушившего правила судья наказывает выведением из игры или засчитывает команде штрафное очко.



## ШЕСТНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 46

(проводится в лесопарке)

**Задачи:** 1) упражнять в катании друг друга на санках; 2) ознакомить с правилами поведения при спуске с горки; 3) упражнять в катании с горки по двое.

**Оснащение занятия:** санки.

### Ход занятия

**I. Построение. Вводная беседа:** «Ребята! Вы все любите кататься на санках? С наступлением зимы на наших верандах вы видите много санок. В них привозят маленьких детей, наших малышей. Так когда-то привозили и вас, закутанных. И вот уже несколько лет подряд вы сами можете кататься на санках и даже катать малышей и друг друга. Сегодня мы тоже будем кататься на санках. Разберитесь по парам, возьмите санки у стены».

**II. Спокойная ходьба с санками к месту занятий (лесопарк).**

1. Упражнения в парах: а) стоя возле санок продольно спиной. Одновременно каждой паре сесть, встать (5–6 раз); б) стоя продольно, санки между ног, наклониться, взяться двумя руками за санки – садиться и вставать (3–4 раза); в) стоя лицом к санкам, взяться за санки двумя руками и раскачивать их в стороны, вперед, назад (10–12 раз).

2. Катание друг друга на санках по кругу. Сделать четыре-шесть кругов (25–30 м – смена).

3. Катание с горки по двое (10–15 мин).

**III. Спокойная ходьба с санками по направлению к детскому саду.**

### Методические рекомендации

- При спуске с горы дети должны садиться на санки вплотную друг за другом и ставить ноги на полозья. Сидящий впереди должен держаться за шнур и натягивать его перед собой, а сидящий сзади – держаться руками за товарища примерно на уровне пояса.

- Нужно размещаться на санках так, чтобы каждому хватило места и было удобно сидеть.

- При повторном спуске или через несколько спусков (по уговору) дети могут меняться местами.

- Поднимаясь после спуска на горку, дети должны везти санки поочередно или вместе.

## Занятие 47

(проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) обучать движениям при скольжении; 2) воспитывать двигательные способности: силовые, координационные.

**Оснащение занятия:** санки, гимнастические малые палки, флажки.

### Ход занятия

I. Спокойный бег за воспитателем по дорожкам сада (120–150 м). Ходьба на носках, руки за голову.

#### II. Скольжение.

1. Скольжение по слегка наклонной ледяной дорожке (4–5 раз).

2. Скольжение по горизонтальной дорожке после разбега с дополнительными движениями:

а) скользить, поставив руки на пояс (1–2 раза);

б) скользить руки за спину и т. п. (2–3 раза);

в) скользить, одновременно выполняя ритмичные приседания и выпрямления ног (2–3 раза);

г) скользить в глубоком приседе (1–2 раза).

III. Гонки на санках. Участники игры выстраиваются в две шеренги. По сигналу первая шеренга, сев на санки, располагается на старте. По команде воспитателя, отталкиваясь палками, дети должны преодолеть расстояние 10 м. Кто первым закончит дистанцию, тот становится победителем. Затем вторая шеренга (2–3 раза).

### Методические рекомендации

- Чтобы привести детей к выполнению дополнительных заданий при скольжении, необходимо их обучить свободному скольжению в упражнениях после разбега на расстояние 3–4 м.

- Воспитатель должен постоянно объяснять и показывать, что длительность скольжения зависит от скорости разбега и энергичности отталкивания.

- При выполнении задания в игре «Гонки на санках» следить за тем, чтобы дети не наезжали друг на друга, не разводили палки в стороны.

## Занятие 48

(проводится в музыкальном зале)

**Задачи:** 1) способствовать творческому проявлению ритмических движений под музыку различного характера; 2) повысить уровень физического и музыкального развития.

**Оснащение занятия:** ленточка, платочек.

### Ход занятия

I. Дети стоят свободно перед воспитателем, который обращается к ним: «Как давно мы с вами не выполняли движений под музыку, но, надеюсь, вы их не забыли? Вспомним сегодня, а завтра на утреннике повторим. Станьте в круг. Приготовьтесь...»

II. Звучит музыка («Хоровод», музыка Б. Можжевелова).

Такты 1–8. Дети движутся по кругу плавным шагом.

Такты 9–10. Идут таким же шагом к центру, постепенно поднимая руки вверх.

Такты 11–12. Отступают назад, плавно опуская руки через стороны вниз.

Такты 13–16. Повторяют движения 9–12-го тактов (2–3 раза).

III. Упражнения.

1. «Кто лучше скачет» («Игра», музыка Т. Ломовой). И. п.: группа стоит кругом. В центре воспитатель с двумя-тремя выбранными детьми.

Такты 1–8. Все движутся по кругу поскоками с ноги на ногу. Движения легкие, без напряжения, руки помогают взмахами одной вперед, другой назад. На 8-м такте дети останавливаются прыжком на обе ноги и, сразу повернувшись, скачут влево по кругу (на повторение музыки). С окончанием ее останавливаются, повернувшись лицом в круг. Руководитель и дети, стоящие в центре, наблюдают, кто лучше, четче и ритмичнее исполняет движение.

Такты 9–12. Каждый из стоявших в центре подходит к ребенку, хорошо, по его мнению, выполнившему движение, берет его за обе руки и (такты 13–16) выходит с ним на середину круга.

Такты 17–24. Пары пляшут, выбрасывая вперед попеременно то одну, то другую ногу. Стоящие в кругу хлопают в ладоши. При повторении упражнения все плясавшие остаются в центре и участвуют в выборе лучших исполнителей.

Вначале, при ознакомлении с упражнением, в центре стоит один воспитатель.

2. «У елки» (пляска, музыка М. Раухвергера).

И.п.: пары стоят по кругу, взявшись за одну руку. Мальчик в паре стоит слева.

Такты 1–4 (*mf*). Пары легко, пружинно бегут с правой ноги (шаг =  $1/4$ ). Корпус несколько наклонен вперед. На «раз» 4-го такта – остановка прыжком на обе ноги; не отпуская рук, поворачиваются друг к другу спиной.

Такты 5–8. Повторение движений 1–4-го тактов, в конце дети прыжком поворачиваются лицом друг к другу, образуя два круга (мальчики спиной, девочки лицом к центру), и отпускают руки.

Такты 9–10 (*f*). Танцующие в обоих кругах расходятся в разные стороны; все делают три решительных шага с правой ноги (в сторону своей правой руки) и задорно топают левой ногой впереди правой. Руки раскрыты в стороны, корпус в сторону движения не поворачивается, дети все время смотрят друг на друга.

Такты 11–12 (*f*). Повторяются движения 9–10-го тактов, но влево, с левой ноги. Дети возвращаются на свое место и поворачиваются правым плечом к своей паре.

Такты 13–14 (*mf*). Взявшись за правые руки, поднятые в сторону – вверх, кружатся поскоками. В конце – остановка на двух ногах, во время которой дети разъединяют руки и поворачиваются друг к другу левым плечом.

Такты 15–16 (*dim*). Берутся за левые руки и кружатся спокойными шагами (*отдыхая*). Заканчивают движение в и. п. танца и затем начинают его сначала (2–3 раза).

### Методические рекомендации

- Когда дети выполняют упражнение «Кто лучше скачет», то движение тактов 17–24 технически отрабатывается отдельно всеми детьми. Воспитатель должен следить, чтобы дети исполняли его легко, без напряжения, чтобы при выбрасывании ноги не поворачивали ступню носком внутрь, чтобы корпус держали прямо и не наклоняли голову. Вначале упражнение можно упростить – двигаться все время в одном направлении (вправо или влево), не отмечая остановки на 8-м такте.



## СЕМНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 49

(проводится в лесопарке)

**Задачи:** 1) выработать навыки хождения на лыжах переменным шагом, поочередно скользя на левой и правой ноге; 2) развивать координационные способности.

**Оснащение занятия:** лыжи, лыжные палки, флажки большие.

#### Ход занятия

I. Передвижение к месту занятий. Ходьба с лыжами.

1. Построение с лыжами.

2. Упражнения на месте:

а) поочередное поднимание ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево (1–1,5 мин);

б) поочередное поднимание носков лыж; выполнять движение лыж вверх, вниз, вправо и влево, не отрывая пятку от снега; то же, но поднимая пятку лыжи, прижимая носок лыжи к снегу (1–1,5 мин);

в) повороты переступанием на месте вокруг пяток и вокруг носков лыж (1–1,5 мин).

II. Переменный шаг. «Дети, я вам сейчас объясню и покажу, как правильно нужно ходить на лыжах. Смотрите! (Перед строем ребят выполняет переменный шаг, рассказывает, детям, что руками надо размахивать широко и свободно вперед и назад, сочетая движение рук с ритмом шага. Показывает, как правильно отталкиваться ногой, полностью ее выпрямляя и приподнимая задний конец лыжи перед выносом ее вперед для скольжения.) А теперь вы сами это выполните. Не торопитесь братья за палки. Будем учиться скользить на лыжах без палок».

1. Передвижение на лыжах на достаточно согнутых ногах, свободно покачиваясь и пружиня (8–4 мин).

2. Передвижение коньковым шагом, заложив руки за спину, слегка нагнувшись вперед и перенося массу тела с ноги на ногу с незначительным наклоном в сторону опорной ноги (3–4 мин).

3. «Возьмите палки». Передвижение скользящим шагом с палками в руках, держа их за середину (3–4 мин). (Это помогает детям привыкнуть к весу палок и движению рук в боковой плоскости, а не в сторону и перед грудью.)

4. Передвижение на лыжах в медленном темпе до 500 м переменным шагом.

III. «Гонка на одной лыже». Дети образуют три команды. В колоннах участники стоят на одной лыже. По команде воспитателя, стоя на одной лыже правой (левой) ногой и отталкиваясь другой, первые из колонн проходят дистанцию 10 м, огибают флажок и возвращаются в свою колонну, становятся сзади. Как только возвратившийся в колонне пересекает линию старта, движение по дистанции начинает следующий участник команды (1–2 раза).

IV. Передвижение к детскому саду. Ходьба с лыжами.

### Методические рекомендации

- Дети самостоятельно должны брать лыжи из стоек и ставить их на место, скреплять и разбирать их.
- Воспитатель обязан показать, как надо переносить скрепленные лыжи на плече.
- Воспитатель должен следить за тем, чтобы в строю дети ставили скрепленные лыжи пятками на снег у носка правой ноги, скользящими поверхностями вперед (от себя), и придерживали правой рукой за грузовые площадки.
- Каждый ребенок должен не только уметь самостоятельно проделывать все эти действия, но и помогать товарищу надевать и снимать лыжи, складывать и переносить их.

### Занятие 50

(проводится на территории детского сада)

**Задачи:** 1) упражнять в ходьбе и беге по снежному валу, сохраняя равновесие; 2) совершенствовать скользящий шаг на лыжах без палок в подвижных играх и эстафетах.

**Оснащение занятия:** лыжи, лыжные палки, флажки.

### Ход занятия

I. Построение в шеренгу. Ходьба и бег по дорожкам детского сада (120–150 м).

1. Подготовительные упражнения:

а) и.п.: стопы слегка расставлены, ноги согнуты так, чтобы колени находились над носками, туловище наклонено вперед, руки свободно опущены, вес тела распределен равномерно на

обе ноги. Махи руками в боковой плоскости – одна полусогнутая рука выносится вперед, кисть на уровне глаз, локоть слегка опущен вниз; другая прямая в это время отводится назад; туловище немного поворачивается в сторону движущейся назад руки. Ритмичная смена положений рук сочетается с пружинистыми движениями ног (2,5–3 мин);

б) и. п.: стоя на полусогнутых ногах, руки опущены. На раз – правую руку вперед, левую назад, одновременно шаг левой вперед на всю ступню, перенося вес тела на нее, правую ногу выпрямить, имитируя толчок; на счет два – поменять положение рук, шагая вперед правой ногой (2–2,5 мин);

в) ходьба и бег по снежному валу, спрыгивание с высоты 30–40 см (2–3 раза).

II. По команде воспитателя «Надеть лыжи!» дети бегут к стоякам, вынимают лыжи и надевают их.

1. Ходьба без палок ступающим шагом. Поочередно приподнимать носки лыж и прижимать пятки к снегу, переступая вперед (два круга, диаметром 40–50 м).

2. Ходьба без палок скользящим шагом. Оттолкнуться левой ногой, согнуть правую ногу в колене и, вынося ее вперед, скользить на правой лыже. При скольжении туловище подать слегка вперед в направлении правой ноги. То же, отталкиваясь правой ногой (2 круга).

3. Игры-эстафеты:

а) кто быстрее дойдет до флажка без палок ступающим шагом (1–2 раза);

б) чья команда быстрее дойдет до флажка скользящим шагом (1–2 раза).

III. Задание на дом: нарисовать фигуру лыжника в различных позах.

### Методические рекомендации

- Указывать детям при передвижении скользящим шагом, что, скользя на одной лыже, необходимо уравниваться и своевременно выставлять лыжу вперед, не торопясь при этом перенести вес тела на нее.

- Обращать внимание на полное отталкивание ногой и положение тела. Заканчивая толчок, необходимо выпрямлять ногу, нажимая пальцами на лыжу. При скольжении же опорная нога, т. е. та, на которой скользят, должна быть согнутой (колени над носком) с вертикальным положением голени в начале и несколько наклонным – в конце скольжения.

## Занятие 51

(проводится в лесопарке)

**Задачи:** 1) обучать поворотам на месте и в движении; 2) обучать ходьбе по пересеченной местности.

**Оснащение занятия:** лыжи, лыжные палки, флажки.

### Ход занятия

I. Ходьба с лыжами к месту занятий.

II. На лыжах.

1. Стоя на лыжах, в ходьбе, в разных положениях сделать 10–12 снежков.

2. Воспитатель указывает направление и порядок метания снежков в цель, стоя на лыжах.

3. Ходьба на лыжах на расстояние до 20 м, передвигаясь боковыми приставными шагами.

III. Воспитатель: «Не устали? Хорошо снежки метали? Чутьточку мы отдохнем и двигаться начнем. Подойдите ко мне поближе. Станьте в круг, внимание, тише! Чтобы на гору взобраться и с нее быстрее спуститься, в эстафете победить, надо нам с вами повороты изучить. Встаньте свободнее.

1. Поднимите правую ногу, опустите; то же левой ногой. Продолжаем 1–1,5 мин топтаться на месте.

2. На месте переступаем напра-во (нале-во)! Приподнимаем носок правой (левой) лыжи и, не отрывая пятки от снега, переставляем лыжу на полшага вправо, затем приставляем левую ногу к правой». (Таких переступаний дети делают столько, сколько нужно для выполнения поворота.)

3. «Кто лучше». Дети делятся на три-четыре команды. Команды выстраиваются в колонну по одному. Перед каждой колонной флажками обозначены условные линии и проложена лыжня. Все участники на лыжах без палок. По сигналу воспитателя первые в колоннах делают на лыжах три-четыре шага до отметки, затем выполняют поворот переступанием на месте (2–3 поворота), и остаются на противоположной стороне. После первых стартуют вторые, третьи и т. д.

Выигрывает колонна, которая больше наберет очков за хорошее выполнение.

IV. Ходьба на лыжах (800–1000 м) по пересеченной местности по направлению к детскому саду.



## Методические рекомендации

- С детьми шестого года жизни можно разучивать поворот на месте переступанием, вокруг носков лыж. Тогда во время переступания к снегу прижимаются не пятки, а носки лыж, пятки же лыж, наоборот, приподнимаются и отводятся в сторону. Если поворот производится с палками, то палки переставляют вместе с перестановкой одноименной ноги.

- Поворот переступанием в движении тоже доступен ребенку шестого года жизни. Надо предварительно перенести массу тела на ногу, противоположную стороне поворота. Затем приподнять «внутреннюю» ногу (т. е. ногу, одноименную стороне поворота), отвести носок лыжи в сторону и, резко отталкиваясь опорной ногой, поставить лыжу в новое положение. Перенести на нее массу тела и приставить к ней «наружную» ногу. Поворот переступанием в движении сначала разучивается на ровной лыжне, а потом при спуске с отлогой горки.

## ВОСЕМНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 52

*(проводится на территории детского сада и в раздевалке)*

**Задачи:** 1) упражнять в сохранении равновесия на коньках (на снегу, на льду); 2) развивать силовые способности.

**Оснащение занятия:** коньки, тряпочки.

### Ход занятия

I. Построение в раздевалке (в спортивном зале, группе). «Немного отдохнем от лыж, – говорит воспитатель. – Сегодня вы будете учиться кататься на коньках, на настоящих детских коньках. Они названы очень ласково – «снегурочки». Вот они у меня в руках! *(Поднимает вверх пару коньков и обносит их вокруг ребят, дает им осмотреть их.)* Вы помните, осенью мы уже катались на коньках. Они назывались как? *(Роликовыми.)* Сядьте все на скамейку, свободнее. Дед Мороз уже позаботился и написал ваши имена на коньках. Я сейчас приглашу Снегурочку, и она вам их раздаст. *(Входит Снегурочка, вместе с воспитателем раздает детям коньки.)* Спасибо, Снегурочка! Может, ты еще и покажешь детям, как их правильно надевать? *(Снегурочка соглашается. Ей ставят стул в центре.*

Она показывает, как правильно шнуровать ботинки. Обращает внимание на то, что пальцы ног должны быть свободны, а подъем ноги туго стянут. Если при шнуровке сдавить пальцы, они очень быстро замерзнут. Концы шнурков завязывают бантом и прячут за края ботинок. Снегурочка проходит мимо ребят, проверяет, как дети справились с этим сложным делом, помогает, находит среди ребят помощников.)

Дети! Скажем спасибо Снегурочке за помощь. (Спасибо...) А теперь Снегурочке надо уходить в лес, а то она растает. До свидания, Снегурочка. Ну а мы с вами будем учиться».

## II. Подготовительные упражнения.

1. «Встаньте. Ступни ног держите прямо, не наклоняя их ни внутрь, ни наружу. Походите 1–1,5 мин по резиновым дорожкам.

2. Сядьте на скамейки, ноги прямые, поверните стопы ног вправо влево (1 мин).

3. Встаньте. Сделайте два–три шага, присядьте неглубоко (5–6 раз).

4. Сядьте на скамейки. Ноги согните в коленях. Разведите и сведите ступни ног (на пятке) (1–1,5 мин).

III. Ну а теперь – во двор. Друг за другом осторожно выходите на снег.

1. Ходьба по снегу, руки на поясе (1 мин).

2. Наклоны вперед (3–4 раза).

3. Ходьба, отрывая ногу от земли, правую, левую (1–1,5 мин).

IV. Выйдите на дорожку, где со снегом дружит лед. Вот на этой дорожке мы сейчас с вами покатаемся.

1. Примите позу конькобежца: ноги слегка согните, туловище немного наклоните вперед, руки свободно согните и разведите вниз – в стороны; голову держите прямо, смотрите вперед. Сделайте три–четыре шага и проскользите на параллельно поставленных коньках (3–4 раза).

2. В той же позе катаемся по прямой линии (дорожки 10–12 м) с попеременным отталкиванием то правой, то левой ногой (4–5 раз).

V. Станьте, дети, в круг. Сегодня вы очень хорошо выполнили все упражнения (назвать ребенка). Он еще раз нам покажет позу конькобежца и движения конькобежца по прямой (показывает). Ребята! Вы дома обязательно вечером повторите наши упражнения. А теперь в раздевалку, снять коньки и привести их в порядок, тряпочки лежат на скамейке».

## Методические рекомендации

- Воспитатель должен обратить внимание на то, чтобы при отталкивании ногами ребенок слегка нажимал внутренним ребром конька на лед в сторону – назад, разгибая всю ногу. Носок конька при этом немного разворачивался наружу. Масса тела переносится на опорную ногу, которая слегка согнута. После отталкивания толчковая нога должна легко сгибаться в колене, сниматься со льда и плавно выноситься вперед; опускаться на лед несколько впереди опорной ноги, близко к линии направления движения, носок конька при этом должен быть направлен вперед. В этот момент начинается отталкивание другой ногой.

- В начале обучения нужно сказать детям о падениях. Подготовить их к этому. Дети должны знать, что в момент падения надо согнуться, стараясь падать не назад, а набок.

### Занятие 53

#### «ЗИМОЙ НА ВОЗДУХЕ»

(проводится в лесопарке)

**Задачи:** 1) ознакомить с играми на снеговой площадке; 2) развивать двигательные способности: скоростно-силовые, координационные.

**Оснащение занятия:** фанерные кружки диаметром 60–70 см, прибитые к палкам.

#### Ход занятия

I. Передвижение к месту занятия: ходьба по снегу в среднем темпе, скольжение по наклонным ледяным дорожкам.

II. «Поглядите вокруг. Как красиво! Много снега! Какой он пушистый, мягкий, серебристый. Не узнать наш лесной парк. Так его нарядили! Хорошо среди такой красоты побегать, поиграть. Подойдите ко мне поближе. Приготовьтесь играть».

#### III. Игры.

1. «Скатывание шаров». Играющие делятся на несколько групп (по 5–8 человек) и расходятся по площадке. По сигналу воспитателя каждая группа начинает скатывать из снега шар. Через 5–6 мин подается второй сигнал, и дети подкатывают свои шары к воспитателю. Побеждает та команда, чей шар окажется больше.



2. «Гонки снежных комов». Играющие делятся на две равные команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному на расстоянии 5–10 шагов друг от друга. У последних игроков в командах имеется по снежному хорошо скатанному кому. По сигналу воспитателя они катят ком до следующих игроков, стоящих перед ними, те, в свою очередь, катят ком также до впереди стоящих и т. д. Когда ком доходит до самого первого игрока в колонне, он должен докатить его до конечной черты, находящейся в 10–20 шагах впереди. Чья команда сумеет раньше доставить ком к конечной черте, та считается выигравшей. Игрок, докативший ком до впереди стоящего, остается на месте.

3. «Осада снежной крепости». Из снега строится крепость – стена высотой 1,2–1,5 м и длиной 4–5 м. По числу снайперов (5–6 человек) заготавливаются мишени – фанерные кружки диаметром 60–70 см, прибитые к палкам.

Играющие разбиваются на две равные команды: одна находится внутри крепости (за стеной), другая – в 4–5 м от нее на линии огня. Участникам игры, находящимся в крепости, вручают по одной мишени. По команде воспитателя все мишени поднимаются над крепостью на 2–3 мин. Каждый снайпер старается за это время попасть снежком в мишень. В случае попадания он громко объявляет: «Попа! – раз, попа! – два» и т. д. Воспитатель следит за правильностью подсчетов. Затем команды меняются ролями. Побеждает команда, у которой окажется больше попаданий.

IV. Передвижение в направлении детского сада медленным бегом.

### Методические рекомендации

- Указанные в занятии игры лучше проводить после снегопада.
- Сказать ребятам, что понравившиеся им игры могут быть использованы ими в самостоятельных упражнениях.
- Воспитателю желательно до начала участия в отдельных играх продемонстрировать технику выполнения наиболее сложных движений.

### Занятие 54

(проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) упражнять в разбеге и скольжении на двух ногах на коньках; 2) обучать торможению в скольжении после бега по прямой на двух параллельных коньках.

**Обснащение занятия:** коньки по числу детей в группе.



## Ход занятия

### I. Упражнения на коньках в раздевалке.

1. Постоять в равновесии на левом, правом коньке, «перекачаться» с носка на пятку (1–1,5 мин).

2. Присесть до полуприседа, ступни параллельно (5–6 раз).

3. Из положения «поза конькобежца» отвести ногу в сторону и назад (5–6 раз в каждую сторону).

### II. Упражнения на коньках на льду.

1. После небольшого разбега (3–4 шага) прокатиться в и.п. конькобежца 10–15 м (2–3 раза).

2. То же, прокатиться парами, взявшись за руку (2–3 раза).

3. То же, прокатиться тройками (1–2 раза).

4. Скольжение на двух ногах после разбега. Во время скольжения несколько раз присесть.

III. «Собери скорее». У стартовой черты встают три-четыре конькобежца. Перед каждым на расстоянии 4–5 м кладут снежок и за ним через каждые 3–4 м еще два-три снежка. По команде воспитателя «Марш!» играющие бегут по направлению к первому снежку, тормозят «полуплугом в скольжении», наклоняются, берут снежок в руки, потом бегут ко второму, третьему, поднимают их и бегут обратно. Побеждает тот, кто вернется первым, подобрав все снежки. Затем следующие приступают к игре.

### IV. Произвольное скольжение на коньках (3–4 мин).

## Методические рекомендации

- Необходимо обратить внимание на координацию движений во время бега на коньках, придавая большое значение движению рук. Согласованными движениями считаются такие, когда при завершении отталкивания одной ногой и начале отталкивания другой руки занимают положение у бедер; конек опорной ноги находится в это время рядом с коньком толчковой ноги (так называемая группировка). Если ребенок правильно бежит на коньках, на льду остается рисунок елочки.

- Заострить внимание воспитателя на том, чтобы дети овладели разнообразными способами торможения. Разучивание торможений не требует каких-то специальных упражнений. Они осваиваются путем многократных повторений во время обычного катания и игр на льду. Умение быстро останавливаться на катке среди многочисленных катающихся важно для предупреждения столкновений.

- Обратить внимание детей на три способа торможения: а) выставив одну ногу вперед и поворачивая конек носком внутрь поперек движения; б) обе ноги поворачивая носками внутрь с опорой на внутренние края коньков; в) поворотом обоих коньков поперек движения боком.

## ДЕВЯТНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 55

(проводится в спортивном зале)

**Задачи:** 1) упражнять в прыжках через короткую скакалку, 2) упражнять в равновесии; 3) развивать силовые способности.

**Оснащение занятия:** скакалки, гимнастические скамейки, бревно, набивные мячи, гимнастические маты, мешочки с песком.

#### Ход занятия

##### I. Построение.

1. Ходьба в колонне по одному (*музыка умеренная*). С окончанием музыки остановиться и сделать фигуру «ласточка» (2–3 раза).

2. Поскоки врассыпную под подвижную музыку (1–1,5 мин).

3. Ходьба и построение в звенья под умеренную музыку (3 звена).

##### 4. Общеразвивающие упражнения:

а) и.п. – стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. «Легкий ветер» – поднять руки через стороны вверх, движением пальцев показать, как шелестят листья, «сильный ветер» – резкое движение рук влево и вправо с наклоном туловища, вернуться в и.п. (6–8 раз под умеренно-спокойную музыку);

б) и.п. – стать прямо, ноги расставить на ширину плеч, руки опустить вдоль туловища. Наклониться вперед–вниз, вернуться в и.п. (4–6 раз под спокойную, невучую музыку);

в) и.п. – стать прямо, ноги расставить на ширину плеч, руки на поясе. Повернуться влево, отвести левую руку назад, вернуться в и.п. То же выполнить вправо. В каждую сторону по 3–4 раза под спокойную, невучую музыку;

г) и.п. – лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища. «Езда на велосипеде» – двигать поочередно ногами, после нескольких движений вернуться в и.п. (под умеренную музыку 4–6 раз);

д) полуприседания с подпрыгиванием на месте под легкую грациозную музыку (1–1,5 мин); е) ходьба под любой марш.

**II. Первое звено.** Прыжки через короткую скакалку.

1. В колонне по одному прыжки через короткую скакалку в ходьбе. (дистанция между выполняющими 2–2,5 м).

2. То же, в движении.

3. То же, с ноги на ногу.

4. То же, на правой и левой ноге.

**III. Второе звено.** Выполнение упражнений на гимнастической скамейке (узкий свод).

1. Ходьба на носках, руки на поясе, мешочек с песком на голове (2–3 раза).

2. Ходьба, высоко поднимая колени, руки в стороны, мешочек с песком на голове (2–3 раза).

3. Ходьба по бревну с поворотом в конце (2–3 раза).

**IV. Третье звено.** Упражнения с набивным мячом (1 кг).

1. Сидя на пятках, мяч в руках. Поворот вправо, обкатывать мяч вокруг себя, поворот влево, подхватить мяч (2–3 раза). То же, поворот влево (2–3 раза).

2. В парах. Сидя друг против друга на расстоянии 1,5 м, упор сзади, ноги согнуты в коленях, мяч у одного ребенка под ногами. Одному наклониться назад, с силой толкнуть мяч. Второму поймать мяч ступнями. То же, мяч у другого ребенка (2–3 раза).

3. И.п. – лежа на животе, мяч в руках, поднять мяч вверх, поднимая верхнюю часть туловища (2–3 раза).

4. В парах. Сидя спиной друг к другу, ноги скрестно, мяч на полу сбоку. Передавать мяч друг другу сбоку с поворотом (четыре круга), пауза. То же в другую сторону (2–3 раза).

**V. Смена в звеньях.**

**VI. Построение.** Оценка работы звеньев.

### Методические рекомендации

- Показать все задания для звеньев одновременно, для всех, затем для каждого звена отдельно.
- Особое внимание обратить на организованность и дисциплину при выполнении упражнений.
- При выполнении детьми заданий в звеньях желательно сопровождение мягкой, приглушенной фоновой музыки.



## Занятие 56

(проводится в лесопарке)

**Задачи:** 1) обучать спускам с гор в основной и низкой стойках; 2) разучивать подъемы «елочкой» в гору; 3) развивать координационные способности.

**Оснащение занятия:** лыжи, лыжные палки, флажки.

### Ход занятия

I. Ходьба к месту занятий с лыжами в колонне по одному.

1. Лыжи «под руку» — верхние концы лыж наклоняют вперед до горизонтального положения, одновременно поворачивают скользящими поверхностями влево и вверх и захватывают правой рукой под мышку.

2. На месте занятий: «Дети, встали на лыжи». По этой команде дети берут лыжи в левую руку, палки кладут с правой стороны, затем, разъединив лыжи и положив их справа и слева, встают на лыжи, берут палки и принимают основную стойку.

II. Произвольное передвижение на лыжах (5–6 мин).

III. Спуск с гор. «Дети! Вам нравится кататься с гор. Вы часто падаете, а многие боятся. Но если научиться правильно и хорошо кататься с гор, то и падать будете меньше, и страха не будет. Смотрите, дети, показываю и рассказываю. Ноги широко не расставляйте, когда съезжаете, только на ширину стопы. Вот так, правильно. Пятка ноги, стоящей впереди, находится у середины стопы другой ноги, поставьте так. Молодцы! Если, съезжая, увидите впадинку (ямку), выпрямляйте и сгибайте туловище и балансируйте руками. А вот при въезде на бугорок, наоборот, следует присесть, как бы покачиваясь на согнутых ногах. Ну, смотрите теперь. Посмотрели. Пробуйте! (3–4 раза).

IV. Ну, не очень вы уверенно спускаетесь с горы. А подымаетесь совсем плохо. Я вам сейчас нарисую лыжами елочку. Смотрите! (Показывает, затем объясняет.) Сейчас и вы так выполните. При подъеме нужно широко развести носки лыж в стороны. Пятки лыж при шаге переносятся одна через другую, а лыжи ставятся на снег внутренними ребрами; задний конец перенесенной вперед лыжи опускается на склон против ботинка стоящей на снегу ноги (3–4 раза).

V. Игра «Кто первый повернется?» Дети делятся на несколько команд (подгрупп) по трое-четверо и т. д. человек. Трое-четверо детей становятся на одной линии на расстоянии четырех-пяти шагов друг от друга лицом к водящему. По сиг-



налу водящего они делают поворот переступанием на месте, поворачиваясь в зависимости от задания на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$  и  $360^\circ$ . Закончивший поворот первым выигрывает.

Играющие выполняют поворот сначала в одну сторону, затем в другую. Поворот можно выполнить либо вокруг пятки, либо вокруг носков лыж (2–3 раза).

### Методические рекомендации

- Важно следить за тем, чтобы дети, спускаясь с горы, спокойно сгибали ноги и держались непринужденно.
- Чтобы ребенок научился сводить ноги при спуске и держать их расставленными на ширину стопы, ему необходимо проехать со склона по проложенной взрослым на мягком снегу неширокой лыжне, стараясь скользить по ней точно след в след.

### Занятие 57

*(проводится на спортивной площадке, если есть гора, или в лесопарке; можно на территории детского сада)*

**Задачи:** 1) обучить выполнению игровых заданий, катаясь с гор на санках; 2) готовить к соревновательной двигательной деятельности.

**Оснащение занятия:** санки, флажки, лыжные палки, кегли.

### Ход занятия

**I. Построение и выполнение упражнений с санками.**

1. Двое-трое санок поставить параллельно друг другу, расстояние между ними – два-три шага. Каждый ребенок становится рядом со своими санками (справа или слева). По сигналу воспитателя дети обегают свои санки, стараясь как можно быстрее вернуться на исходное место (3–4 раза).

2. Ребенок становится сбоку санок лицом к ним. Затем осторожно, спокойно становится на санки и сходит с них с другой стороны (4–5 раз).

3. То же, перешагивая через санки.

4. Съезжая с горки: проехать в воротца; поднять поставленную кеглю; завернуть в конце спуска в указанное место (*Каждое задание выполнить по 3–4 раза*).

**II. Эстафеты.**

1. Участники двух команд выполняют задание на дистанции 5–6 м, сидя на конце санок спиной вперед и отталкиваясь ногами (1–2 раза).

2. Участники двух команд парами выполняют задание на дистанции 6–8 м. Один в паре «впрягается» в санки, пробегая вперед до установленного места, затем дети меняются местами и возвращаются к месту старта, и так вторая пара, третья и т. д.

### **Методические рекомендации**

- При спусках с горки воротца можно обозначить двумя веточками сосны, флажками, кеглями. Сама кегля может быть заменена флажком, веточкой или другим предметом. Для поворотов на санках «рулем» могут быть ноги.

- Использовать дополнительные ориентиры, развивая умение управлять санками в различных ситуациях.

## **ДВАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ**

### **Занятие 58**

*(проводится в спортивном зале)*

**Задачи:** 1) ознакомить с упражнениями на отдельные группы мышц; 2) развивать умение самостоятельно выполнять движения по заданию воспитателя, родителей.

**Оснащение занятия:** обручи.

#### **Ход занятия**

##### **I. Построение в шеренгу.**

1. На вопрос воспитателя «Что делают наши руки?» дети должны ответить: «Пишут, рисуют, держат предметы» и т. п.

2. «А попробуйте снять тапочки без помощи рук... Сняли, молодцы! Наденьте... Сложно?» Дальше – рассказ воспитателя о руках. «...А чтобы руки всегда умели все делать красиво, хорошо, умело и быстро, нужно выполнять упражнения для рук и плечевого пояса. Приготовьтесь, ребята! Разойдитесь по залу, как вам удобно, повернитесь ко мне лицом».

##### **II. Упражнения для рук и плечевого пояса.**

1. Стать, ноги врозь, руки вниз. «Погреемся» – одновременно обхватить правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, развести руки в стороны, снова обхватить руками плечи (3–4 раза).

2. Основная стойка, руки вперед (вверх, в стороны, назад) Вращать кистями; разводите и сводите пальцы; поочередно смыкать кончики пальцев с большим пальцем (1 мин).

3. Стать, ноги врозь, руки свободно согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Энергично разгибать руки вперед, снова сгибать их, как боксеры (1 мин).

4. Стать, ступни параллельно. Поднять обруч вверх, поставить обруч ободом на пол, держать его сверху. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (при вращении обруч не выпускать из руки, 1-1,5 мин). Можно другой рукой.

5. Стать, ступни параллельно, поставить обруч ободом на пол, держать его сверху одной рукой. Пальцами придать обручу вращательное движение вокруг вертикальной оси (как юла), выпустить его из рук, поймать обруч двумя руками, не допуская его падения (1-1,5 мин).

6. Основная стойка, обруч вниз, подняться на носки, поднять обруч вверх, посмотреть на него. Опустить обруч, стать на всю ступню (5-6 раз).

### III. Эстафета с обручами без помощи рук.

1. Участники разделены на три команды. Впереди лежат три обруча. От линии старта до обруча 6-8 м. По сигналу воспитателя первые в команде бегут к обручу (руки сзади сомкнуты) и пытаются его надеть на себя без помощи рук (ногами, туловищем и пр.). Затем выполнившие возвращаются в свою колонну и становятся сзади. Задание выполняют вторые номера и т. д. Побеждает команда, участники которой быстрее других завершат задание (1-2 раза).

2. То же, с помощью рук (1-2 раза).

3. Непрерывный бег (1,5-2 мин).

### Методические рекомендации

- Подбирать материал для беседы о руках можно на основании жизненных ситуаций, которые знакомы ребятам или в которых они находились и находятся сами.

- Обязателен момент сравнения. Что можно без рук и как? И что могут руки и как? Сравнение может быть показано при выполнении заданий занимающимися. Дать родителям задание на дом.

- Перед началом беседы или после, перед началом выполнения упражнений можно прочесть стихотворение по теме.



## Занятие 59

(проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) обучать поворотам на коньках и бегу по кругу; 2) ознакомить с правилами поведения на катке.

**Оснащение занятия:** коньки, городки.

### Ход занятия

I. Упражнения на коньках, в раздевалке.

1. Постоять на полу в равновесии на левом, правом коньке.

2. Перекатиться с пятки на пятку.

3. Из положения «посадки» конькобежца отвести 5–6 раз ногу в сторону и назад.

4. Наклониться к правой ноге, опустить руки через стороны вниз. То же самое, в другую сторону (4–5 раз).

II. Упражнения на коньках на льду.

1. После небольшого разбега прокатиться в «посадке» конькобежца 10–15 м (2–3 раза).

2. Прокатиться по кругу радиусом 6–8 м (2–3 раза).

3. После разбега прокатиться на правой ноге по закруглению поворота.

4. То же, на левой ноге.

III. Поворот на коньках и бег по кругу.

Выполняется в скольжении на параллельных коньках, на внешнем ребре одного конька, отталкиваясь другим, переступанием. При скольжении по кругу на внешнем ребре одного конька, отталкиваясь другим, необходимо наклониться вперед—в сторону поворота, например влево, и скользить на ребре левого конька, отталкиваясь внутренним ребром правого конька, несколько развернутого наружу.

IV. Игра «Круговые змейки». По кругу радиусом примерно 15 м расставляют восемь-десять городков на равном расстоянии друг от друга. Конькобежцы, передвигаясь по кругу друг за другом, должны объезжать городки змейкой, огибая один с правой, а другой с левой стороны. Через некоторое время по сигналу руководителя все останавливаются, поворачиваются кругом и передвигаются в обратном направлении, соблюдая те же правила. Победителями считаются все те, кто на протяжении игры ни разу не заденет городок и не пропустит очередной поворот.

V. Воспитатель в раздевалке говорит ребятам о некоторых правилах, соблюдение которых на катке необходимо.



1. В коллективе катающихся передвигаться только по кругу, против движения часовой стрелки друг за другом.

2. Стоять можно только в центре катка, а обгон производить с правой стороны при движении против часовой стрелки.

3. Коньки нужно насухо вытирать тряпочкой.

### Методические рекомендации

• При изучении поворота ребенок не должен стремиться погасить скорость. Он должен, немного наклоняясь к центру, легким нажимом коньков (при правом повороте – внешним ребром правого и внутренним ребром левого конька) продолжать движение по дуге. Внешняя нога при этом должна двигаться по кругу несколько большего радиуса и потому немного отставать от ноги, в сторону которой производится поворот.

## Занятие 60

### «ИГРЫ НА КОНЬКАХ»

*(проводится на спортивной площадке)*

**Задачи:** 1) упражнять в катании по прямой с попеременным отталкиванием то правой, то левой ногой и поочередным скольжением на одной ноге; 2) повторить приемы торможения поворотов; 3) развивать координацию движений рук.

**Оснащение занятия:** коньки, флажки.

### Ход занятия

**I. Упражнения на коньках в раздевалке.**

1. Ходьба по полу левым боком вперед скрестным шагом – правая перед левой (скрестный шаг влево).

2. Ноги на ширине плеч – повороты туловища вправо и влево, руки свободно обвивают туловище (6–8 раз).

3. Ноги на ширине плеч, приседание на двух ногах (4–6 раз).

**II. Игры-упражнения на коньках на льду.**

1. «Пружинки». После разбега дети скользят на двух ногах по прямой. Во время скольжения нужно сделать три-четыре пружинистых приседания, вынося руки вперед (4–5 раз).

2. «Фонарики». Играющие делают разбег по прямой до исходной линии, а затем скользят на двух коньках. Во время скольжения по сигналу дети одновременно слегка разводят ноги врозь, а потом сводят их вместе. На льду остается рисунок, напоминающий фонарики (3–4 раза).

3. «Шаг-великан». Играющие по сигналу начинают двигаться вперед до обозначенного места, стараясь подолгу скользить на одном коньке, делая большие шаги. Кто пройдет расстояние, сделав меньше шагов, выигрывает (1–2 раза).

4. «Шажки-малютки». Играющие бегут вперед до обозначенного места семенящими шажками, легко отталкиваясь, стремясь преодолеть дистанцию, сделав как можно больше шагов (1–2 раза).

5. «Бег по кругу вдвоем». На льду обозначают круг диаметром 20–30 м. Двое играющих становятся на равном расстоянии друг от друга и, услышав сигнал, начинают бег по кругу, пытаясь догнать друг друга. Направление бега по сигналу меняется. Это помогает детям совершенствовать технику выполнения поворотов (2–3 раза).

III. В раздевалке воспитатель подводит итоги занятий и оценивает работу детей.

### Методические рекомендации

• В процессе игр дети периодически должны отдыхать. Можно разрешать ненадолго садиться на скамейки, прислоняться к стоящим предметам и т. п.

• Указать детям, что игры сегодня не просто развлекательное занятие, а учебные игры, движения которых дети должны помнить и использовать всегда.

## ДВАДЦАТЬ ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 61

#### «СДЕЛАЕМ КРЕПКИМИ НАШИ НОЖКИ»

(проводится в спортивном зале)

**Задачи:** 1) укреплять мышцы ног; 2) совершенствовать координацию нижних конечностей.

**Оснащение занятия:** мячи, кубики, обручи, стулья, гимнастические палки.

#### Ход занятия

I. Дети собираются вокруг воспитателя. Он спрашивает у детей: «Крепкие ли у вас ножки?» Дети отвечают, что крепкие. «А хотите, чтобы были еще крепче?» — «Хотим». — «А зачем нам крепкие ноги?» (Дети отвечают: чтобы бегать, пры-

*гать, ходить*.) Воспитатель соглашается, кивает головой и после детских ответов коротко обобщает, зачем еще ножки должны быть крепче. Подходит, прикасается к ногам отдельных ребят, как бы проверяя крепость.

«Сегодня придется им много потрудиться. А вам, дети, эти упражнения запомнить и выполнять».

II. «Итак, наши ножки пошли...» (Дети выстраиваются в колонну друг за другом.)

1. Ходьба на носках, выпадами, высоко поднимая колени, меняя положения рук (*один-два круга*).

2. Бег в чередовании с ходьбой, бег в приседе, бег поскаками, через «ручеек».

III. Упражнения для ног.

1. Стать у стены (пятки, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены), пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Пристать, встать (*5-6 раз*).

2. Сесть на пол, опираясь руками сзади, ноги вытянуть, между ступнями ног предмет (*мяч*). Захватить предмет ступнями, пальцами ног, подтянуть ноги к себе, положить предмет, выпрямить ноги; согнуть ноги, захватить ступнями, пальцами ног предмет, снова выпрямить ноги (*6-8 раз*).

3. Основная стойка, руки на поясе. Сделать выпад правой ногой (в сторону) вперед, руки вперед (вверх, в стороны); встать, руки на пояс. То же, другой ногой (*4-5 раз каждой*).

4. Присев в положении ноги врозь, переносить массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь (*5-6 раз*).

5. Стать боком к спинке стула, стенке, придерживаясь рукой. Свободно размахивать ногой вперед и назад (повыше, прямой и согнув в колене) (*5-6 раз каждой*).

6. Стоять у обруча, руки вниз. Ходить по обручу вперед и в сторону (*1-1,5 мин*).

IV. «Побежим и потанцуем». (*Музыка: эстонская танцевальная мелодия*.) Группа стоит кругом, взявшись за руки.

На такты 1-8 и их повторение дети легко бегут вправо (влево) по кругу. На счет два 8-го такта останавливаются лицом в круг и отпускают руки.

Такт 9. Подбоченившись, на счет «раз» полуприседают, на счет «два» выпрямляются.

Такт 10. На «раз» выставляют вперед правую ногу, ставя ее на пятку; на «два» снова приставляют ее к левой.

Такт 11. Те же движения левой ногой.

Такт 12. Тремя шагами на месте поворачиваются спиной к центру круга.

Такты 13–15. Повторение движений 9–11-го тактов.

Такт 16. Тремя шагами на месте поворачиваются лицом в круг. Затем упражнение повторяется сначала.

V. После окончания занятий дети ложатся на спину и поднимают кверху ноги – «ножки на отдыхе» (1–1,5 мин).

### Методические рекомендации

- Нагрузку регулировать в зависимости от подготовленности и состояния детей.
- Можно провести упражнения на ноги, а затем беседу, с тем чтобы дети перед танцем отдохнули.
- В танце, в соответствии с характером музыки, все движения выполняются легко, спокойно и танцевально. Воспитатель следит, чтобы выставленная на пятку нога была четко разогнута в подъеме, носок ее смотрел вверх, пальцы оставались прямыми, чтобы дети не выставляли ногу излишне далеко вперед и не переносили на нее тяжесть тела. Все время должна сохраняться хорошая осанка, корпус не должен наклоняться. Особо обращать внимание детей на четкость и неторопливость поворотов на 12-м и 16-м тактах, ритмичное исполнение которых часто не сразу дается детям. Они заменяют шаги резким крутым поворотом вне музыки.

### Занятие 62

(проводится в лесопарке)

- Задачи: 1) совершенствовать скользящий шаг на лыжах; 2) обучать подъему лесенкой и спуску со склонов в низкой стойке.

Оснащение занятия: лыжи, лыжные палки.

### Ход занятия

I. Ходьба к месту занятий, лыжи – «под руку».

II. Ходьба по пересеченной местности на дистанцию 500–800 м.

III. Подъем «лесенкой».

1. Дети стоят боком к склону. Лыжи располагаются поперек склона так, чтобы верхняя (по подъему) лыжа была на наружном, а нижняя – на внутреннем ребре. Палки переставляются поочередно. Опора на обе палки (4–5 раз).

2. То же, без палок (3–4 раза).

3. При спусках дети принимают положение основной стойки лыжника: лыжи – параллельно на расстоянии 8–10 см друг от друга, ноги слегка согнуты, одна немного впереди другой,



туловище слегка наклонено, руки несколько вперед и в стороны, палки наклонены (кольцами назад), вес тела равномерно распределен на обе ноги (8–10 раз).

#### IV. Игровые задания.

1. Съехать с горы в низкой стойке с заложенными за спину руками (1–2 раза).

2. Проехать через воротики, составленные из лыжных палок (2–3 раза).

3. Спускаться со склона, выполняя поочередно задание: присесть, встать (2–3 раза).

V. Ходьба с лыжами «под руку» по направлению к детскому саду.

### Методические рекомендации

• Спуски на лыжах со склонов несколько труднее подъемов. Поэтому при спусках надо соблюдать осторожность и начинать обучение на пологих склонах.

• При обучении надо больше внимания уделять тем детям, которые не могут преодолеть чувство страха. Для этого следует изменить направление спуска на  $45^\circ$  к основному.

• Когда дети хорошо овладеют способами передвижения на лыжах, освоят подъемы и спуски, группу следует разделить на две подгруппы. Одна из них должна заниматься на лыжне, а другая – на склонах.

### Занятие 63

#### «НА САНКАХ»

(проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) упражнять в катании по двое; 2) развивать скоростно-силовые, координационные способности; 3) упражнять в выполнении движений руками на площадке зимой.

**Оснащение занятия:** восемь-десять санок, лыжные палки.

#### Ход занятия

I. Построение. Упражнения с санками в парах.

1. Наклониться, поднять санки до пояса, поставить на место (3–4 раза).

2. Поднять санки до пояса; раскачивание санок вперед-назад, вправо-влево (6–8 раз).

3. Приседание с санками (6–8 раз).

## II. Катание на санках.

1. «Лошадки». По команде (сигналу) воспитателя первые номера усаживаются на санки, вторые «впрягаются» в санки. Бег по кругу. Затем остановка, смена положений в парах. *Каждому пробежать до 30–50 м при двух-трех сменах.*

2. «Черепахи». Каждая пара садится на сани спиной друг к другу. По команде (сигналу) воспитателя дети стараются как можно скорее доехать на санках до финиша (8–10 м). Каждая пара игроков передвигает свои сани, отталкиваясь от земли четырьмя ногами одновременно. Побеждает пара, которая первой доберется до финиша (1–2 раза).

3. «Строительство тоннеля». Построить из снега тоннель, (можно несколько). Проехать по тоннелю вдвоем (2–3 раза).

### Методические рекомендации

- Строительство тоннеля следует выполнять в теплую погоду или во время оттепели, когда снег становится мягким, пластичным и очень хорошо лепится.

- Стены тоннеля можно складывать из снежных больших скатанных шаров, а затем их сделать плоскими, промежутки между шарами можно залеплять снегом и выравнивать.

## ДВАДЦАТЬ ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 64

(проводится в зале)

**Задачи:** ознакомить с оздоровительными упражнениями. «Чтобы не болеть, а если заболел – излечи себя упражнением».

**Оснащение занятия:** костюм для доктора Айболита.

### Ход занятия

I. «Ребята! У нас сегодня сложные и интересные упражнения. К нам в гости пришел ваш давний друг – доктор ...» (дети отвечают хором: «Айболит!»).

Воспитатель: «Дорогой доктор! Покажи нам несколько упражнений, а мы с ребятами их выполним, запомним и будем постоянно дома выполнять».

II. Доктор снимает халат, шапочку, кладет на стол медицинские инструменты и просит детей встать в колонну, предварительно сняв носки и тапочки. Дети идут за доктором на

внешнем своде стопы босиком. Один-два круга в одну, затем в другую сторону. По команде останавливаются.

Доктор: «Это упражнение называется «собачка такса». А выполняли мы его с вами, чтобы не было плоскостопия. Вам придется много сидеть. Часто будет уставать спина. От усталости она становится кривой и больной. Кривая и больная спина быстро утомляется. Давайте сделаем упражнение, которое сделает вашу спину красивой и сильной.

Ложитесь на пол ничком, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч. Медленно поднимаясь на руках, поднимайте сначала голову, затем грудь. Прогнитесь насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад, вернитесь в и.п. (4–5 раз).

Много упражнений вы делаете на занятиях физической культурой, во время прогулок, игр. Очень большая нагрузка ложится на позвоночник (*показать его*). Кто выполняет упражнение «небо–земля», у того лучше подвижность позвоночника и он большую нагрузку может выдержать.

Встаньте на колени, прогнитесь назад, потом выполните наклон вперед и выгните спину. Упражнение можете выполнять и стоя (5–6 раз). Упражнение способствует лучшей подвижности позвоночника.

А теперь погладьте живот. Вот где собирается у нас с вами всякая вкуснятина. Вы заметили, что как только вы покушаете, вам тяжело дышать, двигаться? Улучшить состояние после еды можно тоже упражнениями, и тогда не страшно двигаться, вы в безопасности.

Итак, вообразите, что мы с вами хорошо поели, а с помощью упражнений поможем желудку быстрее переработать пищу.

Станьте ровно, пятки вместе, носки врозь, руки поднимите над головой, ладони внутрь. Наклонитесь назад, насколько это возможно. Во время наклона следите, чтобы не опускались вперед руки, не сдвигались с места ноги, не вращалось туловище. Задержитесь в этой позе на несколько секунд. Затем вернитесь в и.п. (4–5 раз).

То же самое сделайте, только наклоняясь насколько возможно в левую и правую стороны (4–5 раз).

Вы почувствовали, что дышать вам стало легче. Это массаж диафрагмы. Трудно запомнить? Ну, что такое кровь, вы-то уж знаете. Вот внутри у нас оживилось кровообращение. Нет застоя крови. Вот и стало нам легко и хорошо.

Вам придется много ходить и бегать, интенсивно физически работать. А сейчас, когда вы пробежите, вы иногда начинаете

ощущать удушье, кашляете, тяжело дышите. Ну, куда это годится? Чтобы не болеть простудными заболеваниями, много двигаться и не уставать, поднимать тяжести, нужно учиться дышать. Попробуем сейчас.

Сядьте ровно, ноги вытяните перед собой, руки свободно опустите вдоль туловища. Согните правую ногу в колене и коснитесь подошвой правой ступни внутренней поверхности левого бедра. Согните левую ногу в колене и поместите пятку левой ноги под голень правой ноги. Руки свободно опустите, кисти рук на коленях. Расслабьте тело. Медленно вдыхайте воздух через обе ноздри, слегка прикройте рот. Не бойтесь, можете дышать со звуком. После окончания вдоха начинайте медленное выдыхание без всяких звуков. Живот держите в расслабленном состоянии. Выполнить *5 раз*, затем — *6*. И так всякое занятие на раз больше.

Непривычны вам занятия, но необходимы. Ребята, не всё, что весело, полезно. И не всё, что скучно, нам не нужно. Вы сегодня получили упражнения для здоровья. Не теряйте их. Занятия окончено. Здоровья вам, терпения, сдержанности».

Доктор подходит к столу, надевает шапочку, халат, берет свой чемоданчик и прощается с ребятами.

### Методические рекомендации

- Помещение должно быть чисто убрано, особенно пол, так как дети занимаются босиком.
- Перед началом занятий подготовить детей к встрече с доктором Айболитом, к упражнениям, которые для детей не совсем обычны. Научить детей концентрировать внимание.
- Воспитатель должен все делать совместно с детьми. Если почувствовал, что дети не поняли движения, обязательно должен задать вопросы ведущему (доктору Айболиту).

### Занятие 65

*(проводится в лесопарке, на территории детского сада —  
везде, где есть возможность  
совершенствовать лыжную подготовку)*

**Задачи:** 1) развивать способность решать двигательные задачи в необычных условиях; 2) совершенствовать умения и навыки в ходьбе на лыжах, используя игровой метод.

**Оснащение занятия:** лыжи, лыжные палки, флажки, ветошки.



## Ход занятия

I. «Вот какой сегодня чудесный день! Разберите лыжи. Молодцы, вы уже научились делать это быстро. Возьмите их «под руку» и двигайтесь в путь.

1. Встаньте на лыжи! Кто быстрее и лучше приготовится к занятиям? Готовы? Хорошо. Посмотрите, что у меня в руках (*поднимает красивую снежинку, сделанную из бумаги*). Все видели? Запомнили?

2. А теперь, у кого красивее «снежинка» получится лыжами на снегу? (*Вместе с детьми выполняет поворот переступанием на месте на 360° вокруг пяток лыж. Затем двум-трем детям вручает маленькие снежинки из голубой бумаги за отличное выполнение задания.*)

3. А теперь посмотрите, что у меня в руках (*обмахивается веером, дети хором отвечают, что это*). Посмотрим, чей веер лучше. (*Вместе с детьми делает поворот переступанием на месте на 90° вокруг пяток лыж.*) Оцениваю. (*Двум-трем детям вручаются маленькие веера.*) Весь снег разрисовали». Дети просят еще. Воспитатель обещает детям, что на следующих занятиях они будут рисовать лыжами на снегу.

4. Катание на лыжах по кругу большому и малому в колонне друг за другом, соблюдая дистанцию (*800–1000 м*).

5. Подвижная игра «Сороконожка на лыжах». Группа делится на две команды. Игроки выстраиваются в колонну, каждый лыжник протягивает свою палку стоящему сзади. Так образуется цепь. У направляющего и замыкающего одна палка опорная, все другие игроки имеют по одной палке. По сигналу команды начинают двигаться к финишу (скользящий шаг выполняется обязательно в ногу). Результат определяется по последнему участнику в колонне (*2–3 раза*).

6. Произвольное катание на лыжах в течение *3–5 мин*.

II. Построение. Передвижение на лыжах по направлению в детский сад.

## Методические рекомендации

- При катании на лыжах по кругу обязательны ориентиры. В качестве ориентиров могут использоваться разноцветные флажки, веточки.

- Веер, снежинка для показа могут быть нарисованы, а для вручения детям – выполнены из цветной бумаги.

- При игре «Сороконожка на лыжах» требовать осторожности и соблюдения дисциплины.

## Занятие 66

### «ЗДОРОВЬЕ И ЛЫЖИ»

(проводится в лесопарке, на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) развивать быстроту реакции и скорость передвижения на лыжах; 2) совершенствовать метание снежков правой и левой рукой на расстояние с места.

**Оснащение занятия:** лыжи, лыжные палки, флажки, снежки.

### Ход занятия

I. Ходьба с лыжами к месту занятий. Построение в шеренгу без лыж.

II. Выполнение упражнений с лыжными палками.

1. Ходьба между расставленными палками (1 мин).

2. Бег между расставленными на одной линии палками (1 мин).

3. Приседания с опорой на лыжные палки (6–8 раз).

4. Прыжки с опорой на лыжные палки.

III. Метание снежков.

1. Принятие правильного и. п. при метании левой рукой. Имитация броска левой рукой (без предмета). Метание снежков на расстояние левой рукой (10–12 раз).

2. Метание снежков на расстояние с места правой рукой 8–10 раз.

IV. Воспитатель обращается к ребятам: «В прошлый раз вам понравилось рисовать на снегу. Я не забыла. Обещание выполняю. Становитесь на лыжи! Стали. Хорошо. Кто там опаздывает? Ну, художники! Рисуем с вами сегодня «гармошку». Что задумались? (Показывает руками и изображает музыкально, приводит примеры из мультфильмов.) Вспомнили? Рисуем. Только не такие длинные. (Вместе с ребятами воспитатель выполняет движение «гармошки» переступанием в сторону поочередно вокруг носков и пяток лыж.) Хорошо нарисовали (называет победителей). Когда мы придем в группу, в честь победителей включим песню «Я играю на гармошке у прохожих на виду». Посмотрите, ребята, все на красивые гармошки.

V. Сейчас нам с вами предстоит трудная работа. Кто это сказал: «Как у бегемота»? Нет, бегемот не справился бы с этой работой, а мы постараемся. Игра называется «Догони». Группа делится на две подгруппы, в одну из которых отбираются более сильные дети, в другую – послабее. Прокладываются две

параллельные лыжи. Группа сильнейших детей на 3–4 м впереди более слабой группы. По команде «Марш!» обе команды начинают движение. Если ребенок из слабой группы пришел к финишу в числе сильнейших, он переходит в сильную группу, и наоборот, немного отставший из сильной – в слабую. Затем задание повторяется, только впереди на 10–15 м более слабые дети (3–4 раза).

### Методические рекомендации

- Соблюдать осторожность при выполнении упражнений с лыжными палками.
- Снежки желателно заготовить заранее, до начала занятий.
- Обязательно дать детям возможность отдохнуть после выполнения заданий, связанных с достижением определенной цели: «метнуть», «догнать» и т.д.

## ДВАДЦАТЬ ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 67

*(проводится на спортивной площадке)*

**Задачи:** 1) совершенствовать приемы игры в хоккей с шайбой на твердом снегу без коньков; 2) упражнять в различных игровых заданиях с клюшкой, шайбой.

**Оснащение занятия:** клюшки, шайбы, ворота для игры в хоккей, зеленые и красные повязки, флажки, кубики.

### Ход занятия

I. Построение в круг с клюшками.

1. Ходьба по большому кругу с клюшками в чередовании с бегом. Во время ходьбы дети имитируют движения хоккеиста с шайбой (1,5–2 мин).

2. Бег по кругу с клюшкой и шайбой в позиции хоккеиста (1–1,5 мин).

3. Прокатывание шайбы клюшкой:

а) друг другу в парах на месте (5–6 раз);

б) по кругу (1,5–2 мин);

в) в беге, обводя кубики (1,5–2 мин).

II. Игровые задания с клюшкой, шайбой на утрамбованном снегу.

1. «Гонки с шайбой». За линией старта располагаются три-четыре команды. Впереди на расстоянии 10 м на снежной пло-

щадке ставят флажки по числу команд, участвующих в игре. Чтобы детям легче было ориентироваться, для каждой команды устанавливаются флажки определенного цвета – синие, зеленые, желтые, красные. Стоящие первыми в командах держат в руках клюшки, у ног их лежат шайбы. По сигналу воспитателя каждый гонит шайбу клюшкой до флажка, огибает его и возвращается на линию старта (шайба должна быть обязательно оставлена прямо на линии). Клюшку берет следующий игрок команды.

Играют до тех пор, пока все члены команды не выполнят задание. Команда, окончившая игру первой и не допустившая ошибок при передаче клюшки и шайбы, считается победительницей (2–3 раза).

2. «Хоккеисты». Ребята делятся на две команды по три-четыре человека. Одна команда – синие, другая – зеленые. На левом рукаве у детей повязаны ленточки соответствующего цвета. Игроки одной команды передают друг другу шайбу, стараясь забить ее в ворота противника. Другая команда мешает им это сделать, перехватывая шайбу и переходя сама в наступление. Каждый раз, когда кому-нибудь из играющих удастся забить шайбу в ворота, его команда получает очко. Выигрывает та команда, которая наберет большее количество очков. В награду она получает приз – вырезанную из дерева фигурку хоккеиста. Приз становится переходящим. Команды борются за него в течение всей зимы.

### Методические рекомендации

- Целесообразно проводить различные другие игровые упражнения: «Передай шайбу», «Поспеш, но не сбей», «Проведи шайбу «змейкой» – взамен тех, которые предложены в данном занятии, так как они рассчитаны на хорошую физическую подготовку детей, их умения и навыки в данном виде спортивных упражнений.

- Во время игры «Хоккеисты» воспитатель должен взять на себя роль судьи, регулировать двигательную деятельность детей, подавая сигналы с помощью свистка, словесные сигналы, помогать вести счет. Это повышает интерес детей к игре.

- Воспитатель должен стремиться к тому, чтобы постепенно все дети (мальчики и девочки) овладели основными приемами игры в хоккей с шайбой и научились играть небольшими командами по облегченным правилам.



## Занятие 68

(проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) упражнять в выполнении движений под музыку на ледовой площадке; 2) упражнять в ходьбе и беге по снежному валу, сохраняя равновесие.

**Оснащение занятия:** шнур или круговая веревка.

### Ход занятия

I. Звучит музыка на площадке (вальс Ф. Шуберта). Дети в теплых спортивных костюмах выбегают на спортивную ледовую площадку. Выстраиваются в шеренгу.

Такт 1. Дети плавно переводят руки вперед.

Такт 2. Легко три раза хлопают в ладоши.

Такты 3–4. Разводят руки назад и так же легко хлопают в ладошки за спиной.

Такты 5–8. Повторяют движения 1–4-го тактов.

Такты 9–10. Дети плавно поднимают руки вверх, хлопают над головой.

Такты 11–12. Наклоняются, разводя руки через стороны, и хлопают внизу.

Такты 13–16. Повторяют движения 9–12-го тактов (3–4 раза).

Затем дети выполняют движения под эту же музыку произвольно в течение 2–3 мин, можно парами.

II. Ходьба и бег по снежному валу, спрыгивание с высоты в 30–40 см (2–3 раза).

III. «Карусель». Игра проводится на спортивной площадке. Дети образуют круг, держась за шнур, концы которого связаны. Они берутся за шнур правой рукой и идут по кругу сначала медленно, потом все быстрее и переходят на бег.

Движения дети выполняют в соответствии с текстом:

Еле, еле, еле, еле,  
Закружились карусели,  
А потом кру-гом, кру-гом,  
Все бегом, бегом, бегом.

Во время бега воспитатель приговаривает: «По-бе-жа-ли, по-бе-жа-ли». После того как дети пробегут по кругу 2–3 раза, воспитатель подает сигнал к изменению направления движения, говоря: «Поворот». Дети поворачиваются кру-

гом, быстро перехватывают шнур в левую руку и бегут в другую сторону. Затем воспитатель вместе с детьми произносит:

Тише, тише, не спешите!  
Карусель, остановите!  
Раз, два, раз, два,  
Вот и кончилась игра!

Движение карусели постепенно замедляется. При словах «Вот и кончилась игра!» дети опускают шнур на землю и расходятся по площадке. После того как дети отдохнут, воспитатель подает сигнал, по которому дети снова становятся в круг, берутся за шнур, т. е. занимают свои места в карусели (1–2 раза).

### Методические рекомендации

- Плавные движения труднее осваиваются детьми, чем движения пружинные и маховые; вначале им непривычно исполнять движения в медленном темпе; постепенно увеличивать или уменьшать напряжение мышц они не умеют. Это умение приходит, если воспитатель будет обращать внимание детей на характер музыки, предлагая им исполнять движения так же равномерно, напевно, как течет мелодия.
- Обязательно дать возможность детям самостоятельно выполнять движения под музыку, чуть направляя их на движения, связанные с поворотами, вращениями и т. п.
- После окончания игры «Карусель» можно включить музыку. Дети некоторое время отдыхают и затем идут в группу.

### Занятие 69

*(проводится на спортивной площадке)*

**Задачи:** 1) обучать закатывать шайбу в ворота; 2) совершенствовать приемы игры в хоккей.

**Оснащение занятия:** клюшки, шайбы, ворота, гимнастические палки, маски для вратаря.

### Ход занятия

I. Дети выходят на площадку. Клюшки, шайбы аккуратно складывают у скамейки и начинают выполнять упражнения.

1. И.п.: основная стойка, руки за головой. На счет раз – руки вверх, подняться на носки, посмотреть на руки – вдох; на счет два – и.п. – выдох (3–4 раза).

2. И.п.: основная стойка, руки в стороны, пальцы слегка сжаты в кулак. На счет раз – дугами вниз руки скрестно – выдох; на счет два – и.п. – вдох (3–4 раза).

3. И.п.: основная стойка. На счет раз – два – три – четыре – пять – шесть – семь – восемь – поочередное поднимание рук в стороны-вверх, в стороны-вниз – упражнение на координацию движений (5–6 раз).

4. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверху. На счет раз – два – наклон вперед, коснуться руками пола – выдох; три – четыре – выпрямиться – вдох, поднимая руки вверх, посмотреть на них (5–6 раз).

5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. На счет раз – два – наклон вправо, руки вверх – выдох; три – четыре – и.п. (вдох). То же, в другую сторону. Наклоняться точно в сторону, голову держать прямо (3–4 раза в каждую сторону).

6. И.п.: ноги на ширине ступни, руки вверху. На счет раз – присесть, коснуться лбом коленей, одновременно махом руки назад; на счет два – и.п. (5–6 раз).

7. И.п.: основная стойка. Прыжки на месте на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте (по 10 прыжков 3–4 раза).

II. Непрерывный бег в медленном темпе (1,5–2 мин).

Ходьба с остановками и выполнением дыхательных упражнений (1–1,5 мин).

III. Из группы образовать четыре команды (в команде не более пяти-шести человек). Каждая команда располагается по четырем сторонам площадки. На расстоянии 5–6 м напротив каждой команды стоят хоккейные ворота (они могут быть импровизированными, но ширину в 1,5 м соблюсти обязательно).

1. Закатывание шайбы клюшкой в ворота (4–5 раз).

2. Забрасывание шайбы клюшкой в ворота (3–4 раза).

3. Перебрасывание шайбы клюшкой через гимнастическую палку по направлению к воротам (2–3 раза).

IV. «Хоккеисты» (см. занятие 67).

### Методические рекомендации

• Тем, кто уже хорошо умеет кататься на коньках, воспитатель может разрешить играть на льду в хоккей с шайбой. Этой команде нужно уделять больше внимания.

- При выполнении бросков по воротам объяснить детям, чтобы они на более близкое расстояние, чем 2–3 м, не приближались.
- Маски для вратарей обязательны.
- При выполнении броска с замахом необходимо, чтобы крюк клюшки находился под острым углом к поверхности льда и направлению цели и почти накрывал ведомую сбоку шайбу. Энергичные маховые движения клюшки в направлении цели, при которых шайба скользит до вершины крюка и приводится во вращение, должен заканчиваться раскрытием крюка спереди вверх, причем рука должна двигаться вперед, а запястье – поворачиваться. После сильного толчка стоящей сзади левой ногой (при ударе с левой стороны корпуса), маховое движение всего корпуса должно переноситься в направлении броска и увеличивать его силу.

## ДВАДЦАТЬ ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 70

*(проводится в лесопарке)*

**Задачи:** 1) совершенствовать технику спусков и поворотов на лыжах; 2) проходить на лыжах 1,5 км в спокойном темпе.

**Оснащение занятия:** лыжи, лыжные палки, флажки, снежки.

### Ход занятия

I. Ходьба к месту занятий на лыжах.

II. Игры и эстафеты для приобретения уверенности и совершенствования техники спусков и поворотов на лыжах.

1. Скатиться со склона в низкой стойке как можно дальше (2–3 раза).

2. Скатиться с горы вдвоем, держась за руки (2–3 раза).

3. Скатиться с горы, проезжая в воротца (расставленные лыжные палки, флажки) (2–3 раза).

III. Пройти на лыжах 1,5 км в спокойном темпе. При прохождении дистанции попасть в цель двумя-тремя снежками.

IV. Во время ходьбы по направлению к детскому саду воспитатель делает сообщение: «Дети, следующее занятие – с родителями. Просьба пригласить папу или маму. Они, как и вы, должны быть в спортивной форме».



## Методические рекомендации

- При совершенствовании способов спусков необходимо прежде всего отработать с детьми все виды стоек (основную, низкую, высокую) на ровном месте, затем на длинном и пологом склоне.

*Основная стойка.* Лыжи расставлены на расстоянии 10–15 см одна от другой, ноги слегка согнуты в коленях и незначительно поданы вперед, руки полусогнуты в локтях; палки обращены кольцами назад. Тяжесть тела распределена на обе ноги, одна нога на полстопы выдвинута вперед.

*Высокая стойка.* По сравнению с основной ноги больше выпрямлены, туловище меньше наклонено вперед.

*Низкая стойка.* Ноги больше согнуты в коленях, голова и туловище наклонены вперед.

- В технике спусков обращать внимание на умение сохранять равновесие. Этот навык приобретается на пологих склонах с применением различных усложнений: пружинящие приседания, без палок, разнообразное положение рук, повороты головы направо и налево, проезд в ворота из палок.

- Следить, чтобы дети при выполнении упражнений не допускали следующих ошибок: а) нога не выдвинута вперед, робкое начало спуска без начального скользящего шага; б) при прямых спусках ноги выпрямлены, тело согнуто в тазобедренных суставах, руки вытянуты вперед, палки направлены кольцами вперед перед лыжником.

## Занятие 71

### «Я И МОИ СПОРТИВНЫЕ РОДИТЕЛИ» (проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) уточнить осведомленность родителей о программных требованиях по физической культуре в дошкольных учреждениях; 2) осуществить работу с родителями по овладению ими педагогическими знаниями, умениями и навыками в ходьбе на лыжах; 3) создать атмосферу радости, обоюдного обогащения знаниями, умениями и навыками при выполнении различных заданий на лыжах.

*Обснащение занятия:* санки, лыжи, лыжи для взрослых.

## Ход занятия

### I. Построение парами (взрослый и ребенок).

1. Ходьба вдвоем по кругу, соблюдая указанный темп; ходьба с хлопками в ладоши, ходьба с высоким подниманием коленей (1–1,5 мин).

2. Бег детей с родителями, дети по внутреннему кругу, взрослые – по наружному (1 мин).

3. Ходьба, каждый ребенок сзади взрослого. По сигналу ребенок проползает между ногами взрослого (1–1,5 мин).

4. Преодоление полосы препятствий, образованной из небольших предметов, поставленных на разных уровнях высоты: санки, снежный вал, ледяная горка и т. п.

II. Эстафеты. «Что означает слово «эстафета»? – обращается воспитатель с вопросом к родителям и детям. Отвечают родители.

Один из родителей рассказывает:

«...В давние времена, когда не было ни железных дорог, ни автомобилей, ни самолетов, письма и другие бумаги доставлялись эстафетной почтой от одной почтовой станции до другой. Ямщик гнал тройку лошадей. На станциях лошадей перепрягали, и новая почтовая тройка мчалась дальше. Люди так и говорили – «отправить бумаги эстафетой», «доставлено эстафетой».

А еще раньше, много лет тому назад, в некоторых странах почту передавали скороходы. Они бежали от одной станции к другой.

Теперь мы с вами эстафетой называем такую игру, в которой каждый из участников на соответствующем этапе должен передать другому какой-то предмет или проделать одно за другим какие-то действия, стараясь при этом опередить в скорости своих соперников из другой команды».

«...Отдохнули, пока вам рассказывали, что такое эстафеты, в которых вы все уже давно участвуете. Тогда я расскажу, какие эстафеты нас с вами ждут».

1. «Парные гонки» на санках (две команды). Участники-родители садятся на санки, дети берутся за веревку. По команде воспитателя первые пары отправляются в путь. Они должны преодолеть дистанцию в 8–10 м, обогнув ориентир (флажок, мяч обруч и пр.), поменяться местами и вернуться к месту старта. Затем вторые пары и т. д. (1–2 раза).

2. «Чья пара победит?» На старте на паре лыж стоят ребенок и взрослый. Взрослый впереди, ребенок сзади и держится за одежду взрослого. По сигналу воспитателя каждая пара

должна преодолеть расстояние в 10 м. Кто первым закончит, тот победитель (1–2 раза).

3. «Кто быстрее взберется на ледяную горку». У подножия горки располагаются парами родители и дети. Дети – впереди. По сигналу воспитателя две пары начинают взбираться на гору, дети втягивают родителей, затем аккуратно съезжают с горы любым способом. Победителем становится пара, которая раньше коснулась установленного на горе флажка (1–2 раза).

III. Построение в круг. Под музыкальное сопровождение дети с родителями в парах танцуют 1–1,5 мин.

Воспитатель благодарит родителей за участие. Желает им и детям здоровья и советует, чтобы не забывали и дома заниматься вместе физическими упражнениями.

### Методические рекомендации

- Заранее оповестить родителей. Сделать красочные персональные приглашения. Провести беседу в группах. Каждый из родителей должен освободиться на час-два один-два раза в год. Приготовить спортивную форму, психологически настроиться.

- Если кто-то из родителей не сможет прийти, объяснить детям упражнение и прикрепить их по возможности к тем родителям, которые явились. Или заменить упражнение: не в парах, а в тройках.

- Подобные занятия требуют от воспитателя продуманной организации. Именно на это, а не на методику обучения необходимо делать упор.

### Занятие 72

(проводится в лесопарке)

**Задачи:** 1) развивать выносливость в ходьбе на лыжах; 2) упражнять в поворотах на лыжах.

**Оснащение занятия:** лыжи, лыжные палки, флажки.

### Ход занятия

I. Ходьба к месту занятий, лыжи – «под руку». Построение. Сообщение задач занятия.

II. Упражнения на лыжах.

1. Попеременно поднимать и опускать правую, левую ногу, отводить вперед, назад (6–8 раз).

2. Приседания, опираясь на лыжные палки (6–8 раз).

3. Развитие выносливости во время игры «Охота на лис». «Лисы» (два-три лучших лыжника) углубляются в лес на 100–150 м (зона игры заранее ограничивается), а через 7 мин (в это время ребята выполняют различные упражнения, совершенствующие повороты на месте: «У кого красивее снежинка», «Чей веер лучше», «Охотники») все остальные участники игры идут на поиск. «Лисы» убегают, прячутся в кусты. «Охотники» ищут и стараются поймать «лис» (продолжительность игры 10–12 мин). Затем по сигналу все приходят на место сбора. В следующий раз «лисами» выбираются другие лыжники.

III. Передвижение на лыжах по направлению к детскому саду.

### Методические рекомендации

- Для развития выносливости желательно применять игры, связанные с длительным передвижением и соответствующие этому возрасту.

- Учить детей выполнять повороты поочередно в обе стороны. Обращать внимание на то, чтобы хорошо разгружалась «внутренняя» лыжа, энергично переносилась тяжесть тела с одной ноги на другую.

- Обращать внимание детей (при выполнении поворотов переступанием) на следующие ошибки: плохое отталкивание лыжами; недостаточный наклон туловища вперед и в сторону поворота; запоздалое приставление лыжи, вследствие чего они разъезжаются, происходит падение.



### III КВАРТАЛ

В третьем квартале (март, апрель, май) занятия по физической культуре по-прежнему проводятся как в зале, так и на улице. Особое внимание необходимо обратить на распределение упражнений и игр на занятиях, выделить основные задачи каждого занятия, направленные на формирование техники движения. Обратить внимание на сочетание упражнений друг с другом в зависимости от их координационной сложности и интенсивности. Правильно дозировать нагрузку, в большей степени используя волнообразную кривую. Домашние задания должны быть направлены на непрерывность процесса физического воспитания. Необходимо подготовить родителей к обязательному контролю выполнения домашних заданий детьми.

#### ДВАДЦАТЬ ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ

##### Занятие 73\*

*(проводится в музыкальном зале)*

**Задачи:** 1) учить ходьбе на пятках, наружных сторонах стопы, при выполнении упражнений на равновесие; 2) упражнять в быстром пробегании 5–6-метровых отрезков с перерывами, включая прыжки; 3) использовать фрагмент ритмической гимнастики.

*Оснащение занятия:* «льдинки» – круги из голубой бумаги.

#### Ход занятия

I. Дети с воспитателем входят в зал. Звучит музыка. Воспитатель медленно начинает рассказ, накладывая слова на музыку.

«Прилетела красавица Весна на лебединых крыльях – и вот стало шумно в лесу! Снег рушится, бегут-журчат ручьи, льдинки в них позванивают, в ветвях ветер посвистывает. И птицы, птицы щебечут, поют-заливаются, ни днем, ни ночью покоя не знают! (Так же, в ходьбе, дети приближаются к окну за воспитателем, 1–2 мин наблюдают весну за окнами.)

А Дед Мороз недалеко ушел – он все слышит. (Продолжается ходьба по залу, воспитатель обращен лицом к детям, спиной по направлению движения.) «То ли дело, – думает, –

---

\* Использован рассказ В. Бианки «Заяц, Косач, Медведь и Весна».

при мне было. Тишина в лесу, только деревья покряхтывают. Подои, всем надоел весенний-то гам. Будут рады теперь, коли вернусь».

Пробрался ночью в лес, схоронился под темной елью.

Вот зорька занялась. И слышит Дед Мороз: бежит по лесу Заяц, притопывает, в голос кричит.

«Плохо пришлось Заиньке, – думает Дед Мороз. – Снег-то почитай, весь сошел, земля серая, а он беленький – всяк его видит-ловит. Совсем ополоумел косою со страху».

Глядь – выскочил Заяц на тропочку. Только теперь он уж не белый: серый Заяц. За ним товарищи – такие же серые зайцы. Кричат, притопывают, один через другого скачут. Дед Мороз и рукава развел: «Что такое Весна делает!»

II. «Вы тоже сняли свои шубки и теплые шапки. Легче будет вам сейчас ходить по улице. Пройдем по весенней улице, где сугробы тают, бегут ручьи, верно, очень теплые ноги у Весны».

1. Ходьба:

а) на пятках, наружных сторонах стопы (чередование);

б) на пятках с перепрыгиванием через «лужицы»;

в) на наружных сторонах стопы, руки в стороны, сохраняя равновесие;

г) на пятках и наружных сторонах стопы по гимнастической скамейке.

2. Бег по «льдинкам». Быстрое пробегание 5–6-метрового отрезка и в прыжке приземление на «льдинку» (4–5 раз).

3. «И вот мы опять на полянке, где резвятся серые зайцы. Они уже и чехарду затеяли, совсем страх потеряли. Так рады весне! (Звучит музыка. Темп быстрый). И мы порадуемся весне вместе с ними».

4. Элементы танца для рук, прыжки, танцевальные движения.

III. Медленная ходьба по залу группами. Во время ходьбы обмен мнениями о занятиях, рассказы о весне (2 мин).

### Методические рекомендации

- Познакомить детей с различными иллюстрациями к поре года «Весна».
- Обучать детей сохранять равновесие в условиях бытовых ситуаций.
- Обучать детей обмениваться мнениями о занятиях или по заданной теме, обосновывая мнения на основе ощущений, полученных в процессе движений.

## Занятие 74

(проводится на открытом воздухе, в лесопарке)

**Задачи:** 1) продолжить беседу о весне; 2) упражнять в ходьбе, развивая выносливость, повышая аэробические возможности; 3) развивать умение ориентироваться в пространстве.

**Оснащение занятия:** рисунки или макеты тетерева, петуха и других птиц.

### Ход занятия

I. «Видите, как солнышко взошло. А Дед Мороз все сомневается, рады ли Весне. И видит он (Дед Мороз), что сидит на лугу у опушки Косач-Тетерев, черный как уголь.

«Вот к кому беда пришла, — думает Дед Мороз. — Ведь он у меня под снегом ночевал. Теперь снега нет, а лес еще голый стоит. Негде Косачу спрятаться, покоя найти, ни на земле, ни на дереве».

А Косач и не думает прятаться: к нему тетерочки на опушку слетаются, а он-то перед ними красуется, звонким голосом бормочет — прислушайтесь! (*дети приостановились, слушают*):

— Чуф-ши! Чуф-ши! Красны брови хороши! Хвост-косицы подниму, круты крылья разверну!

К нему товарищи на луг слетаются, а он их задирает:

— Чуф-ши! Чуф-ши! Выходите на левшу! Я вам перья причешу!

Подпрыгнул, — сшиблись, — только пух летит! »

(*Воспитатель приостанавливается и предлагает детям повторить упражнения «задиристого тетерева» в парах.*)

«Что Весна делает-то! — Дед Мороз думает. — Мирная птица в драчку полезла. О покое и забыла».

II. Игра «Прятки». В начале игры любым способом (подсчет, назначение и т. д.) необходимо выбрать ребенка, который будет «жмуркой». Он поворачивается спиной к детям, прислонившись к дереву. Закрыв глаза, считает: «Раз, два, три, четыре, пять — я иду искать!» За это время дети разбегаются и прячутся за деревья, кусты и т. п. Ребята выбирают места, где наиболее удобно наблюдать за действиями «жмурки», который после слова «искать» отправляется на поиски. Заметив любого участника игры, «жмурка» бежит к дереву, стучит по нему ладонью и произносит: «Тук-тук, Ваня!»

Прятавшийся может кратчайшим путем добежать до дерева, где стоял «жмурка», и застучать самого себя, произнося: «Тук-тук, сам за себя». Тот, кого застучали первым (или последним), становится «жмуркой».

III. После игры дети возвращаются в детский сад. Во время движения воспитатель помогает детям обсудить действия играющих, подчеркивая и поощряя в беседе инициативность и предприимчивость отдельных ребят.

### Методические рекомендации

- Особое внимание при обучении ориентировке в пространстве следует уделить интервальному бегу на свежем воздухе, смене напряжения отдыхом, а на физической нагрузке – необходимо сконцентрировать все внимание детей.
- На таких занятиях нет необходимости регламентировать количество движений, их продолжительность и т.п., так как они органически сочетаются с содержанием занятия, являются средством обеспечения определенного результата, заложенного в задачах занятия.

### Занятие 75

*(проводится в спортивном зале)*

**Задачи:** 1) учить общеразвивающим упражнениям, которые воспитатель задает детям в стихотворной форме; 2) упражнять в лазаньи по веревочной лестнице, канату, шесту, гимнастической стенке на доступную высоту; 3) развивать силу и прыжковую выносливость.

**Оснащение занятия:** канат, шест, гимнастическая стенка, веревочная лестница.

### Ход занятия

I. Общеразвивающие упражнения: «Мы тоже можем так». Играющие образуют круг и расходятся на ширину вытянутых рук. Воспитатель читает стихотворение «Так» С. Михалкова. После слов «Мы тоже можем так» дети вслед за воспитателем проделывают те упражнения, которые он им показывает:

Зимой и летом, круглый год,  
Журчит в лесу родник.  
В лесной сторожке здесь живет  
Иван Кузьмич – лесник.



Стоит сосновый новый дом.  
Крыльцо, балкон, чердак.  
Как будто мы в лесу живем,  
Мы поиграем так:

Смотри скорей, который час!  
Тик-так, тик-так, тик-так,  
Налево – раз! направо – раз!  
Мы тоже можем так.

Кладут руки на пояс, наклоняются сначала в правую, потом в левую сторону (*в каждую сторону 3–4 раза*).

Чтоб стать похожим на орла  
И напугать собак,  
Петух расправил два крыла...  
Мы тоже можем так!

Вытягивают руки в стороны, плавно поднимают и опускают их (*6–8 раз*).

Пастух в лесу трубит в рожок –  
Пугается русак.  
Сейчас он сделает прыжок...  
Мы тоже можем так!

Приседают на корточки, руки поднимают к голове, вытягивают указательные пальцы, изображая заячьи уши, прыгают на месте в течение *1–1,5 мин.*

Идет медведь, шумит в кустах,  
Спускается в овраг...  
На двух ногах,  
На двух руках...  
Мы тоже можем так!

Встают на четвереньки, передвигаются сначала в одну, потом в другую сторону (*в каждую сторону – 10–12 м*).

Иван Кузьмич сказал: «Пора!  
Заждался мой земляк.  
Я выезжаю со двора...»  
Мы тоже можем так!

Подражая милиционеру, дети руками показывают путь в одну, а потом в другую сторону (*в каждую сторону – 5–6 раз*).

Иван Кузьмич принес хомут  
И Ласточку запряг,  
И вожжи взял,  
И новый кнут...  
Мы тоже можем так!

Встают парами. В каждой паре – «кучер» и «лошадь». «Кучера» запрягают своих «лошадей». Можно дать каждому «кучеру» веревочку (*0,5–1 мин*).

Сначала рысью, а потом  
Сменили рысь на шаг, –  
Конь через мост идет шажком...  
Мы тоже можем так!

Играют в лошадки. Бегут по кругу сначала в одну сторону, потом в другую рысью, а потом шагом (*2–3 круга*).

Теперь пора и отдохнуть:  
Устали как-никак!  
Поесть, попить и снова в путь...  
Мы тоже можем так!

Самостоятельное выполнение движений: приседания, ходьба, упражнения на дыхание и т. п.

II. Упражнения в лазанье. Для выполнения этих упражнений нужно разделить детей на группы по числу имеющихся снарядов. Каждая группа становится в колонну по одному и занимает место против снаряда.

1. Лазанье по веревочной лестнице – произвольное лазанье вверх до определенной высоты и вниз (*1–2 раза*).

2. Лазанье по гимнастической стенке – лазанье вверх, наступая на одну рейку одной ногой, а на другую – другой, вниз не глядеть (*1–2 раза*).

3. Вис на качающемся канате (*0,5 мин*), амплитуда движения до  $25^\circ$ .

4. Лазанье по шесту произвольным способом (*1–2 раза*). Затем – смена. Каждая группа выполняет все задания.

III. Развитие двигательных качеств в игре «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко». Распределить детей по четы-

рем группам (как и было при выполнении упражнений в лазанье). Расстояние между колоннами 2–3 м (обязательно обозначить мелом разного цвета).

По сигналу дети, поставив руки на пояс, начинают прыгать на двух ногах в колоннах (8–10 раз), стоя лицом к воспитателю, затем по сигналу воспитателя прыгают на левой ноге (5–6 раз), повернувшись правым боком, затем спиной, на правой ноге (5–6 раз), затем, повернувшись правым боком – прыжок на двух ногах в длину с места (1 раз; игра повторяется 2–3 раза).

IV. Медленная ходьба по кругу и организованный уход из зала.

### Методические рекомендации

- Учить произвольному расслаблению дыхания во время выполнения упражнений.

- Учитывать, что при выполнении упражнений с одновременным чтением стихотворений происходит задержка дыхания. Наиболее эффективными мерами по предотвращению задержки дыхания и напряжения грудной клетки являются:

а) любое мышечное напряжение необходимо обязательно связывать с произвольным выдохом (намеренное расслабление дыхания);

б) необходимо приучать ребенка постоянно «освобождать» дыхание;

в) добиваться от детей того, чтобы характер дыхания был стабильным, чтобы оно не оказывало негативного влияния на напряжение других систем и осуществлялось автоматически.

## ДВАДЦАТЬ ШЕСТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 76

*(проводится на открытом воздухе, на спортивной площадке детского сада)*

**Задачи:** 1) развивать беговую выносливость в игровых ситуациях; 2) упражнять в перелезании через предметы; 3) выполнять упражнения самостоятельно на снарядах, находящихся на спортивной площадке.

**Обснащение занятия:** лесенка-стремянка, барьеры, мячи, скакалки.

## Ход занятия

I. Самостоятельное построение в шеренгу. Воспитатель проверяет, насколько хорошо дети одеты к предстоящим занятиям на площадке (*теплые костюмы, шапочки, резиновая обувь, носовые платки*) и предлагает задание: «Мы сейчас с вами отправляемся «по тайным тропинкам дорожных знаков». Затем для развития беговой аэробной выносливости дети пробегают за воспитателем *280–300 м* со средней скоростью, используя *10* дорожных знаков, установленных в районе детского сада.

После окончания задания, воспитатель коротко подводит итоги.

II. «Еще одно сложное задание предстоит нам сегодня выполнить». Дети с воспитателем приближаются к бревну (*высота 80 см*). «Посмотрите, дети! Каким стало бревно, по которому мы с вами ходили осенью. Вот оно какое после зимы – все мокрое, и шапки-ушанки пушистой из снега тоже на нем нет. А солнышко его еще как следует и не высушило. Попробуем сейчас перелезть через него».

1. Дети выполняют на бревне упражнения в перелезании по 2–3 человека одновременно с правой и с левой стороны удобным для них способом (*2–3 подхода*).

2. Выполняют упражнение через препятствие (бревно) «перевалом» (*2–3 подхода*).

После окончания задания воспитатель просит рассказать нескольких детей об ощущениях, которые они испытывали при выполнении задания.

III. «А теперь, ребята, выполняйте сами те упражнения, которые вам сейчас хочется выполнить. Можете побегать, поиграть с мячом, попрыгать, полазить».

Воспитатель наблюдает за движениями детей и при необходимости (если ребенок не может для себя ничего придумать, или ему угрожает опасность, например ходьба по скользкому бревну) приходит на помощь.

IV. После окончания занятия дети организованно возвращаются в группу.

### Методические рекомендации

• На занятиях воспитатель может использовать следующие дорожные знаки: «Движение прямо», «Поворот налево (направо)», «Осторожно, вблизи опасность!», «Место отдыха», «Письмо в пяти метрах», «Вода пригодна для питья», «Вода не пригодна для питья», «Переход», «Здесь письмо», «Остановись! Дальше хода нет» и т. д.



## Занятие 77

(проводится в музыкальном зале)

**Задачи:** 1) учить выполнять упражнения, профилактирующие заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем; 2) учить передавать характерные особенности музыкально-игрового образа в игре «Гостыюшка»\*; 3) упражнять в равновесии.

### Ход занятия

I. Спокойная ходьба с одновременным выполнением дыхательных упражнений: на один шаг вдох, на два шага выдох, затем на два – вдох, на четыре шага выдох (1–1,5 мин). Следить за полнотой выдоха.

II. Бег трусцой – на три шага вдох, на четыре шага выдох (3–3,5 мин) и перестроение в круг из колонны по одному в движении.

III. Упражнения в круге.

1. И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, приподнимаясь на носках, – вдох, свободно наклониться вперед, уронив руки, – выдох (3–4 раза).

2. И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки на поясе. Выполнять наклоны вправо и влево, поднимая одну руку вверх и отводя ее в сторону наклона (3–4 раза).

3. И.п.: основная стойка. Вытянуть руки перед собой, потянуться на носках – вдох; присесть на корточки – продолжительный выдох, сопровождаемый звуками «шшшааа», «жжжааа», «шшшууу», «жжжууу».

4. Спокойная ходьба по кругу (один круг).

IV. Воспитатель загадочно поглядывает на ребят и говорит: «Для вас, дети, сюрприз приготовлен! Гостыюшка к нам пожаловала!» Дети оборачиваются. У двери в национальном костюме – Гостыюшка.

Гостыюшка (входит в середину круга, кланяется).

Вот я и пришла к вам в гости.

Дети (хором). Очень рады, что пришли.

Гостыюшка. Расскажите мне, ребята,  
Как денек вы провели?

Дети. Все расскажем по порядку:  
Утром делали зарядку.

\* По «Гостыюшка» Е. Благиной.

Гостьюшка. Как?  
Дети. Да вот этак, да вот так,  
Еще этак и вот так.

Показывают 2-3 упражнения.

Гостьюшка. А потом?  
Дети. За завтрак сели,  
Без остатка все поели.

Гостьюшка. Как?  
Дети. Да вот этак, да вот так,  
Еще этак и вот так.

*(Показывают, как ели кашу, пили молоко, пользовались салфеткой, благодарили за завтрак.)*

Гостьюшка. А потом?  
Дети. В лесу гуляли  
И грибы там собирали.

*(Показывают, как наклонялись, собирали грибы и клали в лукошко.)*

Гостьюшка. А потом?  
Дети. А потом купались,  
В речке плавали, плескались.  
Как?  
Да вот этак, да вот так.

*(Ложатся на ковер, кувыркаются, имитируют движения пловцов.)*

Гостьюшка. А потом?  
Дети. Обедать сели,  
С аппетитом все поели.

Гостьюшка. А потом?  
Дети. Легли потом  
И заснули крепким сном

*Ложатся на ковер (кто-то может присесть), посапывают, похрапывают.*

Гостьюшка. Ну, я вижу, ребяташки,  
День вы славно провели.  
До свиданья!

Дети *(дружно кланяются)*.  
До свиданья!  
Очень рады, что пришли!  
Приходите завтра днем,  
Мы вам песенку споем!

Гостьюшка. Как?

(Дети поют свою любимую песню.)

Я не очень-то спешу,  
Коль попросите, спляшу.

Дети (громко). Как?

Гостьюшка (приплясывает и приговаривает).

Да вот этак, да вот так,  
Еще этак и вот так.

Все дети кружатся под музыку по одному и парами, выполняют упражнения, развивающие равновесие (3–5 мин). Затем Гостьюшка прощается и уходит, а дети машут ей вслед.

Воспитатель. Дети, понравилась ли вам гостья?

Дети. Да!

V. Свободный выход из зала.

### Методические рекомендации

- Учить детей при физических нагрузках дышать как можно дольше носом, переход на дыхание ртом при увеличении нагрузок должен происходить автоматически.
- Перед началом игры «Гостьюшка» дать детям установку, как надо встречать гостей (радостно, доброжелательно и т.д.); как отвечать на вопросы (с уважением); как слушать вопрос (внимательно) и т. п.

### Занятие 78

(проводится в бассейне)

**Задачи:** 1) совершенствовать умение детей погружаться в воду; 2) учить выполнять подготовительные к плаванию движения.

**Оснащение занятия:** специальные резиновые пояса, разнообразные надувные резиновые игрушки, свисток; гимнастические скамейки.

### Ход занятия

I. Беседа с детьми о плавании. Воспитатель говорит: «Дорогие дети! Конечно, вам доставляет удовольствие играть с водой и в воде – весело плескаться, пускать кораблики, дуть на воду и делать пузыри, нырять. А можно и заглянуть в воду и почувствовать, какая она приятная. А если вы при этом будете пра-

вильно двигать руками и ногами, то сможете очень быстро научиться сами плавать. Вот сегодня мы с вами все это попробуем в нашем бассейне»\*.

II. Дети надевают купальные костюмы, шапочки несут в руке и проходят в тренировочный зал. В этом зале выполняют упражнения, подготавливающие к плаванию.

1. Во время ходьбы подбрасывают шапочки вверх и ловят их (1-1,5 мин).

2. Сидя на скамейке, ноги вытянуты, шапочки между стоп, руки на поясе, наклоны вперед, касаясь руками шапочки (5-8 раз).

3. Сидя на скамейке, ноги вытянуты, вращение руками вперед, попеременно правой - левой (1 мин).

4. То же, вращение руками назад (1 мин).

5. Сидя на скамейке (захватить руками заднюю часть скамьи), попеременно в быстром темпе поднимать выпрямленные ноги, слегка расслабив стопы (1 мин).

III. После этого дети идут в душ (2-2,5 мин) и выходят в бассейн, где организованно строятся у бортика.

1. Входят в воду по пояс, передвигаются вдоль бортика друг за другом шагом, держа руки свободно или поднятыми в стороны в мелкой части бассейна (1-2 круга).

2. Передвигаются в воде по пояс, впереди себя толкая надувной предмет в мелкой части бассейна (1-2 круга).

3. Бег в воде, прыжки или передвижение длинными шагами (как кому удобно).

4. Стоя опускать плечи в воду, а затем и лицо. Это же упражнение повторить в движении шагом.

IV. Закрепление умений и навыков в плавании во время игры «Фонтан». Трое-четверо детей, играющих в воде на мелком месте, берутся за руки и образуют круг. Затем дети опускают руки, садятся на дно, опираются сзади руками и вытягивают ноги. По сигналу воспитателя все одновременно начинают бить прямыми ногами по воде, поднимая фонтан брызг. После выполнения задания каждая тройка (четверка) помогает друг другу встать. В этой игре дети учатся не бояться брызг.

### Методические рекомендации

- Желательно воспитателю на первых занятиях входить в воду первым.
- Вход в воду и выход из нее разрешать детям только по сигналу.

\* Можно и в бассейне другого детского учреждения.



- Необходимо предварительно выявить детей, которые боятся с первого раза войти в воду, объединить их в специальную группу и заниматься с ними отдельно.

## ДВАДЦАТЬ СЕДЬМАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 79

(проводится в бассейне)

**Задачи:** 1) учить выполнять специальные упражнения, подготавливающие детей к плаванию; 2) формировать умения и навыки погружаться в воду и держаться на поверхности; 3) готовить детей к погружению в воду, учить преодолевать страх перед водой.

**Оснащение занятия:** листочки, бумажные кружочки, пушинки.

### Ход занятия

I. Беседа с детьми о значении плавания. Воспитатель говорит: «Дети! Если вы будете плавать, то укрепите свое здоровье, меньше будете болеть, а возле речки, озера, моря вам всегда будет интересно и радостно! Скучать не придется. Ну а нашим мальчикам, будущим морякам, не страшны будут никакие штормы!

Много есть упражнений на суше и в воде, чтобы научиться плавать, некоторые из них мы сегодня выполним».

#### 1. Упражнения в тренировочном зале:

а) ходьба по кругу с вращением рук вперед и назад (*один круг*);

б) ходьба с выполнением полного выдоха через сомкнутые губы;

в) упражнение в тройках (четверках). Встать на четвереньки в круг. В кругу лежит листок (или перышко), сдвигать его в сторону товарища;

г) выполняя то же упражнение, сдвигать предмет одновременно всем;

#### 2. Упражнения в воде:

а) бег в воде, прыжки или передвижение длинными шагами — глубина воды по пояс (*1–2 круга*);

б) расположить детей так, чтобы их губы были на уровне поверхности воды. Ребята дуют на воду, как на горячий чай, затем опускают губы в воду (*2 мин*);

в) дети погружаются в воду до уровня глаз, делают выдох (5–6 раз)\*;

г) стоя в воде по пояс, сделать вдох и присесть до касания руками дна, опустив голову в воду, затем встать и сделать выдох. Время пребывания под водой постепенно увеличивать, считая про себя до трех и пяти, если знают счет – и больше (3–4 раза);

II. Закрепление умений и навыков в плавании во время игры «Коробочка». Дети строятся в две шеренги лицом друг к другу, а затем начинают приседать в воде, охватывая руками голени и держа подбородок на поверхности воды. По сигналу воспитателя делают глубокий вдох, задерживают дыхание и опускают голову под воду – «у коробочки закрылась крышечка», затем быстро поднимаются.

III. Переход в душ.

### Методические рекомендации

• Наиболее действенный прием, направленный на изучение согласования движений с дыханием, удержанием тела на поверхности воды, – это медленное плавание. Дело в том, что маленькие дети, чтобы удержать тело на поверхности воды, рефлекторно выполняют очень быстрые движения руками, не успевают своевременно сделать вдох и захлебываются, а затем останавливаются. Рекомендуются прием – медленное плавание – позволяет подчинить движения ритму дыхания.

• Для овладения медленным плаванием необходимо следующее: во-первых, научиться хорошо выполнять скольжение (длительное время сохранять исходное положение для выполнения плавательных движений); во-вторых, проплыть хотя бы несколько метров в очень медленном темпе, опустив лицо в воду (с задержкой дыхания); и, в-третьих, уметь многократно выполнять ритмичные выдохи в воду, погружаясь с головой («насос»).

### Занятие 80

(проводится в бассейне)

**Задачи:** 1) продолжить разучивание выдоха в воду; 2) обучать скольжению на спине.

**Обснащение занятия:** надувные предметы-игрушки.

---

\* Упражнять детей в выдохе в воду необходимо на каждом занятии, а иногда даже и по несколько раз на одном занятии.

## Ход занятия

I. Беседа с детьми о плавании. «Ребята! Некоторые из вас еще боятся воды. Не хотят учиться плаванию. Не бойтесь! Вы постепенно привыкнете к воде. Сегодня мы будем учиться лежать и скользить на воде, а также ритмично дышать. Вы почувствуете толкающее воздействие воды, наглядно убедитесь в том, что вода поддерживает ваше тело на поверхности. Считайте, что вода – ваш хороший и добрый друг».

### 1. Упражнения в тренировочном зале:

а) ходьба и бег по кругу, руки на поясе. Во время бега поднимать и опускать плечи вверх, вниз (*один-два круга*).

б) стоя на месте, поднимать руки вверх, вставать на носки, голову держать между рук, смотреть прямо. Потягиваться, выпрямляться так, чтобы быть прямыми, как стрела (*5-6 раз*);

в) лежа на животе, поочередно поднимать ноги вверх и опускать вниз (*1-1,5 мин*);

г) то же, лежа на спине.

### 2. Упражнения в воде:

а) стоя в воде по грудь, сделать вдох, а затем присесть, обхватив руками колени и касаясь подбородком груди, задержать дыхание. После погружения спокойно ждать, пока вода вытолкнет на поверхность. Почувствовав, что спина уже на поверхности, опустить руки и ноги, выпрямиться и спокойно встать на дно, сделав выдох (*3-4 раза*);

б) то же самое, но во время всплывания на поверхность делать выдох в воду (*3-4 раза*);

в) надеть специальный резиновый пояс, попытаться лечь на воду животом, расставив руки и ноги. Считать «раз-два-три», затем опустить руки и ноги, выпрямиться и спокойно встать на дно, сделав выдох (*3-4 раза*);

г) на глубине (по пояс) встать лицом к бортику, на расстоянии 5-6 м. Оттолкнувшись ногами от дна, вытянуть руки вперед и скользить по воде с задержкой дыхания, вернуться обратно, передвигаясь длинными шагами по дну бассейна (*3-4 раза*)\*;

д) то же выполнить без пояса;

е) стоя по грудь в воде, присесть и опустить подбородок в воду. Сделав вдох, опустить голову в воду и сразу же начать выдох (*5-6 раз*).

\* Вначале это упражнение выполнять со специальным резиновым поясом.

II. Под спокойную напевную мелодию выполнять танцевальные движения в воде друг с другом, с игрушками (круг, гусь, лягушка, крокодил и пр.), легко пружинить, слегка приседать, выставлять ноги из воды, кружиться и т.д. (2–2,5 мин).

III. Переход в душ.

### Методические рекомендации

- Обращать внимание на положение тела в воде во время скольжения. Тело должно быть выпрямлено.
- При определении понятия выпрямленного тела можно пользоваться сравнениями «как стрелка часов», «как струна» и пр.

### Занятие 81

(проводится в бассейне)

**Задачи:** 1) уточнить подготовленность детей в изученных движениях; 2) создать у детей представление о том, что и как они могут.

**Оснащение занятия:** гимнастические скамейки.

### Ход занятия

I. Беседа об организации занятий. «Ребята! Сегодня у нас очень ответственное занятие. Нептун – бог морей – пожелал посмотреть, чему вы научились. Правда, еще прошло не очень много времени, но вы все же покажите, как вы можете выполнять упражнения на воде. И не забудьте попросить Нептуна, чтобы он с вами поиграл. А теперь – в тренировочный зал. Как всегда, мы с вами разомнемся и подготовимся к встрече с голубой водой».

1. Упражнения на гимнастической скамейке в тренировочном зале:

а) лежа на скамейке на животе, поднимать и опускать попеременно ноги, согнутые в коленных суставах (5–6 раз каждой ногой);

б) лежа на скамейке на животе, вращать руками, как при плавании «кролем» (1 мин);

в) лежа на скамейке на спине, вращать руками, как при плавании «кролем» (1 мин);

г) ходьба по узкому своду гимнастической скамейки (2–3 раза).



## 2. Упражнения в бассейне (в воде).

Игра «Море волнуется». По команде воспитателя дети входят в воду по пояс и становятся в колонну по одному или в круг. По команде «Море волнуется!» все разбегаются, опускаются в воду, поднимают руками волны. После слов воспитателя «Ветер стих, море успокоилось» дети быстро становятся в колонну (круг) на мелком месте и ожидают прихода Нептуна.

Появляется Нептун. «Здравствуйте, ребята! – обращается Нептун к детям с берега. – Я пришел посмотреть, как вы научились дружить с водой. Мне золотые рыбки сказали, что не все любят голубую водицу».

Нептун снимает свои царские одежды и спускается к детям. «А сейчас мы с вами выполним упражнения, которые выполняю мои золотые рыбки! Первое упражнение – «Поймай воду».

Дети стоят в кругу. По команде Нептуна «Поймай воду!» они вытягивают руки вперед, опускают в воду, соединяют под водой кисти рук, сжимают пальцы. Зачерпнув воду, дети поднимают руки над поверхностью воды. Нептун проверяет наличие воды в руках. Если вода течет из рук, он говорит: «Ой, какие руки дырявые, ну-ка, зачерпните водички еще раз» (3–4 раза).

«А вы, ребята, видели, – говорит Нептун, – какие волны на море бьют? А хотите, я вам сейчас покажу, как они появляются?» Нептун показывает, как появляются волны. Все желают попробовать. Дети стоят лицом в круг на расстоянии вытянутых рук; руки отведены вправо (влево), лежат на поверхности воды. Одновременно с поворотом туловища вправо дети проносят руки под самой поверхностью воды в противоположную сторону (ладони поворачиваются по направлению движения рук) – образуются волны. Движение продолжается непрерывно в разные стороны (2–3 мин).

«Какой шторм на море! – кричит Нептун. – Но вот стало тихо. (Нептун приказывает ребятам прекратить движение.) Не будем воду волновать. Покажем, чему мы научились, а голубая водица нам поможет». Нептун выходит на берег.

Дети выстраиваются в две шеренги вдоль противоположного бортика. По команде Нептуна первая шеренга, оттолкнувшись ногами от дна, вытянув руки вперед, скользит по воде к Нептуну. Он доволен, хвалит приближающихся к бортику ребят, подбадривает тех, кто коснулся дна ногами. Затем вторая шеренга демонстрирует Нептуну свои умения.

Нептун определяет после первого раза победителей команд «Чья шеренга победила» и отмечает отличившихся в каждой шеренге. Затем определяет победителя среди победителей из двух шеренг.

II. Звучит спокойная музыка, Нептун удаляется в свое царство. Желает детям здоровья, успехов в плавании, обещает еще прийти к ребятам.

### Методические рекомендации

- При проведении данного занятия инструктор бассейна должен отвечать задачам обучения.
- Нужно подготовить цветные плакаты или фотографии большого формата, где должны быть отражены основные элементы техники тех способов плавания, с которыми дети уже ознакомились.

## ДВАДЦАТЬ ВОСЬМАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 82

#### «К БАБУШКЕ ПЕШКОМ»

*(проводится в месте, назначенном воспитателем)*

**Задачи:** 1) воспитывать чувство доброго отношения к близкому человеку; 2) подготавливать к преодолению возможных трудностей (полоса препятствий); 3) развивать аэробические возможности организма.

**Оснащение занятия:** оборудование полосы препятствий.

#### Ход занятия

I. Беседы с детьми о бабушках. Каждый ребенок в группе должен рассказать о своей бабушке (об этом заранее должен позаботиться воспитатель, сделав сообщение родителям).

II. Ребята отправляются в путь. По дороге общаются с воспитателем по теме занятий и преодолевают полосы препятствий.

1. Влезают на горку (не высохшую после сошедшего снега), стараясь не поскользнуться, не испачкать одежду, помочь товарищу. Затем спускаются с горы.

2. Проходят по дощечке через небольшой ручей, сохраняя равновесие.

3. Перелезают через мокрое дерево, оказавшееся на дороге.

4. Подлезают под колючую проволоку, чтобы не пораниться. Затем ребят ждет встреча с Митиной бабушкой во дворе небольшого уютного домика, которая угощает их пирожками, а

ребята тоже делают подарки: рассказывают стихи и двор подмывают. Больше всех старается Митя.

III. Возвращаются в сад. Преодолевают те же препятствия.

### Методические рекомендации

• Особое внимание уделить решению воспитательных задач.

• В качестве методических приемов можно использовать различные ориентиры, усиливающие интерес в достижении цели: «вот за тем деревом», «за той горой», «преодолеем ручеек и увидим...», «уже не так далеко, видна калитка» и т. д.

### Занятие 83

(проводится в спортивном зале)

**Задачи:** 1) объяснить детям, что такое пантомима; 2) сформировать отношение к дополнительному средству общения, связанному с движениями.

### Ход занятия

I. Определение понятия «пантомима». Это театральное представление без слов, в котором чувства и мысли действующих лиц выражаются жестами, мимикой (от греч. *pantomimos* – все воспроизводящий подражанием).

«Ребята! У нас с вами сегодня необычное занятие. Называется оно «Пантомима». Повторите. Молодцы! Вы сейчас узнаете, что означает это слово».

Воспитатель двигается по-кошачьи вдоль строя и спрашивает: «Ребята, кого я сейчас изобразила?» Ответы: «Лису», «Кошечку», «Зайчика». «Почти угадали. Я хотела, – говорит воспитатель, – изобразить кошечку. Вот это и есть пантомима. Я не сказала, что превращусь в кошечку, а показала. Построились в три колонны. Будьте очень внимательны. Вы будете изображать то, что я вам буду предлагать. Итак, готовьтесь!»

II. **Первое задание:** показать, как ходят\* маленькие дети; большие дети; взрослые; бабушки; дедушки.

**Второе задание:** изобразить, как бегают в лесу лиса, волк, заяц.

---

\* Выполняется на месте и в движении. На первом занятии движения не оцениваются.

*Третье задание:* показать, как передвигаются черепаха, крокодил.

*Четвертое задание:* изобразить, как движется самолет, поезд, велосипед, автобус, троллейбус.

III. Спокойная самостоятельная ходьба по залу, изображающая человека на улице у автобусной остановки, который никуда не торопится.

### **Методические рекомендации**

- После каждого выполненного задания необходимо оценить, проанализировать движения, комментировать показанную пантомиму, наиболее удачно воспроизведенную ребенком.
- Дозирование упражнений устанавливается воспитателем в зависимости от интереса, проявляемого детьми к выполнению заданий.

### **Занятие 84**

*(проводится на открытом воздухе)*

Повторение занятия 76 (см. с. 139).

## **ДВАДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ НЕДЕЛЯ**

### **Занятие 85**

*(проводится в спортивном зале)*

**Задачи:** 1) упражнять в прыжках через короткую скакалку; 2) совершенствовать ползание по-пластунски; 3) ознакомиться с элементами спортивной игры в настольный теннис.

**Обснащение занятия:** скакалки по количеству детей в группе; оборудование и инвентарь для ползания по-пластунски: дуги, воротца, стулья разных размеров, волейбольные сетки; ракетки для настольного тенниса и маленькие целлулоидные мячи диаметром 3,63–3,83 см.

### **Ход занятия**

I. Воспитатель входит в зал вместе с детьми и говорит: «Дети! Посмотрите, как много предметов сегодня у нас на занятиях. Подойдите к скамейке, возьмите каждый для себя скакалку.



Взяли. Хорошо. Со скакалкой сегодня у нас с вами будут сложные и интересные упражнения. А вот что это за предметы стоят у стены?» Дети называют, воспитатель помогает, а по ходу дела спрашивает: «А раньше мы уже выполняли упражнения с этими предметами?» Дети отвечают почти всегда положительно. Затем можно их попросить продемонстрировать отдельные движения.

«А там, — таинственно произносит воспитатель, — на волшебном столике в углу, стоят корзиночки. В них находится... но пока вам не скажу что, а внизу под столиком лежат... *(пауза)* — тоже потом узнаете. Я сниму волшебное покрывало со столика, и вы все увидите.

II. А пока, — говорит воспитатель, — возьмите скакалочки в руки, сложите их вчетверо. Слушайте музыку и выполняйте упражнения со скакалками».

1. Ходьба на носках, руки вверху, скакалка над головой *(один круг)*.

2. Бег с вращением сложенной скакалки в правой, затем в левой руке *(два круга)*.

III. Упражнения на месте *(в круге)*.

1. Скакалка в прямых руках внизу. «У кого быстрее?» — перебирать руками скакалку, передвигая ее то в одну, то в другую сторону *(2-4 раза в каждую сторону)*.

2. Стоя боком в круг, сложить скакалку вдвое, взять правой рукой за оба конца скакалки, правой ногой наступить на скакалку. Наклониться в правую сторону, постучав ручками скакалки о носки, о пятки ног, и выпрямиться *(5-6 раз)*.

3. То же, стоя боком в круг, левой рукой и правой ногой.

4. Сложить вчетверо скакалку за спиной. Прыгать, выполняя различные движения ногами и соблюдая темп и ритм, заданный музыкой *(1-2 мин)*.

5. Скакалка в прямых руках за спиной. Передавать скакалку за спиной по кругу, перебирая прямыми руками то в одну, то в другую сторону.

6. Бегать по кругу, перепрыгивая через скакалки, положенные каждым ребенком в форме кругов возле себя *(два-четыре круга)*.

7. Прыгать через короткую скакалку ранее изученным способом в течение *1,5-2 мин* без перерыва в среднем темпе.

Когда дети прыгают самостоятельно, воспитатель устанавливает снаряды для следующего задания.

III. Совершенствование ползания по-пластунски на полосе препятствий. Полоса отдельно для мальчиков (М) и девочек (Д).

М – гимнастическая скамейка (широким сводом вверх) – проползание под воротцами с колокольчиком (*высота – 20 см, ширина – 34–40 см*); проползание со скакалкой в руке по коридору – «мышеловка» – волейбольная сетка (*1–3 раза*).

Д – гимнастическая скамейка (широким сводом вверх) – проползание под дугами с колокольчиками (*2–3 раза*); проползание под маленькими стульчиками (*1–3 раза*).

IV. «А теперь, – говорит воспитатель, – подойдите все к волшебному столику. Девочек пропустите вперед. Внимание! Снимаю покрывало. Ну что же, разочаровались? Уже раньше видели? Так что же на волшебном столике? Узнали? Расскажите. Трудно рассказать. Я в следующий раз вам расскажу.

Берите каждый по шарик у из корзиночки и ракетку внизу под столом не забудьте взять. Все взяли? Молодцы!

Станьте по всему залу свободно и внимательно следите за тем, что я буду делать, и выполняйте вместе со мной.

1. Положите ракетку у ног. Возьмите мяч. Подбрасывайте его двумя руками и ловите. Трудно, да?

2. Ударяйте мячом (шариком) об пол и ловите его.

3. Возьмите ракетку в правую (левую) руку. Подбрасывайте шарик ракеткой и подбивайте его вверх. Не поддается? Ну, старайтесь. (*Дети выполняют упражнение самостоятельно. Воспитатель обучает индивидуально.*)

V. Закончили. Шарик и ракетки забирайте с собой домой. Дома будете выполнять задания, но не забудьте принести их на следующее занятие. Ну, успехов вам!»

Ребята обычно очень довольны волшебными предметами и с удовольствием, прижимая их к груди, выходят из зала.

### Методические рекомендации

- Выбатывать навыки, необходимые для различных жизненных ситуаций в бытовой, профессиональной сфере, путем создания сложных комплексных препятствий в ползании.
- Начать подготовку к обучению игре в настольный теннис, используя самостоятельное выполнение детьми заданий в домашних условиях с помощью родителей.

## Занятие 86

(проводится одновременно на открытой площадке  
и в спортивном зале)

**Задачи:** 1) упражнять и развивать мышцы языка с помощью специальных физических упражнений; 2) ознакомить с игрой в настольный теннис; 3) совершенствовать элементы спортивной игры в настольный теннис в эстафетах.

**Оснащение занятия:** теннисные ракетки, шарики по количеству детей в группе, набивные мячи.

### Ход занятия

I. Дети надевают поверх спортивной формы теплые куртки и выходят на площадку. Воспитатель говорит: «Дети, вы знаете, что у часов стрелки все время ходят по кругу. Посмотрите на часы, которые висят над входом в наш сад (*сделать часы из картона или показать будильник*). При этом часовая стрелка движется очень медленно, минутная — побыстрее, а секундная бежит очень быстро. Вот и наши с вами язычки должны научиться ходить по кругу, как стрелки часов.

1. Для этого, дети, мы должны выполнять медленно круговые движения язычком, вытянув его, по кругу сначала вдоль верхней, потом нижней губы. Такие движения делаются слева направо, потом справа налево (*при этом нужно следить, чтобы рот у ребенка был открыт, а нижняя челюсть оставалась неподвижной*).

2. Затем выполняем то же упражнение, только произносим после каждого выполнения слово «тик-так», вначале один раз, затем два, а потом — три раза.

II. Отправляемся в спортивный зал. Снимите верхнюю одежду, смените обувь, возьмите ракетки и шарики. Будем выполнять упражнения».

1. Бег по залу в колонне по одному (2–3 мин).

2. Упражнения, подготовленные дома. Дети подбрасывают и ловят мяч рукой, ракеткой, то же с ударом об пол (4–5 мин).

Воспитатель оценивает работу детей, одновременно отмечает для себя основные ошибки, работает индивидуально с теми, кто плохо владеет мячом, ракеткой.

III. Эстафеты с элементами спортивной игры «настольный теннис».

1. Две команды выстраиваются в колонны по одному. Перед ними в 10–12 шагах лежат набивные мячи. Первые номера в командах получают по шарiku. Подбрасывая шарик одной ру-

кой и поймав его, они устремляются к мячам, огибают мячи справа и передают шарик вторым игрокам, а те – третьим и т. д. Побеждает команда, завершившая игру первой.

2. Затем задания эстафеты усложняются: то же, с ударом шарика об пол; то же, с подбрасыванием шарика ракеткой.

#### IV. Релаксация.

### Методические рекомендации

- Упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы языка, необходимо проводить на чистом, свежем воздухе. Если погода ветреная – нежелательно. В спортивном зале для проведения подобных упражнений важно хорошее проветривание и влажная уборка перед занятиями.

- Разнообразные подготовительные упражнения при обучении игре в настольный теннис можно и нужно проводить и в соревновательной форме, но только в том случае, если воспитатель уверен, что это не окажет отрицательного влияния на технику движений.

### Занятие 87

#### «ПИНГ-ПОНГ – ЧТО ЭТО?»

*(проводится в спортивном зале)*

**Задачи:** 1) рассказать об игре в настольный теннис; 2) ознакомить с игровым местом; 3) обучить «хвату ракетки».

**Оснащение занятия:** ракетки, шарики по количеству детей в группе, два стола для настольного тенниса.

#### Ход занятия

I. Ребята входят в спортивный зал и располагаются на гимнастических скамейках. На противоположной стороне висят перевернутые обратной стороной наглядные пособия. В руках у воспитателя ракетка с шариком. Чуть поодаль – два теннисных стола, расположенные параллельно.

«Сейчас вы услышите интересную историю об игре, с которой вы уже успели ознакомиться. Из Восточной Азии через Индию в Европу привезли эту игру англичане. А в Европе эту развлекательную, интересную игру очень полюбили немцы. Пинг-понгом они называли ее из-за характерных звуков, возникающих при попадании мяча на стол и на простые деревянные ракетки игроков. Прислушайтесь, дети, к этому звуку *(приглашает одного из детей и демонстрирует этот звук в сочетании с движением на теннисном столе)*.



Играют в эту игру на столе. Он может быть сделан из любого материала. Стол чаще всего зеленого цвета. На нем белые линии. Вы еще чуть-чуть подрастаете и узнаете, для чего они. А еще есть темно-зеленая сетка. Она делит стол на две половины.

Играть в настольный теннис можно вдвоем (один на один) или вчетвером (двое на двое). Игрок, подающий мяч, слегка подбрасывает его левой рукой и ударяет по нему ракеткой так, чтобы мяч, ударившись о стол на стороне подающего, перелетел через сетку, не задев ее, и ударился о стол на стороне принимающего. Принимающий должен отбить мяч, когда он отскочит от стола. Принимать мяч с воздуха не разрешается (*приглашает одного из детей и демонстрирует передачу мяча*).

Ну вот, пока все, что я вам хотела рассказать. А теперь посмотрите на картины, где взрослые и дети играют в теннис. Посмотрели? Понравилось? Начинайте сами делать то, что увидели.

II. Возьмите ракетки и мячи. Выполняйте упражнения, которые делали дома. Молодцы! Очень хорошо!

У нас с вами только два стола. Первыми играть через сетку будут ребята, у которых лучше получилось домашнее задание (*два стола – восемь человек*). Остальные продолжают выполнять движения, которые делали на занятиях и дома. Потом меняетесь местами (*каждые 3–4 мин – смена*).

Посмотрела я, ребята, как вы играли. А теперь послушайте и посмотрите. Вот ваше исходное положение: ноги слегка раздвинуты и согнуты слегка в коленях, центр тяжести лежит на носках ног, все мышцы напряжены. Так вы находитесь в ожидании подачи и тогда обязательно ракеткой встретите мяч противника. Затем выводите туловище вперед и ударяете ракеткой по мячу.

Попробуйте еще раз. Первые восемь человек, выполняйте за теннисными столами, остальные, подойдите к стенке и выполняйте упражнение о стенку. Смена команд.

III. Устали? Сложные задания, а чтобы они не казались такими сложными, пригласите пап и мам к теннисным столам. Обязательно пригласите!»

### **Методические рекомендации**

- Провести предварительную беседу с родителями о необходимости совершенствования техники игры в настольный теннис в домашних условиях. Настольный теннис является важным фактором в сфере активного отдыха, в него могут играть люди самого разного возраста.

• Доказать и детям, и взрослым полезность этой игры для развития умственных и физических способностей. Кроме этого, настольный теннис развивает у игрока быстроту реакции и силу удара со специальными компонентами на выносливость, ловкость, а также реактивные и координационные способности.

## ТРИДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 88

(проводится на открытой или спортивной площадке)

**Задачи:** 1) совершенствовать навыки бега; 2) совершенствовать навыки перебрасывания воздушных шаров через сетку; 3) развивать выносливость в прыжковых упражнениях.

**Оснащение занятия:** 10–18 воздушных шариков, короткие скакалки по количеству детей в группе.

### Ход занятия

I. Воспитатель выходит с детьми на площадку. Дети стоят, окружив воспитателя. Воспитатель держит в руке узелочек, затем поднимает его вверх, приговаривая: «Угадайте, вас прощу, что в узелочке я ношу?» Показывает детям узелочек, дети пытаются угадать, затем ставит на пол (землю) узелочек, развязывает и одновременно приговаривает:

Стань-ка на дорожке,  
Хлопни-ка в ладошки,  
Топни каблучками,  
Потанцуй-ка с нами.

В узелочке заводная игрушка (кукла и т.д.). Под грамзапись мелодии (по желанию воспитателя и детей) игрушка двигается, все хлопают и танцуют. Каждый старается в ритм музыке выполнить свои любимые движения (*дети танцуют в течение 2–3 мин*).

«Как легко развеселиться, не пора ль и потрудиться?» — предлагает воспитатель детям, завязывая узелок.

II. Ребята выстраиваются в колонну друг за другом и бегут по площадке (*два-три круга*). Воспитатель внимательно следит за бегущими и делает отдельные замечания детям: руки согну-

ты в локтях, свободно и легко размахивать ими около туловища; кисти рук держать свободно, большие пальцы кверху, а ладони внутрь; сосредоточить свой взгляд вдоль дорожки.

«Устали? Походите, отдохните. А вот вы (*внимание к двум мальчикам*) не очень устали. Помогите мне сетку натянуть. (*Натягивание волейбольной сетки. Зацепить ее за крюки в течение 1 мин.*)

Отдохнули? Возьмите каждый по резиновому шару и приготовьтесь их надувать. Надули? Хорошо. Возьмите ниточки на скамейке. Помогите друг другу их завязать. Видите, какие вы взрослые! Как хорошо у вас получается. А теперь все, у кого зеленые шары, остаются на правой половине площадки, у кого желтые – на левом. По свистку перебрасывайте шары через сетку. Я наблюдаю, чьи шары чаще будут на стороне противника» (*5–8 мин со сменой площадки*).

Воспитатель определяет победителя, которому подарят шары.

III. «Возьмите скакалки. Будем сейчас быстро и долго прыгать. Кто устанет – может отдохнуть, выполняя наклоны вниз, предварительно положив скакалку перед собой (*2–3 мин прыжки без перерыва*).

IV. Молодцы! А теперь бегом в группу. Переодеваться, обтираться, умываться!»

### Методические рекомендации

- При совершенствовании навыков бега необходимо следить за осанкой занимающихся. Это создает хорошую основу для дальнейшего успешного овладения техникой.
- При развитии прыжковой выносливости использовать бег медленный, с акцентированным отталкиванием; бег через предметы (мячи, скакалки и т. п.); бег со скакалками.

### Занятие 89

(проводится в бассейне)

**Задачи:** 1) обучать скольжению по воде после толчка от бортика на спине и на груди; 2) обучать в воде согласованным движениям ногами со скольжением и дыханием.

**Оснащение занятия:** плавающие резиновые и пластмассовые игрушки различных размеров, «Алфавит», «Счет» – плавающие буквы алфавита и цифры.

## Ход занятия

I. Занятиям в бассейне обязательно предшествуют гигиенические процедуры. Перед тем как принять душ, дети обязательно посещают туалет, чтобы предотвратить нежелательные явления в воде. Затем они тщательно, но быстро моются в душе, причаясь делать это самостоятельно или с помощью сверстников.

Упражнения дети выполняют в воде в положении сидя на дне бассейна (*глубина на уровне груди*).

1. Дотянуться и взять левой (правой) рукой, обеими руками плавающую игрушку, цифру, букву.

2. Руки на поверхности воды, левой (правой) рукой «копаем ямку» (*5–8 каждой рукой*).

3. Сидя на дне, упор сзади. Разведение и сведение ног, соединяя большие пальцы, пятки врозь – «плавник» (*5–8 раз*).

4. Попеременные движения ногами – «фонтан», «футбол» (*8–12 раз каждой ногой*).

### II. Скольжения.

1. Стоя на дне, руки вверх – в стороны. Присесть – вдох, задержать дыхание, наклониться, опустить лицо в воду; положить руки на воду, соединить их и вытянуть вперед; оттолкнуться от дна и скользить на груди – «стрелки поплыли».

2. Стоя, руки вверху, присесть, наклониться назад; когда тело потеряет опору и начнет падать, оттолкнуться обеими ногами одновременно назад; лечь на спину и скользить.

3. Выполнить упражнение – вдох (приподняв рот над водой), опустить лицо в воду, руки быстро выпрямить (голова между руками), дыхание задержано – оттолкнуться и скользить на груди.

4. На спине, удерживаясь у стенки за счет движений руками в форме вертикальных или наклонных «восьмерок», руки прижаты к туловищу, затылок опустить на воду, оттолкнуться обеими ногами и в таком положении скользить на спине.

III. Игра «Насос» – опуститься в воду с головой и сделать выдох. Играющие, взявшись за руки, становятся парами напротив друг друга. По сигналу первый по расчету приседает, погружаясь в воду с головой, и выполняет выдох в воду, затем встает; второй сразу же выполняет аналогичное погружение с выдохом и т. д.

### IV. Переход в душ.



## Методические рекомендации

- При изучении скольжений, из какого бы исходного положения они ни выполнялись, вначале не нужно очень сильно отталкиваться, важно сделать это строго по направлению движения. По мере освоения скольжений на груди и на спине толчок следует выполнять сильно, ибо от этого зависит и длительность скольжения.

- В игре «Насос» при определении пар следует учитывать рост, вес и уровень подготовленности детей. Нельзя, например, объединять в одну пару ребенка, умеющего выполнять выдохи в воду, и совершенно не подготовленного; высокого и маленького. Темп приседаний строго индивидуален. Игру можно регламентировать по времени (до 1 мин) или определять пару-победительницу по количеству и качеству выполнения приседаний и выдохов.

### Занятие 90

(проводится в парке, лесопарке)

**Задачи:** 1) закрепить полученные навыки в плавании; 2) совершенствовать элементы спортивных игр (футбол).

**Оснащение занятия:** футбольные мячи, флажки.

### Ход занятия

I. По дороге в лесопарк воспитатель спрашивает детей, помнят ли они прошлое занятие, как плавали, какие движения ногами выполняли. Дети отвечают. «А вот на следующем занятии нам с вами, ребята, – говорит воспитатель, – предстоит научиться выполнять движения руками. На минуту остановились, представили «песочные часы» – как в поликлинике, или «замочную скважину», в которую вы иногда подглядываете. Представили и выполнили движения руками. Вот видите, как легко и просто! Движения руками во всех способах плавания по форме напоминают различные предметы, и особенно те, которые вы сейчас изобразили. А теперь нарисуйте прутиком на земле песочные часы, замочную скважину». Воспитатель оценивает. Затем идут дальше. Через определенный отрезок опять остановка у куста сирени: «Посмотрите внимательно на листья. Это лепесток. Запомните его форму и попытайтесь выполнить обеими руками одновременно движение в форме лепестка.

Вот мы и пришли в лесопарк. Выберем нашу полянку. С каждым днем она становится все красивее. Скоро прилетят сюда

бабочки. Покажите, кто помнит, как летают бабочки. А теперь полетели все». Ребята бегают, машут руками.

II. «Поиграем в футбол. Мальчики, помогите мне сделать футбольное поле. Девочки, очищайте футбольное поле от сора и грязи». Мальчики с воспитателем размечают метровой палочкой площадку в длину 30–40 м, в ширину 15–30 м. Поперек площадки через ее центр проводят среднюю линию. Края площадки ограничивают шестью флажками, четыре из которых угловые, два – средние. На торцевых сторонах площадки стойками (заранее приготовленными) обозначают ворота размером 3–4 м. Команда может быть только из девочек или только из мальчиков, может быть смешанной. В каждой команде – вратарь. Один из игроков выбирается ее капитаном. Перед началом игры капитаны команд бросают жребий. Одна команда получает право начать игру, другая выбирает ворота. Игра начинается с центра поля (лучше обозначить его кругом). В момент розыгрыша первого мяча игроки начинающей команды находятся на своей половине поля, а игроки другой – на расстоянии 3–5 м от мяча. Капитан ударом посылает мяч к чужим воротам. Игроки, получившие мяч, стараются подвести его поближе к воротам и забить гол. Задача игроков противоположной команды – не пропускать противника к своим воротам и не давать забить мяч. Ворота защищает вратарь – единственный игрок команды, которому разрешается брать мяч руками. Все остальные передают мяч только ногами.

III. По возвращении в детский сад дети моют руки. Во время мытья рук акцентировать внимание детей на обильном образовании мыльной пены – так надо вспенивать воду ногами при плавании. Затем при плавании напомнить об этом движении (понятии «вспенивать»).

### Методические рекомендации

- Движение крыльев бабочки не совсем точно соответствует технике подготовительного движения (проноса), но важно выполнять их обеими руками одновременно, и над поверхностью воды.
- Очень часто дети создают брызги вместо пенистого следа. Можно показать в воде ее вспенивание на примере «Моем руки».

## ТРИДЦАТЬ ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 91

(проводится в бассейне)

**Задачи:** 1) обучать движениям ногами кролем на груди с опорой о бортик руками; 2) закрепить скольжение после толчка от бортика на спине и на груди; 3) развивать ориентировку в воде и учить погружаться в воду.

**Оснащение занятия:** плавающие резиновые и пластмассовые игрушки различных размеров, диски из легкого металла.

### Ход занятия

I. Гигиенические процедуры.

II. Упражнения в воде.

1. Дыхательные упражнения:

а) попеременные приседания с выдохом в воду — «насос» (5–6 раз);

б) многократные приседания без остановок, индивидуально, выполняя выдох в воду.

2. Упражнения с доставанием предметов со дна и нырянием:

а) наклониться и достать со дна предмет (*камешек*), затем бросить его опять и повторить движение 5–6 раз;

б) нырнуть в обруч 2–3 раза.

3. Упражнения с погружением в воду с головой (для детей, не освоивших ныряние):

а) сидя на дне, плескать воду на голову, на плечи, на лицо (1,5–2 мин);

б) руки на поясе. Погружения в воду до уровня подбородка, рта, носа, глаз, с головой (5–6 раз).

4. Обучая движениям ног кролем на груди с опорой о бортик руками (2 × 30 с), следить за оптимальной глубиной погружения ног и мягкостью движений.

5. Закрепляя скольжения после толчка от бортика на спине, руки прижать к туловищу, затылок опустить в воду, оттолкнуться обеими ногами и в таком положении скользить на спине (3–4 раза).

6. Закрепляя скольжения после толчка от бортика на груди, необходимо предварительно сделать вдох, опустить лицо в воду, руки быстро выпрямить (голова между руками), дыхание задержано — оттолкнуться и скользить на груди.

7. Игра «Рыбаки и рыбки». Три-четыре участника («рыбаки»), держась за руки, продвигаются по бассейну, стараясь ок-

ружить («поймать в сеть») убегающих «рыбок». Пойманная «рыбка» становится «рыбаком». Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки», причем последняя считается самой проворной. Нельзя ловить «рыбок» разорванной «сетью». Если «рыбка» во время преследования погрузится в воду с головой или нырнет, то она считается непоиманной.

III. Свободное купание (1–2 мин) и выход из воды.

### Методические рекомендации

- Контролировать правильность выполнения выдоха в воду. При правильном выдохе пузырьки воздуха должны активно выходить на поверхность воды. При недостаточном (слабом) выдохе рот оказывается над водой и слышно характерное «пшиканье».

- Обратит внимание на то, чтобы при скольжениях, из какого бы исходного положения они ни выполнялись, дети не очень сильно отталкивались, чтобы делали это строго по направлению движения. По мере освоения скольжения на груди и на спине толчок следует выполнять сильно, ибо от этого зависит и длительность скольжения.

## Занятие 92

*(проводится в музыкальном зале)*

**Задачи:** 1) ознакомить с движениями, упражнениями, связанными с коммуникативными жестами; 2) учить детей общаться в жестово-мимической форме во время выполнения движений.

*Оснащение занятия:* флажок.

### Ход занятия

I. «Ребята! – обращается воспитатель к сидящим на скамейке детям. – Мы сейчас начнем наше занятие с маленьких необыкновенных загадок. А заключаются они вот в чем. Вам нужно будет угадать по моему лицу, моим движениям рук, головы, плеч, ног, что я подумала или что я хотела сказать, но не словами, а движением. Ох, как это трудно угадать. Но вы сможете, так как часто смотрите мультфильмы и видите, как кошки, зверюшки различные, птицы могут отвечать друг другу движением, а не словом. Попробуем сейчас с вами поиграть в такую сложную, загадочную игру.

1. Все встаньте. Покачайте головой в стороны (на счет раз – два – относительно медленно, на счет три – порезче). Как бы вы



сказали вместо движения? «Нет». Правильно. На счет раз – два тоже можно? Да. Попробуйте сказать «нет» на счет раз – два – три и на счет раз – два.

2. А вот слово «да». Давайте все скажем слово «да». Хорошо! А теперь покажите слово «да» жестом. Кто покажет? Правильно! Головой вверх-вниз. Повторите жестом «Да» (3–4 раза).

3. А теперь под музыку, но без слов попробуйте повторить на три счета «нет!», на два счета «да!»

4. А теперь усложняем. Послушайте музыку и повторите «нет» и «да» в ритме музыки.

5. А теперь под музыку, только когда говорите «нет», то чуть-чуть меньше улыбайтесь. Когда «да» – чуть больше.

6. А теперь попытайтесь угадать, когда я говорю «нет», а когда «да». Быстро угадали! Молодцы!

7. А теперь я спрячу этот предмет (флажок), пока вы будете бегать в различных направлениях под музыку друг за другом» (в течение 1,5–2 мин бег со средней скоростью). Дети начинают бег. Воспитатель прячет предмет. Через две минуты останавливает детей и спрашивает: «Где предмет?». Многие пожимают плечами, а некоторые ребята говорят: «Вы спрятали!». Тех, кто пожал плечами, воспитатель приглашает к себе. «Ребята! Вот эти дети (поименно) ответили правильно, жестом, вместо слова какого? «Не знаю», «Не знаем». А можно и развести руками, как Катя! «Ничего не знаю!»

Все повторяем движения, соответствующие словам «не знаю!», «ничего не знаю!» Вначале плечами – поднимаем плечи вверх, затем руками. То же – под музыку.

II. А теперь попрыгайте под музыку на двух ногах (мягко), чередуя прыжки с ходьбой (1,5–2 мин). Прыгайте, прыгайте! Остановитесь! Повернитесь ко мне лицом.

Во время прыжков вы наступали друг другу на ноги, наталкивались друг на друга. Как менялись ваши лица! Петя так надулся от возмущения, Галя удивленно приподняла брови, Оля округлила глаза, Вася скривился и т. д.

Вот как выразительно наше лицо. А теперь звучит музыка, а мы с вами ходим по залу в различных направлениях и отвечаем на музыку мимикой, можете смотреть, как я это делаю. (В основном улыбка – нежная, добрая, удивленная – возникает на лице у воспитателя.)

III. А теперь потанцуйте под музыку, используя различные знакомые движения, улыбаясь друг другу». (Звучит ламбада, 3–4 мин.)

## Методические рекомендации

- Необходимо помочь ребенку в двигательной сфере, каковой являются занятия физической культурой, «увидеть» все обилие движений, взглядов, поз и т. д. и создать определенную атмосферу отношений к тем или иным жестам, мимике и т. д.

- Желательно использовать даже в необходимых отрицательных жестах улыбку. Не случайно психологи, педагоги, писатели призывают нас использовать улыбку в воспитании младенца, призывают улыбаться грудничку, приучать «завтрашнего» человека к доброжелательности, к человеколюбию.

- Все это необходимо делать в сопровождении музыки, так как она прекрасно дополняет жестово-мимическую форму общения человека.

### Занятие 93

(проводится в бассейне)

**Задачи:** 1) обучить подвижным играм для совершенствования элементов техники в плавании; 2) познакомить с играми эмоционального воздействия в воде.

**Оснащение занятия:** мяч, подвешенный на шнурке, ориентиры для игры.

### Ход занятия

**I. Воспитатель:** «Сегодня мы с вами опять в бассейне. Нас уже ждет голубая вода, ласковая и нежная. Как хорошо, что вы с ней подружились. Все занятие будем сегодня играть. Игры у нас знакомые и незнакомые. Все незнакомые игры мы с вами, ребята, попробуем выполнить здесь, в тренировочном зале. Вы все хорошенько запоминайте, легче потом будет в воде».

1. Игра «Оттолкнись пятками». Задача этой игры – освоение толчка обеими ногами одновременно и выявление склонностей к симметричным движениям ногами.

Играющие произвольно располагаются в бассейне и по сигналу начинают прыжки вверх, отталкиваясь пятками, – «Кто выше?»

До проведения игры на воде, на суше дети должны научиться приседать и удерживать стопу «клюшкой», а пальцы ног – «растопыркой». В воде во время приседаний колени разводить, стопы при прыжке держать «клюшкой», отталкиваться только пятками.

2. Игра в «Пятнашки». Дети изучают и совершенствуют погружения в воду с головой.

Играющие располагаются произвольно. По сигналу ловец (*назначается воспитателем*) начинает преследование играющих, стараясь кого-либо запятнать. Запятнанный игрок становится ловцом. Спасаясь от преследователя, дети могут приседать, погружаясь в воду с головой, или нырять, но в этих случаях пятнать нельзя. Запятнанным считается тот играющий, которого ловец настиг до погружения.

3. Игра «Кузнечики». Задача этой игры – развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие.

Группу делят на две команды. Побеждает команда, которая прыжками на обеих ногах (положение рук произвольное) быстрее достигнет установленного ориентира.

III. Свободное купание – 5 мин.

### **Методические рекомендации**

- Во время игры в «Пятнашки» нельзя преследовать одного и того же играющего продолжительное время, ждать, пока погружившийся вынырнет; удерживать друг друга под водой.

- Во время игры «Кузнечики» нельзя бегать, толкать друг друга. Положение рук может меняться только с целью усложнения передвижения. Начинать игру нужно от противоположных коротких бортов бассейна к середине.

## **ТРИДЦАТЬ ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

### **Занятие 94**

*(проводится на спортивной площадке)*

**Задачи:** 1) совершенствовать перестроение из одной колонны в несколько; 2) прыжки через скакалку, вращая ее назад; 3) подтягивание на перекладине.

**Оснащение занятия:** флажки трех цветов по количеству детей в группе; две-три длинные скакалки, перекладина.

### **Ход занятия**

I. Построение на спортивной площадке. Построение проводит назначенный воспитателем ребенок. Он же после построения докладывает воспитателю, что группа построена и готова к занятиям.

Воспитатель в свою очередь обращается к группе, говорит, какие задания дети будут сегодня выполнять: «Ребята, мы сегодня будем ходить в колоннах с флажками, прыгать через скакалку, но не короткую, а длинную; прыгать будем, вращая скакалку назад. Это задание будут выполнять у нас девочки. Мальчикам предстоит выполнять упражнения на перекладине.

Ну как? Сложные у нас сегодня задания? Чтобы со всеми заданиями хорошо справиться, вы должны быть очень внимательны. В конце вас ждет сюрприз, но не всех, а тех, кто выполнит задание лучше всех».

II. На месте шагом марш! Повернитесь направо. Бегом марш! (*два-три круга*). Шагом марш! Взять каждому по два флажка одного цвета (*флажки разложены на скамейке, на расстоянии двух-трех шагов*) и продолжать движение с флажками».

Затем воспитатель предлагает детям встать за направляющим в колоннах с флажками желтого, зеленого, красного цветов. Каждый ребенок становится в колонну по цвету флажка, который он выбрал в начале занятий.

Начинают ходьбу в колонне по три по прямой линии (направляющие в колоннах и замыкающие меняются в зависимости от направления движения), ходьбу вперед и обратно с различными положениями флажка: вверх, в стороны, вперед, вниз, вверх, скрестно и т.д. (*4-6 раз*).

Упражнения с флажками на месте (построение группы в колонну по три):

1. «Салют». Флажки опущены. Через стороны вверх, широкие скрестные взмахи (*3-4 раза*) и через стороны опустить вниз (*6-8 раз*).

2. «Ветерок играет флажками». Ноги врозь, флажки за спину. Флажки вверх, легкие наклоны вправо-влево, помахивая флажками, спрятать за спину. Через два-три движения отдых (*4-5 раз*).

3. «Спрячем». Сидя на пятках, флажки в стороны. Наклон вперед, флажки за спину, в стороны (*5-6 раз*).

4. «Быстро подними». Флажки на полу, руки за спину. Быстро присесть, взять флажки, поднять вверх. Так же положить, руки спрятать за спину (*5-6 раз*).

5. «Приседание». Ноги слегка расставить, флажки в стороны (вертикально). Присесть, флажками коснуться пола, встать (*4-5 раз*).

6. «Подпрыгивание». Ноги слегка расставить, флажки вниз, две-три пружинки и шесть-восемь подпрыгиваний (*2-3 раза*).



7. «Ближе к солнцу». Ноги слегка расставить, флажки опущены. Через стороны вверх, посмотреть, через стороны вниз, сказать «вниз». *Повторить 4–5 раз.*

Закончили. Положили флажки на место. Девочки взяли две длинные скакалки. Мальчики подошли к перекладине. Воспитатель направляется к мальчикам (задание более трудное).

Показывает упражнение на перекладине. По два, по три человека подходят к перекладине и произвольно выполняют подтягивание. Остальные считают, сколько раз кто может подтянуться. Счет до десяти. Самостоятельно определяют победителя по количеству подтягиваний (*два-три подхода*). Воспитатель назначает ответственного у перекладины. Девочки разделены на две группы, выполняют одно и то же задание. Прыжки через длинную скакалку, вращая ее назад. Победительницу определяют по количеству выполненных прыжков через вращающуюся скакалку в течение одного, но наиболее успешного подхода (*два-три подхода*).

III. «Сюрприз». В конце занятий победителям вручаются награды: надувные шары.

### **Методические рекомендации**

- Упражнения на перекладине выполняются в висе. Большое значение имеет надежная страховка. Обязательно исключить возможность отрыва от снаряда и обеспечить безопасность приземления.
- Особое внимание при обучении упражнениям со скакалкой обратить на формирование правильного навыка вращения скакалки. Вращение скакалки должно осуществляться главным образом за счет движений кистью.

### **Занятие № 95**

*(проводится в бассейне)*

**Задачи:** 1) обучать скольжению на груди с последующими движениями обеими руками одновременно; 2) обучать скольжению на груди с последующими движениями ногами; 3) совершенствовать погружения с головой, развивать ориентировку в воде.

**Оснащение занятия:** мяч, подвешенный на шнурке, гимнастические скамейки.

### **Ход занятия**

I. Упражнения в тренировочном зале.

1. Ходьба по спирали, «улиткой» (1–1,5 мин).

2. Бег спиной вперед, скрестными шагами, обычный бег (1,5–2 мин).

3. Круговые движения: а) левой (правой) рукой вперед; б) левой (правой) рукой назад; в) обеими руками одновременно назад (вперед).

4. Прыжки с гимнастической скамейки (соскоки).

II. Игра «Спрячься в воду». Играющие образуют круг. Ведущий занимает место в середине круга и вращает большой легкий мяч, подвешенный на шнурке, над головами играющих. Чтобы не быть задетым мячом, нужно быстро погрузиться в воду с головой. Побеждает тот участник, которого мяч не коснется ни разу (5–6 раз).

По ходу игры темп вращения мяча меняется – от очень медленного к быстрому и очень быстрому, что регламентируется уровнем подготовленности детей. Играющим нельзя отходить в стороны, наклоняться и т. д. Один из вариантов этой игры – выполнять погружения с выдохом в воду.

III. Упражнения-задания в воде.

1. Лежа на спине, руки прижаты к туловищу. Попеременные движения ногами.

2. Скольжение, гребок обеими руками одновременно, руки прижаты к туловищу. Попеременные движения ногами.

3. Движения кролем на груди, руки впереди, дыхание задержано.

4. То же, но одна рука впереди, другая прижата к туловищу.

5. То же, но обе руки прижаты к туловищу.

IV. Свободное плавание (6 мин).

## Методические рекомендации

- Исходное положение для начала любого упражнения на спине: тело выпрямлено, руки вытянуты за головой, затылок на воде, взгляд направлен строго вверх.

- Упражнения в скольжении на груди с последующими движениями ногами должны начинаться одинаково: руки впереди, после непродолжительного скольжения, выполнив гребок одной или обеими руками одновременно, ребенок принимает то исходное положение, в котором выполняется упражнение, и начинает движения ногами.

Может быть и по-другому: вначале скольжение, руки впереди, затем начало движений ногами и потом гребок одной или обеими руками для принятия исходного положения, обусловленного данным упражнением.

## Занятие 96

(проводится на открытой площадке, в парке)

**Задачи:** 1) воспитывать с помощью движений бережное отношение к природе; 2) упражнять в перепрыгивании через бревно, камни, пни; 3) развивать силовые качества.

**Оснащение занятия:** все, что попадет в поле зрения воспитателя для решения основных задач занятия.

### Ход занятия

I. «Мы опять с вами в парке. Посмотрите, какое небо голубое (серое) и т.д. Поднимитесь на носки и тянитесь. Невозможно дотянуться. Ну а если прыгнем – тоже сложно. А если с помощью хворостинок? Ну-ка, найдите каждый по хворостинке. Пробуйте дотянуться. Не получается. А вон вдали ветки деревьев. До них вы можете дотянуться? Бегите и попробуйте, а потом вернетесь и скажете, кто дотянулся. *(Дети возвращаются и сообщают, и так несколько раз.)*

А теперь посмотрите, сколько кустиков высажено вокруг. На них уже появились зеленые нежные листочки. Уже кто-то из вас сорвал листочек и выбросил. Каждый кустик, каждое дерево, каждое растение помогает человеку жить. Надо все это беречь. Вот сейчас мы с вами побегаем между кустиками, попрыгаем, походим, но так, чтобы не задеть их веточки и листочки, очень осторожно будем это делать *(обязательно показывает)*. И так, ребята, со всем, что встретится вам на пути.

II. Но нас окружают не только эти кусты. Вот лежит поваленное бревно. Буря его так повалила, оно стало стареньким и не выдержало сильного ветра, и никто не мог ему помочь. Мы сейчас с вами через него попрыгаем. *(Дети прыгают 12–18 раз произвольно.)*

Посмотрите, какие большие камни лежат, как гордо они расположились в парке. Когда будет очень тепло, мы на них с вами посидим. А теперь через них будем перепрыгивать (можно запрыгивать) *(5–6 раз)*.

А что еще вы видите, через что можно было бы перепрыгнуть? *(Дети отвечают: «Пенечки»)*. Да! Чтобы дать расти молодым деревьям, старые деревья, особенно засыхающие, срезали. Остались пенечки. Перепрыгивайте через пенечки и запрыгивайте на них *(повторить 7–8 раз)*.

III. А теперь посмотрим, какие мы сильные. Девочки, возьмите этот камень *(указать имена девочек, мальчикам указать на другой камень)*. Постройтесь, отдельно мальчики, от-

дельно девочки, в две колонны. Чья колонна раньше закончит передачу камня двумя руками через сторону (левую, правую) друг другу в колонне, та колонна сильнее и еще будет сильнее (*спустя какое-то время после выполнения упражнений повторить 3–4 раза*). А теперь встряхните руками».

IV. Возвращение в сад.

### Методические рекомендации

- Воспитывать бережное отношение к природе – кропотливый труд взрослых, но это необходимо ради завтрашнего дня. Воспитание словом во время формирования движений создает благоприятный фон.
- Использовать при подготовке к таким занятиям все, что окружает детей в их повседневной жизни.
- Привлекать к этой работе родителей.

## ТРИДЦАТЬ ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 97

«ВСПОМНИМ ИГРУ «БАСКЕТБОЛ»  
(проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) совершенствовать умение передавать и ловить мини-баскетбольные мячи (детские футбольные); 2) упражнять в ведении баскетбольного мяча; 3) совершенствовать разучивание приемов ведения мяча в игре «Оторву хвостик».

**Оснащение занятия:** детские футбольные мячи, баскетбольные мячи, короткие веревочные скакалки с двумя ручками. Все предметы – по количеству детей в группе.

### Ход занятия

I. Ребята вместе с воспитателем приносят спортивный инвентарь на площадку. Мячи, скакалки складывают в указанное место и строятся в шеренгу.

Воспитатель (*педагог по физическому воспитанию*) говорит о том, что ребята уже знакомы с элементами спортивной игры, которая называется «Баскетбол».

«Дети! Эта игра вас многому научит и ко многому подготовит. В игре вы можете нечаянно натолкнуться друг на друга. Не сердитесь, не злитесь: это ведь случайно. Но старайтесь уйти от столкновения. И тогда в автобусе, троллейбусе, в толпе на



улице, если кто-то наступит вам на ногу, нечаянно вас толкнет, у вас не будет горьких обид и переживаний. Итак, баскетбол закалит вас!

А сейчас сделайте несколько упражнений без мяча.

1. Пройдите шагом по направлению движения, руки прямые вперед, помахивая в такт шага кистями рук (*один круг*).

2. Пробежите по направлению движения, руки полусогнутые в локтях, махая кистями рук (*один круг*).

3. Пробежите приставными шагами вправо в полуприседе, правая рука полусогнута в локтевом суставе, имитируя ею удары по мячу (*один круг*).

4. То же, приставными шагами влево.

II. А теперь возьмите футбольные мячи и поиграйте с ними руками (*2–3 мин*). Поиграли с мячами? Молодцы! Почти у всех получилось.

1. Разберитесь по парам (по двое), кто с кем хочет. Станьте в две шеренги на расстоянии в пять-шесть шагов. Ребята правой шеренги, положите свои мячи на скамейку, а ребята левой шеренги (будьте внимательны), возьмите мяч обеими руками на уровне груди, пальцы должны быть расставлены, кисти – лежать сзади-сбоку, мышцы рук расслаблены, и станьте в баскетбольную стойку. Правильно! Ноги согнуты в коленях, расставлены на ширину плеч, одна из них выставлена на полшага вперед (*показывает*). Руки согнуты в локтях и находятся около туловища».

В такой стойке дети одной шеренги с мячами по сигналу (свистку) воспитателя бросают мяч ребятам противоположной шеренги. Они ловят мяч обеими руками, стоя на месте, затем с выходом навстречу летящему мячу (*2–3 мин; рис. 2*).

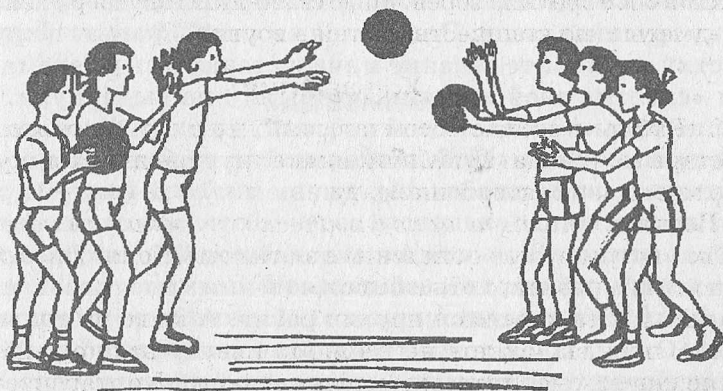


Рис. 2

2. «Передайте и поймайте мяч, но с поворотом на 360° в любую сторону того, кто передал мяч. К моменту ловли мяча партнером подающий мяч должен быть готов к его приему» (2–3 мин).

3. Передача мяча с приседаниями: присядьте с мячом, затем выпрямитесь и передайте (1,5–2 мин).

Воспитатель говорит: «Многие ребята вспомнили, как надо правильно стоять, держать мяч, и очень хорошо выполняли все упражнения. Лучше всех выполняли (*указать*)... Еще раз покажите нам, как у вас получались эти движения. Остальные смотрят внимательно (*ребята показывают*).

А вы не расстраивайтесь, у кого не получилось. Обязательно в следующий раз получится.

А сейчас положите футбольные мячи и возьмите баскетбольные, настоящие. Повертите их в руках. Тяжело? Посмотрите, какие они красивые. Оранжевые, как солнышко. А как они хорошо отскакивают от пола. Так легко! Только ударьте ладошкой, и вы увидите, как, послушно отскочив, мяч опять окажется у вашей ладошки.

4. Ударьте по мячу на месте с отскоком об пол. Правой рукой (1–1,5 мин).

Ударьте по мячу на месте с отскоком об пол правой, левой рукой (1–1,5 мин).

5. Ударьте по мячу в движении, при котором на два шага приходится один удар мячом по площадке (2–3 мин).

Не у всех оказался мяч послушным. Надо проверить (*вкравчиво произносит*), может быть, у кого-то руки непослушные? А теперь я еще раз вам покажу, как надо. Повторяйте за мной. Ну вот! Почти у всех руки оказались послушными.

III. Возьмите скакалки. Заправьте ручки скакалочек за резинку трусиков сзади. Получился хвостик. Станьте в круг. По свистку начинайте ведение мяча и старайтесь во время ведения «спасти» свой хвостик, чтобы его не выдернули. Каждый не только спасает свой хвостик, но одновременно «охотится» и за чужим. Победителями будут ребята, которые останутся со своим хвостиком, да еще и чужой смогут припассти. Начали!

Так, кто же у нас остался с хвостиком? Коля! Прекрасно? Ну и все вы, ребята, хоть и без собственных хвостиков, но зато припасали себе хвостики других ребят. А Коле не только повезло. Он оказался ловчее всех. Мяч вел и спиной, и боком, меняя скорость движения. Вы теперь понаблюдайте: смогу ли я угнаться за Колиным хвостиком? (*показывает движение с*

*победителем*). Догнала. Вот он. Колин хвостик! Не расстраивайся. У тебя и так хорошо получилось!

IV. Возьмите мячи, скакалки, отряхнитесь – и в группу».

### Методические рекомендации

- Воспитатель должен работать только с половинным составом группы. Только в этом случае дети могут получить умения и навыки, а воспитатель может проконтролировать индивидуально каждого ребенка (семь-восемь человек, не более). Остальные должны работать с другим воспитателем и с другим содержанием заданий. Через полчаса подгруппы меняются.

- Учитывать, что неудачи ребенка при ловле мяча часто вызывают огорчения. Это связано с тем, что он старается прижимать мяч руками к груди, а когда не успевает этого сделать, то мяч летит часто прямо в лицо. Предупредить: чтобы мяч не обидел, необходимо его встретить руками возможно раньше.

### Занятие 98

#### «БАСКЕТВОЛ»

*(проводится на спортивной площадке)*

**Задачи:** 1) вырабатывать навыки ведения мяча на площадке в различных направлениях; 2) упражнять в передаче мяча в стойке; 3) совершенствовать навыки ведения мяча в разных условиях, в сочетании с другими действиями.

**Оснащение занятия:** баскетбольные мячи по количеству детей в группе, пять булав, четыре обруча, два резиновых мяча (зеленый и красный).

#### Ход занятия

I. «Вот и опять мы с вами, ребята, будем выполнять упражнения с баскетбольными мячами. Мы обязательно должны поупражняться с тем, чтобы через несколько занятий по-настоящему поиграть в баскетбол, как взрослые. Возьмите каждый по мячу. Погладьте его. Повращайте мяч руками вокруг шеи, прокатите мяч по спине, по голове, по груди покатайте. А живот забыли? По животу (1–2 мин).

1. Сидя, ноги врозь, покатайте мяч по ногам (правой, левой) (1–1,5 мин).

2. Сидя, ноги вместе, прокатайте мяч вокруг себя в правую, левую стороны (2–4 раза).

3. Встаньте. Стоя подбрасывайте мяч вверх и ловите его. Следите за полетом мяча (5–6 раз).

4. Стоя бросайте мяч об пол и ловите его после отскока (5–6 раз).

5. Играйте. Задание: «Кто сделает десять бросков вверх, не роняя мяч на землю?». Считаем вслух.

Много сегодня победителей! Молодцы, ребята!»

II. Воспитатель расставляет булавы на различном расстоянии друг от друга.

1. «Ребята! Вы сейчас будете выполнять ведение мяча и перемещаться по площадке в различных направлениях, стараясь не задеть предметы, которые расставлены:

а) перемещаться по площадке с ведением мяча с высоким отскоком, обводя расставленные булавы (2–3 мин);

б) перемещаться по площадке с ведением мяча с высоким отскоком, обводя расставленные булавы и с обязательным ударом мяча о стену (2–3 мин);

в) то же, с обязательным запрыгиванием с мячом в обруч (2–3 мин).

Устали? Отдохните и послушайте, что будем делать дальше. А дальше... Будьте внимательны.

2. Коля, подойди ко мне с мячом. Смотрите на нас. Мы сейчас с Колей будем передавать друг другу мяч двумя руками от груди. Все повторяют за нами. Примите правильную стойку баскетболиста, держите мяч двумя руками на уровне груди. Опишите мячом небольшую дугу к туловищу – вниз – на грудь и, разгибая руки вперед, от себя посылайте мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги (рис. 3).

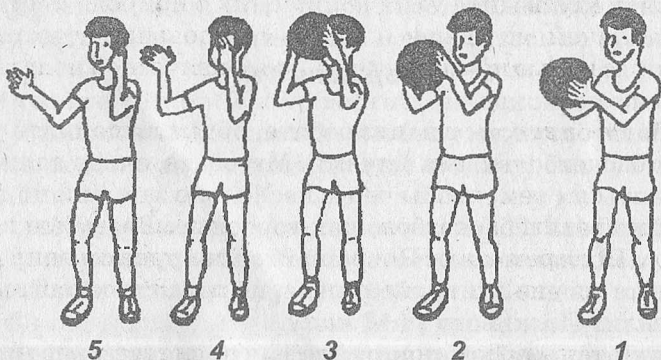


Рис. 3



Коля хорошо принял мяч. Пригласите друг друга для выполнения упражнения. И ты, Коля, пригласи кого-нибудь, а я буду с Катей. Подойди, Катя, ко мне. Все согласились на приглашение. Начинайте выполнять упражнение (3–4 мин).

III. Встаньте в круг. Послушайте задание. У меня в руках два резиновых мяча – зеленый и красный. Когда я подниму вверх руку с зеленым мячом, выполняйте ведение мяча в движении, с красным мячом – на месте. Кто ошибется, садится на скамейку штрафников. Внимание, начали! (4–5 мин).

Свободно походите по площадке с мячами. Кто хочет, может побросать мячи в корзину. А теперь улыбнитесь друг другу. Сложите мячи в сетку. Всего вам доброго. Можете идти в группу. Не забудьте, что следующее занятие у нас в лесопарке. Возьмите с собой улыбку».

### Методические рекомендации

- Техника передачи мяча усваивается детьми постепенно, поэтому не стоит их излишне торопить.
- В процессе обучения передаче мяча необходимо напоминать детям, что: а) локти следует опускать около туловища; б) стараться бросать мяч на уровне груди партнера; в) мяч следует сопровождать взглядом и определенным положением рук.

## Занятие 99

### «СРЕДИ КРАСОК ПРИРОДЫ»

(проводится в лесопарке)

**Задачи:** 1) усвоение умений и знаний о природе в сочетании с двигательной активностью; 2) использование естественных движений с целью повышения уровня физической подготовленности.

**Оснащение занятия:** аптечка, йод, бинт, вода.

### Ход занятия

I. «Мы с вами давно не были на нашей полянке. Много изменилось за это время: запахи, краски. Кто будет сегодня внимательным, тот увидит и услышит больше. Все готовы в путь? Пошли».

Воспитатель напоминает детям, что следует смотреть под ноги, по сторонам, обращает их внимание на то, как измени-

лась дорога, тропинка, как светит солнышко. Спрашивает, на каких деревьях начали распускаться листочки и какой они формы. Можно приостанавливаться во время ответов.

II. Воспитатель проводит игры-задания по ходу движения на удобном месте — «пяточке».

1. «Потянитесь к солнышку. Поднимите руки повыше вверх, помашите руками, повернитесь вокруг.

2. Присядьте, посмотрите вокруг. Что успели заметить, вставая, произнесите («птичку», «дерево», «кустик», «дядю», «тетю» и т.д.).

3. Наклонитесь, уберите с дороги камешек, прутик, бумагу и т. д. и унесите в сторону.

Опаздываем на полянку. Поторопитесь. Быстрым, быстрым шагом двигайтесь вперед. Ну вот, уже скоро: виднеется наше красивое дерево. Оно всегда нас встречает первым. Не узнаете его? Подойдем поближе, вы расскажете, что изменилось. Станьте вокруг дерева. Что изменилось? Оно подросло? (*Нет, да*). Оделось! — правильно. Какие листочки на нем? Нежные, зеленые, маленькие, бедненькие. Стало шире? Сейчас проверим. Подойдите и обхватите руками дерево. Ребята, можете обхватить не только это, но и другие деревья. (*Дети обхватывают деревья руками.*)

Я вижу, ребята, как бережно вы обнимаете деревья, и верю, что никогда вы не сломаете ни одного дерева, а посадить — посадите.

А гляньте на кустики! Как они зашевелились, когда вы здесь появились. Они хотят, чтобы вы их тоже поприветствовали. Побежим вокруг кустиков и погладим их рукой, нежно и бережно. (*Ребята бегают вокруг кустиков.*) «А теперь мы наклонимся, на цветочки посмотрим. Распускаются они, ждут нашей похвалы. Похвалим цветочки. (*Дети произносят, наклоняясь к цветкам: «Хорошие вы наши, красивые, растите и радость нам приносите!»*)

Поднимем носы кверху. Вдыхаем запахи деревьев, кустов и цветов. Как вкусно! Правда, вкуснее всяких там пирожных, мороженных и конфет шоколадных.

Жаль, что зверюшек нет вокруг. Но это не беда. Мы сейчас с вами сами превратимся в птиц и полетаем вокруг деревьев, кустов, цветов. Легко, как птицы, парим на лесной поляне (*бег между деревьями, кустами и т. д., 2–3 мин*). А в зайцев серых хотите превратиться? Хотите. Попрыгайте и спрячьтесь за кустики от «серого волка». Опять попрыгайте и спрячьтесь от

«рыжей лисы». Опять попрыгайте и спрячьтесь от «горного орла». А теперь превратитесь в детей, т. е. в самих себя. Улыбнитесь солнцу, деревьям, кустам и цветам, улыбнитесь друг другу, возьмитесь за руки и отправляйтесь в сад».

### Методические рекомендации

- При такой организации занятий следует обязательно познакомить ребят с особенностями местности. Они должны знать зоны загрязнения. Где и как лучше дышать. Как чувствовать свежий воздух, как относиться к запахам и т. д.

- Физическую нагрузку дозировать в зависимости от желания детей, она не должна превышать той нагрузки, которая установлена на занятиях, проводимых в спортивных залах и на спортивных площадках, но и не должна быть совсем облегченной.

## ТРИДЦАТЬ ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 100

#### «В БАСКЕТБОЛ ИГРАЕМ С МАМАМИ» (проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) учить броску мяча в корзину с места; 2) формировать сознательное отношение к действиям с мячом.

**Оснащение занятия:** баскетбольные мячи.

#### Ход занятия

I. Воспитатель: «Здравствуйте, уважаемые родители, дети! Сегодня, ребята, вы будете играть в баскетбол с мамами, а в следующий раз мы пап пригласим. Итак, за дело.

1. Возьмите мам за руку. Бег парами по кругу в высокой стойке (один круг).

2. Бег парами по кругу, лицом друг к другу в низкой стойке, дистанция два-три шага, руки согнуты в локтях (два круга – вправо, затем влево).

3. Подбрасывание мяча:

а) вверх и ловля в положении стоя (5–6 раз);

б) вверх и ловля в положении сидя (5–6 раз);

в) вверх в положении сидя, а ловля в положении стоя (3–4 раза).

4. Передача мяча в парах друг другу на месте (1–1,5 мин).

5. Ведение и передача мяча в парах в свободном движении. Не устали? Трудимся дальше.

II. Натягиваем веревочку вдоль площадки». (Высота, на которой натягивается веревочка, – 150–160 см.) Дети стоят с мячами по одну сторону веревочки на расстоянии 3–4 м от последней, мамы – по другую сторону.

1. Удерживая мяч на уровне груди, ребенок описывает им небольшую дугу вниз – на себя и, выпрямляя руки вверх, направляет мяч через веревочку с одновременным разгибанием ног. Кисти и пальцы рук раскрываются, выполняя направляющий толчок. Мама стараются поймать мяч\*. Поймав, передают его своему ребенку, прокатывая под веревочку (5–6 мин).

2. Передача мяча и ловля в парах через веревочку:

а) в движении (2–3 мин);

б) в движении с отскоком (2–3 мин).

III. Игра «10 передач». Дети становятся парами на расстоянии 1,5–2 м друг от друга. У каждой пары мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч мамам. Мама ведут мяч к щиту и пытаются забросить его в корзину. Выигрывают те пары, которые быстрее сделают десять передач, не роняя мяч на землю, или пара, мяч которой окажется в корзине.

IV. Воспитатель: «Трудно, интересно и весело было сегодня на занятиях. Все очень старались. Не у всех получалось, но это не беда. Вы теперь с мамами все это повторите дома. А в следующий раз на занятия пригласим пап. Скажем мамам спасибо и попросим, чтобы они напомнили папам, когда надо прийти. Всего вам доброго!»

### Методические рекомендации

- При обучении броску мяча в корзину с места надо обратить внимание на то, чтобы дети бросали мяч, стоя в правильной стойке, прицеливались, сопровождали мяч взглядом, не разводили локти в стороны.
- Отметить любые успехи родителей и детей (каждой пары).

\* Ребенок бросает мяч в мамины руки, как в корзину.



## Занятие 101

### «В БАСКЕТБОЛ ИГРАЕМ С ПАПАМИ» (проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) упражняться в передаче и бросках мяча в корзину; 2) вырабатывать у детей привычку поступаться личными интересами ради достижения общей цели.

**Оснащение занятия:** баскетбольные мячи.

#### Ход занятия

I. Воспитатель: «Мы рады видеть вас на площадке, уважаемые папы и дети! Сегодня нам предстоит на занятиях поиграть в баскетбол. Вам мамы уже рассказали, что нужно будет делать, и мы думаем, что вы готовы! Возьмите по мячу.

1. Самостоятельное выполнение движений с мячом. Каждый папа предлагает своему ребенку любое упражнение с мячом. Это может сделать и ребенок, если папа затрудняется (2–3 мин).

2. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». Воспитатель: «Будьте внимательны! Слушайте сигнал, играя с мячом».

Все располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняет действия по своему выбору. После сигнала (свистка) все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Выигрывают те игроки, которые не получили штрафных очков (5–6 мин).

«Ну вот, сколько у нас штрафников. У пап меньше. Молодцы, папы! Ну-ка, в следующий раз, ребята, попробуем выполнять так же внимательно, как папы.

3. А сейчас подойдите к большому щиту (*деревянный щит, стенка и т. п.*) на указанное расстояние. Видите линию? За нее не заходить (*в 4–5 м от щита начерчена линия*). Станьте парами (*расстояние между парами 2–3 м*) и передавайте друг другу мяч, а затем, повернувшись лицом к щиту (стене), сделайте бросок двумя руками от груди в начерченный на стене круг. Победу одерживает та пара, которая в передаче не уронила мяч и попала в цель. Начали! (3–4 раза.)

4. То же самое выполняйте в движении. Передавая мяч друг другу, бросайте мяч в круг. Начали! (2–3 раза.)

II. А теперь организуем три круга. В каждом не более пяти человек и по одному мячу в круге. Один человек (ребенок или папа) находится в круге без мяча. Он должен овладеть мячом («Собачка», – *говорят дети*). Мяч передается по кругу так, что-

бы его не мог поймать находящийся в круге. Перехват мяча стоящим в круге – его победа. Мяч можно передавать сверху, снизу, как угодно, даже стоящему рядом, если тот, кто находится в круге, приблизился на близкое расстояние и возможности передать в противоположную сторону нет. Каждая команда определяет своего победителя сама. Игра продолжается, пока все игроки не побывают в круге» (5–6 мин).

III. Свободные действия игроков в парах с использованием элементов, изученных на занятиях (2–3 мин).

### Методические рекомендации

- Воспитатель перед игрой «Играй, играй, мяч не теряй» должен назвать движения с мячом, которые дети могут выполнять. Например, вести мяч на месте и бегом, бросать мяч в щит, в корзину, в стенку, вверх, вниз и т.д.

- В играх с мячом следует выработать у детей привычку поступаться личными интересами ради достижения общей цели. Например: воспитатель может включать задания бросать мяч ловцу («собачке») после того, как мяч обойдет всех игроков команды и т.п.

## Занятие 102

### «ОПЯТЬ БАСКЕТБОЛ»

(проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) формировать умения и навыки в ведении мяча под музыкальное сопровождение; 2) дать возможность ребенку активно действовать и применять полученные знания в игровой самостоятельной деятельности на фоне музыки.

**Оснащение занятия:** баскетбольные, волейбольные, резиновые и другие мячи.

### Ход занятия

I. Воспитатель включает магнитофонную запись с музыкой (аэробического плана). Вместе с ребятами выполняет элементы ходьбы и бега по площадке, на которой по всей ее площади расположены разные мячи. Дети оббегают мячи, обходят, наклоняясь, прикасаются к ним руками, наступают на них ногами, перепрыгивают через них (4–5 мин).

«А теперь, – говорит воспитатель, – поднимите мячи, кто какой желает, вверх. Повертите ими над головой, перед собой, за спину их уложите, пронесите под ногами.

Молодцы! Все сделали и не уронили мяч. Вы-то повеселились, а сейчас пусть и мячики повеселятся. Вы им помогите. Я включаю музыку. А вы, ребята, в такт этой музыке отбивайте мяч рукой, меняя высоту отскока. Пусть мячики попляшут. Начали!

II. Ах, как мячики пляшут! (*полька, ритмичный танец*). Попробуйте, чтобы мячи в пляске перешли к партнеру. Разберитесь по парам. Ох, как сложно. Трудно им плясать, когда они уходят к другому. Пробуйте. Заставляйте их плясать (*8–10 мин*). Успевайте передать друг другу. Ну и наплясались мячи! Да и вы, я вижу, устали. А я включаю нашу музыкальную шкатулку. Послушайте, какая спокойная звучит музыка. Какой танец, ребята, можно исполнять под эту музыку? Правильно! Вальс. Танцуем (*2–8 мин*). Мяч вверху под головой.

III. Натанцевались ребята, а теперь поработаем немного с мячами. Подойдите к щиту не ближе чем на *2–3 м*, как кому удобно. Отбивайте мяч от щита (*1,5–2 мин*). Отбивайте мяч от щита, а затем от пола (*1,5–2 мин*). Положите мячи в сетку. Постройтесь. Я хочу вам сказать, дети, что вы хорошо научились владеть мячом, но мы пока ненадолго расстанемся с баскетболом. Следующее занятие для вас очень знакомое. Я вам пока о нем не скажу. Дома вы продолжайте играть в баскетбол».

### Методические рекомендации

- Для сознательного отношения ребенка к действиям с мячом недостаточно разъяснений и показа: необходимо дать ребенку возможность действовать, активно применяя полученные знания в различной игровой, эмоциональной обстановке.
- Нужно объяснить, что высота отскока мяча зависит от прилагаемой силы, но в то же время надо дать ребенку убедиться в этом: попробовать отбивать мяч, меняя высоту отскока. Музыкальное сопровождение помогает в этом.

## ТРИДЦАТЬ ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 103

#### «КЛАССИКИ»

(проводится на открытом воздухе)

**Задачи:** 1) развивать координационные способности; 2) воспитывать прыжковую выносливость.

**Оснащение занятия:** фарфурки (биты для игры «в классики»), цветные мелки, косыночки.

#### Ход занятия

I. Воспитатель с детьми выходит на асфальтированные дорожки детского сада. «Дети! – говорит воспитатель, – мы сегодня будем играть в «Веселые классики». Кто-нибудь знаком с этой игрой? Никто? Ну, тогда подойдите поближе ко мне, я объясню. В эту игру давно уже играют. Играли ваши бабушки, мамы. Обычно играют девочки, но и мальчикам эта игра очень полезна. Наклонитесь, присядьте. Я на асфальте рисую маленькие квадратики, их десять, по пять в каждом ряду (рис. 4). А мы сейчас нарисуем с вами большие классики на нашей центральной аллее. Вы увидите, как взрослые, проходя мимо, тоже будут запрыгивать в эти квадратики. Бегом на центральную аллею!

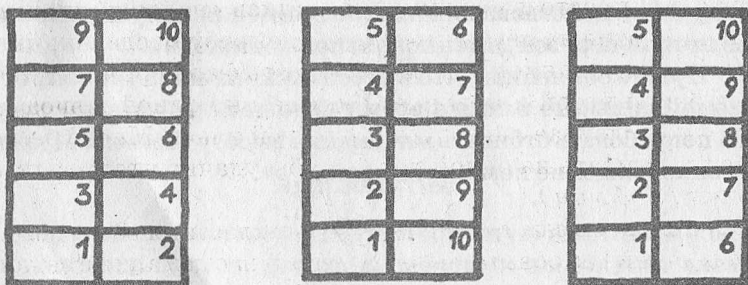


Рис. 4

II. Ну вот мы и пришли! Надо же (*удивление воспитателя*), а классики-то нам кто-то уже начертил?!

1. Походите по классикам, не наступая на линии (*1–1,5 мин*). Вначале медленно. Теперь быстрее, не наступайте на линии.



2. Побегайте по классикам, не наступая на линии (1,5–2 мин). Вначале медленно, а теперь быстрее, еще быстрее. Ой! Кто-то наступил. Не наступать. Смотрите, как это делаю я.

3. Прыгаем:

а) в каждый классик на одной ноге (правой, левой) (1,5–2 мин);

б) в каждый классик на двух ногах (1–1,5 мин);

в) через один классик, старайтесь (1,5–2 мин). Это уже труднее. Ну вот, получается. Хорошо. Мягче приземляйтесь. Думайте! Как перепрыгнуть, чтобы и в классик попасть, и на черту не наступить.

4. Возьмите мелки, начертите (каждая пара себе) классики. Быстрее чертите. Как начертите, так и прыгать будет вам — удобно или неудобно. Думайте, как лучше начертить.

Хорошо начертили, ребята... А вы не смогли (называет имена)... Не расстраивайтесь. Будете играть в тех классах, которые были начерчены. Подойдите к этим классам, станьте парами. У меня в мешочке фарфурики. Каждый достает себе из мешочка один фарфурик. Потрогайте его хорошенько. Он тоже имеет форму квадратика, маленького, во много раз меньше, чем квадраты в классиках. Я его кладу в первый классик и ногой, можно правой, можно левой, толкаю в следующий классик так, чтобы он не оказался на черте. И так во все десять классиков нам нужно «завести» этот фарфурик и самим на линию не наступать. Начали, каждая пара в своих классиках, друг за другом. Я очень внимательно смотрю, чтобы вы не наступали на линию. Интересно, кто у нас будет победителем (2–3 мин).

Сложное задание? Опять не все справились. Все наступили. А у многих просто фарфурики оказались «непослушными».

Но несмотря на неудачи, давайте попробуем сделать еще более сложное задание. Будем переводить фарфурик из класса в класс одной ногой в прыжке. Прыгаем на одной ноге и одновременно подбиваем фарфурик в другой класс. Много раз можно подпрыгивать на одной ноге, чтобы удачно ударить по фарфурику (2–3 мин).

Вот и задание вам на дом: поиграть в классики возле дома. А я в следующий раз обязательно проверю у вас домашнее задание.

III. А теперь в парах выполняем задание.

1. Бег по классикам, не наступая на линии и не толкая друг друга, попадая в каждый классик.

2. Прыжки:

а) на двух ногах в парах, попадая в каждый классик;

б) на одной ноге в парах, попадая в каждый классик;

в) друг за другом через классик.

3. Игра в парах «Не наступи». «Завязывайте глаза друг другу косыночками и следите, чтобы шагающий с закрытыми глазами попадал в квадратики. Как только кто-то наступит на линию, говорить: «Сгорел!» И поменяться ролями. Тот, кто пройдет все десять квадратов, будет победителем.

IV. Все. Занятие закончено. И в последнем задании у нас есть победитель. Молодец, Володя!»

### Методические рекомендации

- Обращать внимание на воспитательную сторону игры: умение в парах дружелюбно относиться друг к другу в условиях действия в одном квадрате, не толкаться, потесниться, «ужаться» чтобы дать возможность другому рядом играть.

- Следить за тем, как ребята решают двигательную задачу в сложных условиях передвижения не только себя, но одновременно и предмета. Заставлять их думать, предполагать, принимать решения с целью достижения результата.

- Указывать на необходимость мягкого приземления при выполнении прыжковых движений.

### Занятие 104

#### «ПО ДОРОЖКАМ НАШЕГО САДА» (проводится на открытом воздухе)

**Задачи:** 1) развивать общую выносливость; 2) выполнять общеразвивающие упражнения с определенной направленностью.

**Оснащение занятия:** два картонных кружка, одна сторона которых желтого цвета, а вторая у каждого кружка своя (красная и зеленая).

#### Ход занятия

I. «Все, все за мной. Побежали. Ребята, пробегая мимо площадок, где играют дети, здоровайтесь и улыбайтесь. Улыбнитесь обязательно. Вы так рады приветствовать всех, кого встретите сегодня на дорожках сада. Улыбнитесь! Впереди у нас малыши. Вы заняты бегом, но своих младших братьев должны заметить, поприветствовать. А вот вкусным обедом запахло. Пробегаем мимо кухни. Тетя Клаша выглянула в окно. Улыб

нитесь, пожелайте ей здоровья. Прохожие идут мимо сада, помащите им руками, улыбнитесь. Вот сколько мы пробежали и совсем не устали. Это потому, что мы всем улыбались, и нам все были рады». (*Продолжительность бега 5–6 мин в медленном и среднем темпе с незначительными остановками при выполнении приветствий.*)

II. Дети располагаются вокруг воспитателя, который обращает внимание детей на мышцы их рук, ног, туловища. Предлагает им упражнения для укрепления этих мышц.

1. «Покажите мне свои руки. Дайте их потрогать рядом стоящему. Ну как? Много силы в руках? Не очень. Давайте постараемся их сделать сильными с помощью следующих упражнений:

а) из положения руки за голову разведите руки в стороны, поднимите вверх, затем возвращайтесь в и.п. (5–6 раз);

б) поднимите руки вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти поворачиваем внутрь тыльной стороной), затем возвращаемся в и.п. – основную стойку (5–6 раз);

в) подойдите к перекладине (*по два-три человека*). Подтянитесь на руках (*кто сколько может*).

2. А теперь потрогайте ноги. Где ваши мышцы? Спрятались? Или их нет? Давайте поищем. Наверное, нет. Не будем больше искать. Лучше сделаем упражнения, чтобы они появились:

а) приседайте несколько раз подряд, с каждым разом все ниже (3–4 раза);

б) делайте выпады в стороны, держа руки на поясе (5–6 раз в каждую);

в) прыгайте на двух ногах с перемещениями вправо, влево, вперед, назад (1–1,5 мин).

3. Я вижу, руки и ноги у вас стали сильнее. А туловище? Потрогайте, пощупайте спину, плечи, ягодицы. Не очень крепкие мышцы туловища? Да! Давайте и их сделаем крепкими с помощью следующих упражнений:

а) наклоняйтесь вперед, стараясь коснуться пола ладонями (5–6 раз);

б) наклоняйтесь в стороны, держите руки вверх (5–6 раз в каждую);

в) стоя на коленях, сядьте на траву справа и слева от пяток (3–4 раза в каждую сторону).

Встаньте, отряхнитесь. Проверьте руки (похлопайте, пощипайте, разотрите); проверьте ноги (похлопайте, встряхните, погладьте); потрогайте туловище (пощипайте себя за ребрышки, погладьте по груди, животу). Молодцы, силачи!

### III. Бегите в группу, но...

Если свет зажегся красный,  
Значит, двигаться... (*опасно*).  
Свет зеленый говорит:  
«Проходите, путь... (*открыт*)».  
Желтый свет – предупреждение –  
Жди сигнала для... (*движенья*).

Когда я покажу зеленый сигнал светофора, все маршируют на месте (начинать надо с левой ноги); когда желтый – хлопают в ладоши; а когда красный – стоят неподвижно. Тот, кто перепутает сигнал, становится сзади. А теперь шагом марш. Внимание!» И так до двери продолжается игра. Перед входом в здание – зеленый свет.

#### Методические рекомендации

- Обратить особое внимание на подготовку к выполнению общеразвивающих упражнений. До и после им сопутствует самомассаж. Показать детям отдельные приемы: пощипывание, похлопывание, растирание.
- Сигналы при игре «Светофор» должны меняться неожиданно, через разные промежутки времени.

### Занятие 105

#### «БАСКЕТБОЛ В ИГРАХ»

(проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) совершенствовать умения в ведении мяча на месте и в движении в подвижных играх; 2) учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений.

**Оснащение занятия:** баскетбольные мячи по количеству детей в группе, флажки.

#### Ход занятия

I. Баскетбольная аэробика. Танцевальная, ритмичная музыка. Различные движения под музыку с мячами по показу воспитателя: наклоны, приседания, прыжки и т.п. (3–5 мин).

II. Игры, способствующие совершенствованию умения в ведении мяча, развитию меткости и точности движений.

1. «Мотоциклисты». На площадке очерчивается улица шириной 2–3 м и длиной 4–5 м. Все дети – мотоциклисты. Они



свободно ведут мяч по площадке. Посередине улицы стоит регулировщик. Он зеленым и красным флажком регулирует движение на улице. Если регулировщик показывает красный флажок, мотоциклист, доехавший до улицы, останавливается, но мотор не выключает – он ведет мяч на месте. Если регулировщик поднимает зеленый флажок, мотоциклисты могут проехать улицу без остановки – провести мяч бегом. Движение по улице происходит в одном направлении (рис. 5).

2. «Ловец с мячом». Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них – водящий. Цель его – ведя мяч, осалить рукой кого-либо. Если ему это удастся, то осаленный становится водящим, а водящий – игроком.

3. «Пять бросков». Дети располагаются на расстоянии 1,5–2 м от корзины. По сигналу воспитателя все дети бросают мячи в корзину. Побеждает тот, кто быстрее попадет пять раз в корзину и бросит указанным способом.

4. «Метко в кольцо». Дети распределяются на команды по числу щитов на площадке и становятся в середине ее на указанное место. У одних в руках мяч, и они по сигналу воспитателя ведут мячи к щиту, останавливаются и бросают двумя руками от груди, ловят мяч и передают его следующему игроку по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий (рис. 6).

5. Свободные броски мяча в корзину (2–3 мин).

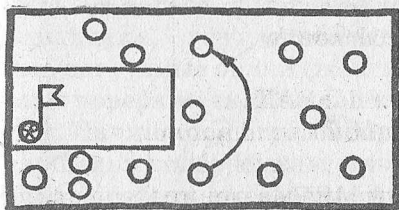


Рис. 5

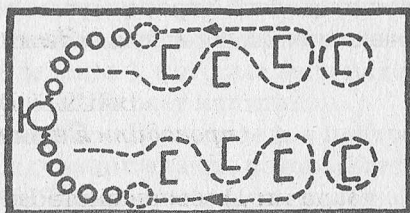


Рис. 6

### Методические рекомендации

- Во время игры «Мотоциклисты» обращать внимание на ведение мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку. Через определенное время подавать сигнал для того, чтобы дети меняли руку.

- Во время игры «Ловец с мячом» учить детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой в беге, меняя направление и скорость передвижения. Желательно вначале роль водящего выполнять воспитателю, в дальнейшем – ребенку, свободно владеющему мячом.

- По ходу игры «Пять бросков» учить детей бросать мяч в корзину способами – броски двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

- Во время игры «Метко в кольцо» учить сочетать ведение, остановку и броски мяча в корзину, воспитывать ответственность и выдержку.

## ТРИДЦАТЬ ШЕСТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 106

#### «БАСКЕТБОЛ В ИГРАХ»

*(проводится на спортивной площадке)*

Повторение занятия 105 (см. с. 188).

#### Методические рекомендации

- Во второй части занятий сделать перестановку игр следующим образом: «Мотоциклисты», «Пять бросков», «Ловец с мячом», «Метко в кольцо».

- Дать установку детям, что на следующем занятии у них будет проведена игра, которая называется «Мяч капитану». Она очень похожа на игру в настоящий баскетбол.

### Занятие 107

#### «В БОРЬБЕ ЗА МЯЧ»

*(проводится на спортивной площадке)*

**Задачи:** 1) учить применять в игре разнообразные движения с мячом; 2) учить сочетать свои действия с действиями других игроков команды; 3) воспитывать чувство коллективизма.

**Оснащение занятия:** баскетбольные мячи по количеству детей в группе.

#### Ход занятия

I. По команде воспитателя дети берут мячи и сетки и выстраиваются в шеренгу (не более 8–10 человек) вдоль площадки, читая стихотворение «Мяч» С. Маршака.

Мой веселый, звонкий мяч,  
Ты куда пустился вскачь?  
Желтый, красный, голубой,  
Не угнаться за тобой!

Дети в движении: ходят и бегают на месте, выполняют отбивание и читают:

Я тебя ладонью хлопал,  
Ты скакал и звонко топал,  
Ты пятнадцать раз подряд  
Прыгал в угол и назад.

Отбивание мяча на месте, перед отбиванием хлопок двумя руками.

А потом ты покатился...

Дети толкают мяч рукой вперед как можно сильнее и стараются его догнать. Догнав, остаются на месте, повторяют снова стихотворение в положении сидя, при этом держат ноги врозь. Прокатывают мяч вокруг себя, затем подбрасывают вверх, выполняют хлопок руками, вставая, ловят мяч. В положении сидя, ноги врозь толкают мяч одной (двумя) рукой как можно дальше, затем, поднимаясь из положения сидя, бегут за мячом (5–6 мин).

II. «А теперь, как я обещала, вам предстоит борьба за мяч в командах», — говорит воспитатель и раздает детям отличительные нагрудные знаки (желтые и зеленые), которые дети надевают поверх маек. Каждая команда выбирает капитана.

1. Начинается игра «В борьбе за мяч». Воспитатель в центре площадки подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются отбить его своим игрокам. Игроки команды, овладевшей мячом, передают его друг другу, а игроки противоположной команды стараются мяч перехватить. Команда, сделавшая пять передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Воспитатель объявляет после игры команду-победительницу и лучших игроков в команде проигравших.

2. «У нас еще одна игра, и называется она «Мяч капитану». Только на этот раз мы поменяем капитанов и отличительные знаки», — говорит воспитатель, надевая синие и красные знаки. В командах «синих» и «красных» выбирается капитан, который становится в кружок, нарисованный в конце чужой площадки. Дети бросают мяч своему капитану, противники стараются перехватить его и передать своему капитану (рис. 7).

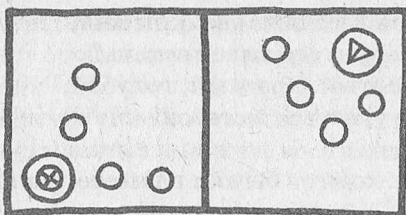


Рис. 7

III. «Хорошо играли. Молодцы! Походите по площадке и сядьте на скамейку. Послушайте меня внимательно. Я вам расскажу о правилах игры в баскетбол. Сегодня на занятиях вы уже с ними немножко ознакомились. С каждым разом вы все больше и больше будете привыкать соблюдать эти правила. А прежде чем я начну рассказывать, вы мне должны ответить на вопросы:

1. Сколько команд играло на площадке? (*Дать время детям подумать. Ответ почти всегда точный.*) – Две!

2. Сколько в каждой команде было человек? (*Дети стараются считать по отличительным знакам. Дать возможность детям уточнить для себя, сколько в команде, а не всего на занятиях. Ответ не всегда точный.*) – Пять игроков!

3. А что хочет сделать каждая команда? (*Ответ почти всегда однозначный.*) – Победить!

IV. Запомните, о чем мы сегодня говорили. Всего вам доброго».

### Методические рекомендации

- Во время игры «Борьба за мяч» запрещать детям бежать с мячом (можно его только вести), толкать соперника. Необходимо учить сочетать действия с действиями других игроков команды, воспитывать чувство коллективизма.

- Во время игры «Мяч капитану» мяч можно вести, передавать товарищу по команде, но нельзя бежать с ним.

- Подвести итог после вопросно-ответной формы: «Игра в баскетбол проводится между двумя командами по пять игроков. Есть еще и запасные игроки. Когда начнем с вами играть, обязательно ознакомимся с ролью запасного игрока. Цель каждой команды в игре – забросить как можно больше мячей в корзину соперника, соблюдая при этом правила. Один из игроков – капитан. Игроки каждой команды должны иметь отличительные знаки, которые надевают на спину и грудь».



## Занятие 108

(проводится на воздухе, на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) учить метанию фанерного диска; 2) совершенствовать умение в ведении мяча правой рукой и забрасывании в баскетбольное кольцо двумя руками; 3) упражнять в лазанье по шесту.

**Оснащение занятия:** диски из фанеры диаметром 15 см (по одному на каждого ребенка), шесть мячей диаметром 10–15 см, четыре шеста.

### Ход занятия

1. Воспитатель сообщает: «Дети! Сегодня мы будем заниматься с предметом, который называется диском. Взрослые мечтают тяжелый диск, а мы пока с вами легкий – фанерный.

2. А теперь постройтесь в колонну и сделаем следующие упражнения:

а) бегите все к скамейке, возьмите диски, повертите их в руках, пощупайте, потрогайте, погладьте;

б) держите диски обеими руками, руки вверх, на носках идите друг за другом по кругу (*один круг*);

в) диск в правой руке, руки опущены вниз, бегите по кругу (*один круг*);

г) я забираю диск у последнего идущего, а вы передаете диск друг другу по кругу во время ходьбы, бега, ходьбы с выпадами (*один круг*);

д) наклон вниз, ноги врозь, остановиться, наклониться, передать диск между ног (*один круг*);

е) во время медленного бега по кругу перекладывайте диск из одной руки в другую (*один круг*)».

2. Построение в две колонны по центру. Упражнения с дисками:

а) вращение вперед, затем назад правой (левой) рукой с диском (*5–6 раз каждой*);

б) основная стойка – руки с диском внизу. На счет «раз-два» поднять руки вперед, правую (левую) ногу назад, прогнуться (*ласточка*). На счет «три-четыре» – и.п. (*4–5 раз*);

в) метание дисков правой и левой рукой (*фронтально*) (*5–6 раз*).

II. Дети делятся на две подгруппы.

*Первая подгруппа* ведет мяч и забрасывает его в баскетбольное кольцо (*5–6 мин*).

*Вторая подгруппа* занимается лазаньем по шесту (*3–4 раза*).

Смена заданий в подгруппах.

Затем воспитатель проводит эстафету с ведением мяча. Дети делятся на команды по пять-шесть человек и располагаются крестом. Вокруг команды чертится круг. Воспитатель указывает направление передвижения. После сигнала воспитателя первые в командах ведут мячи вокруг круга, возвращаются на свои места, передают мячи следующему по команде, а сами становятся в конец колонны. Побеждает команда, первой закончившая ведение мяча (рис. 8).

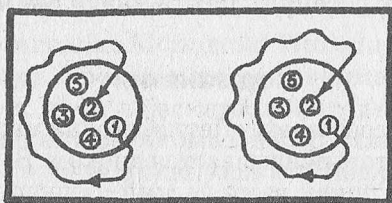


Рис. 8

III. Бег в медленном темпе вокруг детского сада. Упражнения на дыхание.

### Методические рекомендации

- При метании диска обратить внимание на мечущую руку, которая свободно касается диска слегка раздвинутыми пальцами. Последние фаланги пальцев руки лежат на краю диска. При перпендикулярно опущенной и слегка покачивающейся руке центр тяжести должен проходить между точками опоры среднего и указательного пальцев. Рука с диском свободно опущена вниз и слегка покачивается сбоку от бедра вперед и назад. Замах является начальным движением. Диск следует отводить назад слева направо. Во время замаха ноги должны слегка сгибаться.

- Во время проведения эстафеты с ведением мяча учить детей вести, передавать и ловить мяч, воспитывать ответственность перед командой.



## IV КВАРТАЛ

В IV квартале (июнь, июль, август) все занятия проводятся в основном на открытом воздухе. Возможности этой поры года следует использовать максимально. Особое внимание придавать самостоятельной двигательной деятельности детей, в необходимой мере контролируемой и управляемой воспитателем. Стимулировать развитие общественной активности, организаторских и коммуникативных способностей. Непременным условием занятий должен быть положительный эмоциональный фон. Воспитатель обязательно должен учитывать интересы и возможности каждого ребенка. При данной методике это достигается довольно несложными методическими приемами. Непременным условием занятий является развитие творческого воображения в решении различных двигательных задач.

### ТРИДЦАТЬ СЕДЬМАЯ НЕДЕЛЯ

#### Занятие 109

##### «ДАВАЙТЕ ПОЗДОРОВАЕМСЯ!»

*(проводится на спортивной площадке)*

**Задачи:** 1) упражнять в беге на короткие дистанции; 2) совершенствовать умения и навыки в прыжках в высоту с бокового разбега; 3) воспитывать умение сохранять равновесие; 4) учить приветливому отношению к окружающим.

**Оснащение занятия:** две пары стоек для прыжков в высоту, десять обручей, две планки, бревно, подвесные лестницы-дорожки.

#### Ход занятия

I. Воспитатель с детьми выходят за территорию детского сада. Начинается игра «Давайте поздороваемся!». Дети бегут гурьбой (стайкой) за воспитателем вокруг ограды детского сада (*один круг*) и здороваются (ласково и приветливо) со всеми, кто встречается им на пути. Вбегают в арку сада, здороваются не только со взрослыми, но и с ребятами, играющими на площадке. Затем останавливаются на спортивной площадке, и игра продолжается.

«Так здороваются ладоши вверху». И.п.: основная стойка, поднимаясь на носки, хлопок двумя руками над головой (3–4 раза).

«Так здороваются ладоши внизу». И.п.: руки вверху, руки через стороны вниз, хлопок двумя руками перед собой (5–6 раз).

«Ладоши вниз-вверх». И.п.: основная стойка. На счет «раз» – руки через стороны вверх, хлопок над головой; на счет «два» – вниз, хлопок внизу перед собой (5–6 раз).

И.п.: основная стойка. На счет «раз» – наклониться вперед, руки вперед, хлопок, на счет «два» – и. п. (5–6 раз).

И.п.: основная стойка. На счет «раз» присесть, хлопок руками перед собой; на счет «два» – и.п. (5–6 раз).

И.п.: основная стойка. Выпады вправо, влево, хлопки двумя руками под ногой в сторону выпада (3–4 раза в каждую сторону).

Прыжки на двух ногах, ладони перед собой, повернем тыльной стороной к себе. Прыгая, хлопать друг друга в ладоши и проговаривать: «Вот и поздоровались!»

Бег по площадке (один круг) в медленном темпе.

II. Воспитатель: «Остановитесь. Зажмурьте глаза. Поднимите лицо к солнышку и погreetите щечки и носик. Поворачивайте их к солнышку. Смелее. Вытягивайте шейки вверх, ладошки погreetите и послушайте меня...

1. Вам, дети, придется очень часто в жизни быстро бегать на короткие расстояния. Например, к троллейбусной остановке, до пункта скорой помощи, убежать от дождика и пр. Попробуем. Впереди пять обручей – пять остановок. В первой шеренге девять человек. Петя, Дима получают билетки в троллейбус № 1, Володя – в троллейбус № 2, Галя и Саша – № 3, Даша – № 4, Коля, Нина, Анюта – № 5. Расстояние до троллейбусов – 9 м. По первому свистку все бегут со своими билетками к троллебусу, а по второму уже нужно сесть в нем на свободное место. Кто не успеет или столкнется друг с другом, садится на скамейку (рис. 9).

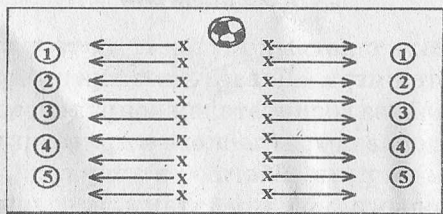


Рис. 9



Ребята второй шеренги, получив билеты, выполняют задание в другую сторону. Внимание! Свисток (5–6 раз).

А теперь поменяйтесь билетиками. Передайте пятые номера первым, вторые – четвертым, третьи – без изменения в своей шеренге. (Перебежка группами из одной шеренги в другую. Расстояние 18–20 м в одном направлении (рис. 10); (3–4 раза).

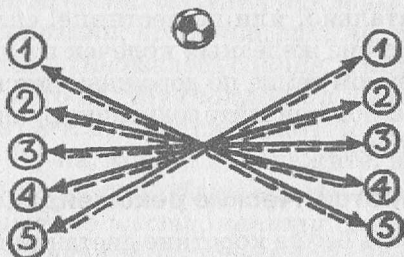


Рис. 10

2. Прыжки в высоту (40–50 см) с бокового разбега (рис. 11). Дети! Вот место отталкивания. Разбегайтесь с ускорением. Представьте себе, что прыгаете через костер и что каждый из вас Снегурочка. Поднимайтесь как можно выше, чтобы не



Рис. 11

попасть в огонь и не «растаять». Прыгайте друг за другом. Кто у нас боится? Перейдите к другим стойкам, там ниже. Продолжайте. Я слежу – кто у нас горит? Стоп. Внимание! Слушайте: во время толчка маховая нога, согнутая в колене, резко выносятся вперед вверх, а толчковая выпрямляется. Продолжайте. (Дети выполняют, воспитатель ходит между стойками, внимательно следит за выполнением.)

Стоп! Все на место. Слушайте задание. В полете вам надо сгруппироваться (показывает): толчковая нога сгибается и подтягивается к маховой, руки вперед-вверх.

Продолжайте. Молодцы! Очень хорошо! Почти у всех получается. Теперь я уверена, что в огне вы не сгорите. Стоп! А при-

земляться надо мягко, на обе ноги, руки вперед. Выполняйте, а я буду смотреть на вас. Нет, немножко не так. Смотрите внимательно! Показываю. Повторяйте. Вот теперь лучше». *(Всего необходимо выполнить каждому ребенку 10–12 прыжков.)*

3. Выполнение упражнений на бревне. Ходьба по бревну медленная, быстрая, с поворотами кругом и с приседаниями.

4. Ходьба по качающейся деревянной лестнице, установленной горизонтально, или по лестнице, сплетенной из веревок, выполненной из железных колечек и т.п.

III. Бег медленном темпе по дорожкам детского сада. Ходьба. «Во время ходьбы подставляйте солнышку руки, носики, лицо», – говорит воспитатель.

### Методические рекомендации

- Использовать бег на короткие дистанции прежде всего как средство гигиенического воздействия.

- При обучении бегу детей следует ознакомить с общепринятыми в легкой атлетике определениями – «толчковая нога», «маховая нога». Это нужно для того, чтобы во время занятий можно было давать необходимые указания, пользуясь соответствующими терминами. Толчковой называется нога, которая соприкасается с землей, а маховой – та, которая уже оттолкнулась от земли.

- По возможности следует иметь две пары стоек с планками, установленными на разной высоте (большая высота – для умеющих хорошо прыгать и физически лучше развитых, меньшая – для тех, кто не овладел прыжками).

- В начале обучения необходимо обращать внимание на преодоление небольшой высоты с двух-трех шагов разбега, при этом отталкиваться нужно одной (правой или левой) ногой и приземляться на обе ноги.

- Место отталкивания обозначать линией на земле.

## Занятие 110

«МЫ – МОРЯКИ!»

*(проводится на открытом воздухе)*

**Задачи:** 1) упражнять в лазанье; 2) упражнять в бросании и ловле; 3) воспитывать у детей уверенность в себе (в сложных ситуациях).

**Оснащение занятия:** шапочки-матроски по числу ребят, шесты, канаты, лесенки-стремянки, гимнастические стенки, брусья, надувные детские круги для плавания.

## Ход занятия

I. «Все оденьтесь. — говорит воспитатель. — Приготовьтесь к плаванию. Наша спортивная площадка сейчас превратится в большой корабль. Как мы его, ребята, назовем? Согласна: пусть будет «Впередсмотрящий». Бегом на «корабль». Все устроились? Ох, как закачало на палубе сразу, пытаемся удержаться. (Дети выполняют за воспитателем наклоны вперед, в стороны, выпады; махи ногами; вращение руками, туловищем.) Ну вот, качка кончилась. Показалось солнце, и моряки принялись за работу. Моем чисто палубу (наклоны и имитация); чистим мачту (шест, канат и т. д.). Все сверкает! Пора позаниматься и посоревноваться. Ну-ка, морячки, покажите, на что вы способны! (Дети изученными способами влезают на гимнастическую стенку, лазают по шесту, канату, лесенке-стремянке. На каждом снаряде потренироваться по 2–3 раза.) Лучше всего получалось у Жени с Васей. Остальным еще надо подготовиться чуть-чуть. А вы (показывает на Женю и Васю) и капитанами можете стать. Любите море? (Ребята почти всегда отвечают «да».)

II. Бывают случаи, когда в море оказывается человек. Он устал и дальше плыть не может. Ему надо помочь. На корабле всегда есть спасательные предметы. Вот и на нашем тоже они есть. Посмотрите, на стенке висят круги. Вы с ними в бассейне плавали. Вот сейчас девочки все уйдут в «море» (за пределы площадки, на расстояние (5–6 м), а мальчики будут бросать им спасательные круги.

Итак, мальчики, по свистку бегите к стенке, снимите круг, подбегите к краю площадки и бросьте круг в «море» — девочкам. Кто недобросит, тот не спас человека. Старайтесь спасти обязательно. Девочки с кругами, возвращайтесь к стенке, повесьте круги и идите на отметку, где находились мальчики, а мальчики должны идти в «море». (Задание повторить 6–8 раз.)

III. Перетягивание каната. Дети делятся на две приблизительно одинаково сильные команды. Вдоль команд, стоящих в колонну напротив друг друга, укладывается канат, посередине перевязанный красной (зеленой) лентой. Проводится центровая линия. Команды стоят от центра на расстоянии 2–3 м. Каждая команда захватывает канат руками, упирается ногами о землю и по свистку воспитателя старается перетащить противников на свою сторону. Побеждает команда, перетянувшая канат и противников на свою сторону.

## Методические рекомендации

- От преподавателя зависит интерес детей к занятиям. Важно не разрывать линию игры. Поддерживать ее на протяжении всех моментов и даже тогда, когда делаются замечания по совершенствованию движения.

- После силового упражнения-задания «перетягивание каната» необходимо, чтобы дети походили, побегали самостоятельно, поспорили и мирно разрешили конфликты. Желательно воспитателю в спор детей не вмешиваться, если он идет без физического насилия, оскорблений.

### Занятие 111

#### «СМОТРЕТЬ, ИГРАТЬ, НО НЕ РВАТЬ»

*(проводится в лесопарке)*

**Задачи:** 1) развивать скорость, выносливость, координацию движений при выполнении упражнений во время бега; 2) обращать внимание при обучении прыжкам с высоты на правильный полет, мягкое приземление и сохранение равновесия после приземления; 3) воспитывать настойчивость, выдержку.

**Оснащение занятия:** сачки по количеству детей в группе, фляги с водой.

#### Ход занятия

I. «Мы отправляемся на занятие в лесопарк. Наденьте все панамы на голову. Возьмите сачки поудобнее, чтобы не ударить и не задеть ими сзади стоящего. Володя, ты раздал фляги ребятам? Хорошо. По дороге пить не разрешаю. Итак, в путь, и побыстрее.

II. Вот наша поляна. Присмотритесь хорошенько, что изменилось, сколько цветов вокруг появилось! Присядьте, посмотрите, понюхайте и встаньте. Подойдите к веточкам, потянитесь к ним язычком, ну-ну, дотянулись, но не касайтесь. Как козочки к листочкам, только чур не съесть и не облизывать. Побегайте вокруг деревьев, посмотрите, какие по ним жучки, паучки ползают, кору не трогайте, не отрывайте, для корабликов найдем другой материал. Попрыгайте через кустики. Плохо, неудачно. Старайтесь кустики не задевать. Присядьте и перекатитесь на спину. Подержайте ногами и руками, как жучки, поползайте по травке, как букашки. Встаньте! Вот и бабочки появились на полянке. Не ловить! Побегайте за ними, полетайте вместе с ними.



Возьмите в руки сачки – девочки, мальчики, отойдите на расстояние 5–6 м, старайтесь попасть шишкой в сачок, который удерживает каждая девочка в вытянутой руке (правой, левой). Нет, нет! Станьте напротив друг друга. В парах выполняйте. Мальчики, сколько шишек набросали! Теперь девочки, заберите из сачка шишки, бросайте в сачки, которые будут держать мальчики (расстояние 4–5 м).

А вот задание посложнее. Девочки раскачивают сачок в разные стороны (вправо, влево), а мальчики стараются в них попасть шишками. Очень сожалею, но должна заметить, что попаданий у вас очень мало. Попробуйте, девочки. Постарайтесь. Еще меньше? Ну ничего. Будут у нас с вами еще занятия, и я думаю, у вас получится. Сразу не у всех получается, надо потрудиться, поучиться, потренироваться.

1. Положите сачки перед собой. Попрыгайте вперед-назад через сачки. Вот это хорошо у вас получается, молодцы.

2. Взберитесь на бревнышко, поваленное дерево. Кому места не хватило – на пенечки. Сачки положите внизу. Прыгаем с высоты за сачок, не задевая его.

3. Я еще дальше кладу сачок, труднее будет прыгать. Пробуйте. Кто боится, положите сачок поближе. Я вижу, никто не боится.

4. Возьмите сачки в руки над головой. Прыжок с бревна вперед в положении приседа, руки вперед.

5. Походите с сачками по бревнышку, дереву, в конце бревна – небольшой присед и соскок.

III. Закончили. Скажите полянке «спасибо, до свидания». Наденьте панамы, и в сад».

### Методические рекомендации

- Во время ходьбы по поваленному дереву или по бревну дети должны чувствовать напряженные мышцы спины. Для этого воспитатель должен порекомендовать ребятам голову держать прямо и тянуться макушкой кверху (чем больше запрокинута голова, тем больше напрягаются мышцы спины – эффект шейно-тонических рефлексов), но смотреть при этом надо на 1,5–2 м вперед, а не на бревно.

- При спрыгивании детей с возвышенности не разрешать им приземляться на прямые ноги, так как это может привести к травме.

## ТРИДЦАТЬ ВОСЬМАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 112

(проводится на открытом воздухе)

**Задачи:** 1) совершенствовать навыки катания на двухколесном велосипеде; 2) обучать ребят тормозить на велосипеде; 3) изучать правила дорожного движения.

**Оснащение занятия:** велосипеды двухколесные по количеству детей в группе, тряпочки фланелевые.

#### Ход занятия

I. Воспитатель: «Мы очень давно с вами не катались на велосипедах. Вы уже разучились ими управлять. Говорите, нет? Я догадалась почему... Дома катались. Ну, молодцы! Покажите свое умение сейчас здесь, на наших дорожках. Вспомните, как мы катались по дорожкам осенью.

Подойдите к велосипедам. Осмотрите их. Все ли в порядке? Можно ехать или есть неисправности? Нет. Совсем хорошо. Садитесь все на велосипеды и ездайте за мной. Осторожно, не наезжайте друг на друга. Обгон справа. Не торопитесь, посмотрите при обгоне, есть ли кто у вас близко за спиной, кто тоже хочет обогнать. Уступите ему, если он не может подождать. Вот мы и проехали с вами вокруг сада два круга. Всеми я довольна, кроме Василия. Что же ты все время на ребят наезжал? Настоящие велосипедисты так не делают. Запомни это, и когда мы будем повторять задание, будь внимательнее к тем, кто с тобой едет рядом.

II. Мы сейчас поедem с вами как будто на прогулку в лес по проселочной дороге, не спеша, парами. Хорошо, ребята, едете. Можно разговаривать друг с другом. Теперь маленькая остановка. Сойдите с велосипеда, оставьте его в сторонку и немножко разомнитесь. При езде устала спина – прогнитесь назад; потянитесь вверх; присядьте, как пружинки; встряхните попеременно левой, правой ногой и ездайте дальше (*один-два круга*).

Следующий круг вы проделаете, выполняя сложное задание. Будете управлять велосипедом одной рукой, какой вам удобно (правой или левой). Поехали. Молодцы! Почти у всех получается. За мной, ребята, за мной, Катенька, не бойся, подними одну руку в сторону, а другой держись крепче. Посмотрите, как у ребят. Ах! Кто-то у нас упал! Это... Федор! Все остановились. Кто там засмеялся? Что за смех, когда Федору больно? Вставай, Федор. Не ударился? Ну, потри себе колено рукой. Догоняй нас (*один-два круга*).

Не устали? Будем еще кататься? Да! Тогда едем на участок по правилам дорожного движения. Вы там раньше бегали и ходили, а сейчас ездить будете. Будьте внимательны, следите за моими действиями и словами. Катайтесь по площадке в одну сторону, стайками, друг за другом, как хотите, только следите за светофором. Кто не выполнит правила светофора, выйдет из игры. Поехали! Катайтесь, катайтесь. *(На светофоре зеленый.)* А вот красный. ЧП. Ой, сколько ребят не заметило запрещающего сигнала. Я «отбираю» у вас права на вождение велосипеда до следующего занятия. Катаются те, кто не нарушил правил дорожного движения. На светофоре зеленый свет! А вот желтый, приостановились. Молодцы! Загорелся красный, опять желтый – поехали...

III. Возьмите тряпочки и вытрите ими пыль с велосипедов. Передайте ребятам велосипеды и пожелайте им удачно покататься на них. Не стесняйтесь говорить добрые слова, что же вы засмутились. Говорите, говорите...»

### Методические рекомендации

- Занятие на велосипедах желательно проводить по подгруппам. Когда одна подгруппа занимается на велосипедах, другая может выполнять какое-либо другое задание, даже и не физкультурное.
- На участке детского сада следует выделить и оборудовать место для игры в правила дорожного движения, обозначить перекрестки, направления движения и поворотов, поставить светофоры, подготовить регулировщиков.
- Ребят, не умеющих кататься на двухколесном велосипеде, обучать езде на трехколесном в общей группе или отдельно (индивидуально) на двухколесном.

### Занятие 113

*(проводится на свежем воздухе)*

**Задачи:** 1) совершенствовать навыки катания на двухколесном велосипеде; 2) упражнять в катании на самокатах; 3) разувивать загадки в стихах с одновременным выполнением физических упражнений; 4) обучать правилам дорожного движения.

**Обснащение занятия:** велосипеды, самокаты, знаки дорожного движения.

## Ход занятия

I. Воспитатель: «Станьте, дети, в круг пошире. Я читаю стихи-загадки. Вы внимательно слушайте и постарайтесь отгадать. После того как отгадаете, выполняйте движение. Итак:

Чтоб тебя я повез,  
Мне не нужен овёс.  
Накорми меня бензином,  
На копытца дай резину,  
И тогда, поднявши пыль,  
Побежит ... (автомобиль).

Побежали, как автомобиль (дети бегут 1–2 мин).

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

(Ребята бегут 1–1,5 мин, помахивают «крыльями», изображая самолет.)

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

«Застрекотали», вверх поднимаясь, вниз опускаясь, смотрим на землю и продолжаем бег (1–1,5 мин), то быстро, то медленно. По моей команде (свистку) все должны влезть на возвышение (кто на бревно, кто на лесенку-стремянку, кто на гимнастическую стенку и т.д.) и находиться там, пока не угадаете следующую загадку. Свисток! Все на возвышение!

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

Все прыгают вниз, как парашютисты. Хорошо, дети, продолжайте прыгать на месте и слушайте следующую загадку (10–12 прыжков).



Ясным утром вдоль дороги  
На траве блестит роса.  
По дороге едут ноги  
И бегут два колеса.  
У загадки есть ответ.  
Это мой ... (*велосипед*).

II. Ну-ка, где ваши велосипеды? Бегите к велосипедам и садитесь на них. Езжайте вокруг сада... (*один-два круга самостоятельного катания*). Ноги не устали? Нет. Очень хорошо. Тогда будем кататься дальше, но не на велосипедах, а на ... Что стоит у стенки? Правильно Володя сказал – самокаты. Сами катятся, но не совсем. Я вам покажу. Поставьте к стенке велосипеды аккуратно, пусть они отдохнут немножко. Каждый пусть выберет себе самокат. Потрогайте его, посмотрите, какие колесики, а дощечки! Есть у кого-нибудь дома такой? Нет? Жаль. Попросите пап, эти машины легко сделать папам с вашей помощью. Встаньте одной ногой на самокат, а другой на землю. Крепче держитесь руками за руки самоката. Попробуйте покататься. Езжайте вперед (*10–12 м по прямой*), а затем возвращайтесь ко мне. Почти у всех правильно получается. Только чуть сильнее Оле и Пете надо отталкиваться ногой от земли. Вася, а ты пока не делай такого большого разгона, не все ребята так могут, ты можешь толкнуть кого-нибудь. И Володя тоже должен ездить аккуратно. Не надо пока вставать двумя ногами на самокат после разгона.

Покатайтесь еще, отталкиваясь от земли то правой, то левой ногой. Хорошо, ребята. Поставьте самокаты к стенке и садитесь на травку. Повалитесь на ней, как жучки; поползайте, как паучки; покувыркайтесь. Встаньте, отряхнитесь. Подойдите к велосипедам и самокатам. Девочки, садитесь на велосипеды, мальчики – на самокаты. Покатайтесь вокруг сада, соблюдая на поворотах правила дорожного движения. Мне помогут регулировать движение самые хорошие ездоки, Вася и Володя. Следите, ребята, за знаками. Кто не выполнит, выходит из игры, садится на скамейку и, отдыхая, следит, как другие ребята ездят (*два-три круга, можно со сменой; мальчики пересаживаются на велосипеды, девочки едут на самокатах*).

III. Постройтесь все с машинами. Достаньте тряпочки из багажника велосипеда, вытрите машины и поставьте их на место. Бегите к умывальнику. Он, большой и важный, ждет вас у ворот. Вымойте руки, поднимите их к солнышку, высушите – и идите обедать».

## Методические рекомендации

- Воспитатель должен показать ребятам все сам: езду и на велосипеде, и на самокате. Потом то же самое должен проделать кто-нибудь из детей, а затем должна выполнять вся группа (подгруппа).
- При катании на самокатах надо следить, чтобы ребята попеременно катались то на правой, то на левой ноге. В этом случае нагрузка на ноги будет распределяться равномерно, что очень важно для пропорционального развития мускулатуры.

### Занятие 114

(проводится в лесопарке)

**Задачи:** 1) углублять представление детей об окружающей природе посредством музыки; 2) передавать игровые образы, выраженные музыкой; 3) разучить с ребятами несложные народные пляски.

**Оснащение занятия:** шесть-восемь резиновых мячей средних размеров, шесть-семь платочков, лент, магнитофон.

### Ход занятия

I. Воспитатель: «Все наденьте панамы. Нужные нам предметы понесут вначале девочки. Мальчики, не забудьте девочкам предложить свою помощь в дороге. Отправляемся на нашу полянку». По дороге, с перерывами, воспитатель включает магнитофон с детскими песенками, а дети подпевают.

II. На поляне. «Положите предметы, подойдите к бревну. Вот так. Сядьте. Нет, нельзя ложиться, сядьте на бревно и удерживайтесь руками. Снимите сандалии и опустите ноги в «воду». Поболтайте ножками в «воде». Слышите, как журчит «ручечек» (*под музыкальное сопровождение*)? Наденьте сандалии. Встаньте. Сейчас, ребята, вам придется выполнять более сложное задание. Подумайте хорошенько, в кого вы хотите превратиться? Я называю, в кого можно: в стрекозу, бабочку, птичку, зайца, лису, березку, елку, гриб и т.д. Я внимательно буду следить и назову вам победителя игры. Задание будем выполнять под музыку. Приготовьтесь. Звучит музыка, «лес» наш оживает. Вижу, как «летают бабочки», сильно машут «крыльями», а за ними «птички» гоняются. (*Дети бегают, прыгают, машут руками.*) Очень хорошо это у вас получается. Молодец, Коля! В хорошего «зайчика» превратился. Так и скачешь воз-

ле «березки». А ты что же, «березка» Таня, такая ленивая? Шевели, шевели «веточками». Ах! «Стрекоз» я не заметила – это Володя с Васей, посильнее, попрямее держите «крылышки», как самолеты. А это кто у нас? Все ясно – «елка». Молодец, Валенька, а что у тебя под «иголками»? Кто там притаился и сидит? «Боровички»? Нет! А кто вы? «Мухоморы». Продолжайте под музыку выполнять свои игровые движения. Я буду ходить и внимательно следить за вами, а потом скажу, как вы справились с заданием.

Вот и кончилась музыка. Хорошо вы изображали природу. Почти у всех ребят получилось. Но лучше всех были наши «мухоморы». Они умудрились и от «жучков», и «червячков» спастись, и «елочку» своими танцами повеселить, и поздороваться со всеми приветливо.

Мальчики, возьмите мячи и выполняйте упражнения: ведение мяча ногами между деревьями. Старайтесь под музыку. Девочки, возьмите ленты и выполняйте различные движения. Слушайте музыку (2 мин). Поменяйтесь: девочки, возьмите мячи. Подбрасывайте их вверх и ловите, можете покружиться. Мальчики, возьмите ленточки. Сложно. Пробуйте, мальчики. Музыка вам помогает. Ну вот, видите, уже получается! (3 мин).

А теперь можно и поплясать. Хотите поплясать? (Ответ всегда положительный.) Девочки, возьмите в руки платочки, мальчики, поставьте руки на пояс. Приосаньтесь и... Выставляйте ногу на пятку, притопывайте каждой ногой, хлопайте в ладоши, мальчики – по коленям, вращайте кистями рук; девочки, кружитесь, то поднимая платочки вверх, то опуская вниз. Следите за музыкой и за мной, смотрите, я вам подсказываю движения (5–6 мин).

III. Потанцуйте. Затем присядьте на бревно и отдохните: закройте глаза, прислушайтесь, как дышит лето. (Звучит спокойная мелодия. Дети отдыхают 2–3 мин.) А теперь в путь. Мальчики несут все предметы».

### Методические рекомендации

- Для разучивания плясовых движений можно использовать народные плясовые мелодии.
- Важно, чтобы динамические оттенки и характер музыки соответствовали и характеру движений.
- Разучивать с детьми характерные движения в народных плясках: хлопки в ладоши, притопы двумя ногами попеременно, притопы одной ногой, вращение кистей, «пружинки» – подпрыгивание на двух ногах, медленное кружение и т.п.

## ТРИДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 115

(проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) совершенствовать выполнение общеразвивающих упражнений; 2) упражнять в прыжках через короткую скакалку; 3) совершенствовать навыки метания мяча вдаль.

**Оснащение занятия:** короткие скакалки по количеству детей в группе, мешочки или мячи для метания по количеству детей.

#### Ход занятия

I. Воспитатель: «Постройтесь самостоятельно в шеренгу и переступайте ногами влево. Хорошо. Теперь переступайте вправо. Молодцы! Повторите. Влево, вправо. Еще раз влево, вправо. Повернитесь направо. За направляющим, бегом марш! (один-два круга). Шагом марш! (один круг). Перестройтесь в две колонны через центр по два. Разомкнитесь в колонне на вытянутые руки вперед. Молодцы. Справились с заданием. Подготовьтесь выполнять упражнения – для рук, для ног, для туловища.

1. Света! Покажи нам упражнения для рук. Выполняйте, как показала Света! Спасибо, Света. Руки перед грудью, разведите руки в стороны, разгибая в локтях, и опять руки перед грудью (5–6 раз). Я вам показываю упражнение для рук: из положения руки за голову разведите руки в стороны, поднимите вверх и опять за голову. Одновременно можно приподниматься на носках (5–6 раз).

2. А что же мы выполним для ног? Ну-ка, мальчики, подумайте. Володя, ты хочешь показать? Давай. Ох! Какое сложное упражнение. Поднимите прямую ногу вперед махом. Ну что же – выполняйте (3–4 раза). Делайте выпады вправо, влево, совершая руками движения вперед (3–4 раза в каждую сторону). Приседайте несколько раз подряд, с каждым разом все ниже (3–4 раза).

3. А для туловища... Кто знает интересное упражнение? Нет, Володя, ты уже показывал. Вот Катерина! Ну, пожалуйста. Вот как хорошо Катя показала. Выполняйте. Наклоняйтесь вперед, стараясь коснуться земли (пола) ладонями, поднимая за спиной сцепленные руки (5–6 раз). А теперь подойдите к гимнастической стенке, возьмитесь руками за рейку (на уровне бедер),



поочередно поднимайте согнутые и прямые ноги, как вам будет удобно (8–12 раз). И прыжки на двух ногах от гимнастической стенки вперед и назад (4 прыжка вперед, 4 – спиной назад). Попрыгайте!

II. Бегом к скамейке за скакалками. Возьмите скакалки – повертите их, распрямите, потопайте по ним ногами, поворачивайте их, сложенные вдвое, с левой и правой стороны руками.

1. Выполняйте простые подскоки – невысокие подпрыгивания на месте (1–2 мин).

2. Невысокие подпрыгивания:

а) с продвижением вперед (1–1,5 мин);

б) с продвижением влево (1 мин). Ох! Как тяжело. Пробуйте;

в) с продвижением вправо (1 мин). Вот! Уже лучше получается.

3. Подскоки:

а) на правой ноге (0,5 мин);

б) на левой ноге (0,5 мин);

в) с правой на левую (с левой на правую) – подскок, выполняемый с одной ноги на другую (1 мин).

4. Теперь сомкнитесь в колоннах. Проведем с вами эстафету со скакалками. От линии по сигналу первые из каждой колонны бегут к противоположному краю площадки до конца (8–9 м), вращая скакалку вперед, затем возвращаются, становятся в колонну сзади. Как только первые при возвращении назад перейдут черту, бег начинают следующие. Приготовились! Марш! (2–3 раза).

III. Положите скакалки. Возьмите мешочки с песком.

1. Перебрасывайте их из одной руки в другую. Ходите свободно по площадке и перебрасывайте (0,5 мин). Бросая вниз мешочек, старайтесь на лету поймать его (0,5 мин).

2. Станьте в колонны, повернитесь направо, лицом к месту метания. Разомкнитесь еще побольше. Станьте в шеренгах свободнее. Будете метать мешочки вдаль по моей команде. У всех мешочки в правой руке, рука поднята вверх и чуть отведена в сторону.левой ногой сделайте шаг вперед. Приготовились! Метнули! Молодцы! Станьте сзади второй шеренги. Вторая шеренга, готовы? Внимание! Мечем! Возьмите мешочки и встаньте на свои места. Повторите задание (3–4 раза). Когда выполните задание, сложите мешочки на скамейку.

3. Колонной пробегите по площадке (2–3 круга).

4. Ходьба (один круг). Занятия закончены. Дома попрыгайте со скакалкой, вращая ее назад. Посмотрите, как я делаю. Запомнили? Всего вам доброго, до свидания».

## Методические рекомендации

- Обращать внимание, как дети осуществляют движение кистью при вращении скакалки вперед. Это основной элемент.
- Подскок должен выполняться в момент удара скакалкой о пол.

### Занятие 116

#### «ШКОЛА МЯЧА»

(проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) совершенствовать навыки метания мяча в цель; 2) забрасывать мяч диаметром 20–25 см одной рукой и двумя руками снизу из-за головы в кольцо, прикрепленное на высоте 1,5–2 м от земли.

**Оснащение занятия:** теннисные мячи по количеству детей в группе, резиновые мячи диаметром 20–25 см по количеству детей в группе, 10–12 городков.

#### Ход занятия

I. Воспитатель: «Ребята, постройтесь в шеренгу. Вижу, что у вас это уже хорошо получается. Мы с вами сегодня будем заниматься в «школе мяча». Подойдите к резиновым мячам, возьмите по мячу. Слушайте музыку и выполняйте упражнения, при этом старайтесь двигаться красиво. Кто забыл упражнения или не может придумать – повторяйте за мной. (Под музыкальное сопровождение дети ходят, бегают, делают наклоны с мячом вперед, в стороны, назад; приседания, подскоки.) Ну, молодцы! Хорошо потанцевали с мячами (3–4 мин). Не устали? Нет. Тогда продолжайте.

1. Бросьте мяч: о площадку и поймите его; вверх и поймите его; вверх, дайте ему удариться о площадку и поймите его (все эти упражнения повторить 5–6 раз). Затем бросьте мяч в стену, дайте ему удариться о стену, о площадку и снова поймите.

2. Когда закончите упражнения, положите мячи на место и бегите за мной «стайкой» (два–три круга по площадке).

II. После бега возьмите теннисные мячи, разберитесь по тройкам (кто с кем хочет). Видите, на стене рисунки. Кошечка с вытянутыми вперед лапками – бросайте мяч, стараясь попасть кошечке в лапки; мальчик с выставленными для приема мяча руками – бросайте мяч, стараясь попасть только в руки, девочка в таком же положении; зайчик; птичка с выставленными крылышками тоже ловит мяч и т. д. Каждый должен

бросить мяч по разу нашим друзьям (5 раз, т. е. по количеству рисунков). А теперь поменяйтесь местами. Поиграйте со всеми. Кто у нас расстроился? Не надо расстраиваться. Все наши герои, Саша, с тобой в следующий раз поиграют. Ты только будь увереннее. Положите мячи. За мной «стайкой» бегом (2–3 круга по площадке).

После бега возьмите опять резиновые мячи. Посмотрите, сколько колец, в которые будем забрасывать мячи, на площадке. Посмотрели? Посчитайте. Ну, молодцы, кто успел посчитать. Забрасываем мячи одной рукой и двумя руками снизу из-за головы и в кольцо, прикрепленное на высоте 1,5–2 м от земли (5–6 бросков).

Продолжим упражнения с мячом в игре «Метко в цель». Разделитесь на две команды – поровну и очень быстро. Хорошо, ребята! Тяните жребий, какая команда выходит на линию огня (обозначенная линия). Вам повезло! Команда № 1 выстраивается в шеренгу. У каждого мячи. Видите, ребята! В восьми метрах от вас в линию параллельно вам расставлено восемь городков на расстоянии 80 см друг от друга. По сигналу все игроки команды одновременно бросают мячи, стараясь сбить как можно больше городков. Приготовились! Бросайте. Не совсем удачно. Считаем, сколько сбитых городков. Четыре из восьми. Поставьте сбитые городки на место. Сбегайте за мячами, возвращайтесь назад и станьте сзади на расстоянии двух-трех шагов за второй шеренгой. Вторая шеренга, команда № 2, постарайтесь сбить городков как можно больше. Приготовились! Бросайте! Считаем. Чуть больше, на один городок. Победа за вами. Не спешите радоваться, впереди еще есть попытки (3–4 раза). Объявляю победителя...

III. Соберите мячи в корзины. Постройтесь. Включаю музыку. Снимите маечки, ходите спокойно по площадке (2 мин). Закончили. Идите в группу, возьмите полотенца и обортитесь».

### Методические рекомендации

- По возможности использовать различные по величине и форме мишени, расположенные как вертикально, так и горизонтально на различном удалении.
- Усложнять упражнения можно за счет увеличения расстояния до цели, уменьшения размеров мишени, изменения исходных положений для метания.
- Мишени, изображающие зверей, птиц, животных, должны вызывать у детей желание не «убивать» или «расстреливать», а играть с ними.

## Занятие 117

### «Любимые игры»

(проводится на площадке для массовых игр)

**Задачи:** 1) совершенствовать умение в беге и прыжках в подвижных играх; 2) закреплять навыки метания в цель и вдаль в подвижных играх.

**Оснащение занятия:** мячи.

### Ход занятия

**I. Воспитатель:** «Ребята! Сегодня мы поиграем, но в игре необходимо все время помнить о своем деле. Можно играть, нужно играть, но дело не забывать. А дело вот какое, для вас уже простое: повторить все движения в играх, которые мы с вами выполняли.

**II. Игра «Охотники».** Мы еще с вами с этой игрой не знакомились, а движения в игре нам все знакомы: бег, метание мяча в цель. Выбираю «охотников»: Петя, Галя, Володя. Станьте в разных местах. Вот вам маленькие мячи, держите их в руках крепче. Ребята, все видите, где стоят «охотники», видите, какие у них маленькие мячи. А теперь вы можете бегать по площадке. Но как только я скажу «Стой!» все играющие останавливаются и «охотники» с места целятся в кого-либо из вас мячом. «Убитые» заменяют «охотников». Всем понятно? Начали! Бегайте, резвитесь и в нужный момент остановитесь и поберегитесь (3-4 раза по 2-3 мин).

Молодцы! Все вы были хороши. Бегали, метали и совсем не устали. Продолжаем наш урок, чехарда нас в путь зовет.

**Игра «Эстафета-чехарда».** Разделитесь, ребята, на две колонны, девочки в одну колонну, мальчики в другую, расстояние между вами в колонне восемь-десять шагов. Перед первыми и последними номерами в колоннах провожу черту. Будьте внимательны. Я сейчас покажу движение, а потом вы легко с ним справитесь – вы видели, как старшие ребята возле школы играют (показывает.) Вот так же, ребята, по моему сигналу последний игрок поочередно перепрыгивает через всех игроков своей колонны. Затем пробегает вперед на шесть шагов и наклоняется – это служит сигналом второму игроку и т.д. (3-4 раза).

Не у всех хорошо получилось. Что-то с ножками, значит, случилось. Чтоб совсем не ослабли они, дома попрыгайте через скамьи.



А теперь у нас осталась еще одна игра – «Эстафеты-поезда». Команды у нас готовы (отдельно девочки и мальчики). Не хотите? Давайте в смешанном составе. Разделитесь на команды. Встаньте в колонны на расстоянии трех-четырёх шагов друг от друга. По моему сигналу игроки, стоящие первыми, должны бежать влево вокруг своей команды, а вернувшись на свое место, взять с собой следующего. Теперь вокруг команды побегут, взявшись за пояс, по два играющих и т. д. Понятно? И дальше, когда первый игрок – «машинист» с полным «составом» возвратится на место, он должен поднять руку (2–3 раза).

III. Закончили занятие. Немного отдышитесь. Взгляните на все вокруг, порадитесь солнцу и ветерку ласковому, облачкам, летящим над головой, помашите им рукой. Отправляйтесь к умывальникам».

### Методические рекомендации

- Во время игры «Охотники» играющие имеют право уклоняться от мяча, но не должны сходить с места. Если игрок после команды «Стоять» сошел с места, он заменяет «охотника».
- Во время игры «Эстафета-чехарда» обратить внимание детей на бережное отношение друг к другу. При выполнении прыжка ноги должны быть врозь и нужно отталкиваться от спины двумя руками.
- Если во время игры «Эстафеты-поезда» разрывается «состав поезда», команда получает штрафное очко.

## СОРОКОВАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 118

#### «ПОД ЛАСКОВОЙ СТРУЕЙ»

(проводится у здания детского сада)

**Задачи:** 1) закалять организм водными процедурами, солнечными и воздушными ваннами.

**Оснащение занятия:** маленькие ведра (больше, чем песочные); вторая пара спортивной формы у детей, полотенца.

#### Ход занятия

I. Воспитатель: «Греет солнышко? Чувствуете? Ну когда же нам еще поплескаться с водой, поиграть, если не сейчас, летом. Возьмите ведра, посмотрите, у всех ли они целые, может, ды-

рочки есть. Нет, нет, берите по одному ведру в каждую руку. А теперь бегом за водой. Вон сколько у нас кранов во дворе. Наберите водицы и бегом назад, молодцы и красны девицы, да краны закрыть не забудьте. Много воды в ведрах осталось. Видно, ребята очень старались. Краны закрыли, не забыли?

1. Возьмите ведра в руки, поднимите их к груди и опустите вниз. Тяжело, но ничего, силушки сразу сколько прибавилось, жаль только, что воды поубавилось. Не расплескивать воду (4–5 раз).

2. Поставьте ведра на землю. Наклоняйтесь и поднимайте попеременно то одно ведро, то другое (4–5 раз каждое).

3. Приседайте, руки в воду опускайте. Поднимайтесь, пальчиками встряхивайте, дождик друг другу дарите (4–5 раз).

4. Разойдитесь немножко, ведра в руки возьмите. Кружитесь, руки в стороны вниз, воду не расплескивайте. Покружитесь, затем остановитесь, поднимите ведра вверх и дружно скажите: «С водой дружить – здоровым быть!»

II. Поставьте ведра на дорожку, где стоите. Побегайте вокруг ведер, не задевая их, чтобы не опрокинуть, а водичка нам нужна, согревается она.

1. Попрыгайте через ведра. Осторожно, не заденьте их ногами.

2. Осторожно все присядьте и на воду поглядите. Как лучи играют в ней, и вода стала милей. Улыбнитесь в водное зеркальце, посмотритесь, как вы хороши!

3. Встаньте все с ведрами в руках и опрокиньте воду на себя, вот так. Лужица какая, сейчас солнышко подсушит. Кто там плачет, что за страх! Вода наш друг, а не враг. И второе ведро возьмите, опять облейтесь и бегите с пустыми ведрами за водой.

4. Поставьте ведра на солнышко. Снимите маечки мокрые, наденьте сухие, кто быстрее (кто хочет, берет полотенце). Трусики снимите и переоденьтесь в домике «Белочки» – девочки, а в домике «Зайчики» – мальчики. Переоделись? Ну, молодцы. Ведра в руки – и поливать цветы. Кто получше и побольше!

III. Закончили. Поставьте ведра на место. Сядьте на скамейку, лица поднимите кверху, загорайте и мечтайте, что там далеко за облаками. Придумайте сами, что за облаками, потом расскажете друг другу».

### Методические рекомендации

- Обозначить и оборудовать место для занятий.
- Проводить занятия в теплую солнечную погоду.
- Не допускать, чтобы дети обижались друг на друга, если случайно попадут брызги на лицо и т.д.

## Занятие 119

(проводится на открытом воздухе)

**Задачи:** 1) обучать бегу с препятствиями; 2) закаливать организм воздушными и солнечными ваннами; 3) воспитывать выносливость.

**Оснащение занятия:** яма с водой.

### Ход занятия

**I. Воспитатель:** «Какое солнышко, ребята! А воздух какой! И ласковый ветерок. Подставьте ладошки солнышку, выше руки; вытяните шейки, погрейте носики; поднимите ножки назад, согнув в коленях, покажите пяточки; поднимите вверх маечки, повертите (обнаженными) спинками и грудью. Побежали за мной вокруг сада. Не обгонять, бежать друг за другом (два круга). Подойдите ко мне поближе, а теперь все ниже, ниже, наклоняйтесь, расслабляясь, выпрямляйтесь. И за мочки ушей возьмитесь, хорошо их разотрите. Подышите теперь дружно, для здоровья это нужно.

**II. Ждут нас сложные дела.**

1. Разуйтесь и немножко походите босыми ногами, вначале медленно, потом все быстрее и быстрее (1–1,5 мин).

2. Попрыгайте на месте. Больно, непривычно. Маленькие камешки под пяточкой, в пальчики забрались. Не страшно, вытряхните их. Продолжайте прыгать на одной ножке, на двух (1–1,5 мин).

3. Поиграйте друг с другом, сами выберите себе напарников. Нужно постараться наступить друг другу на ногу и увернуться от того, чтобы тебе не наступили. Не ссорьтесь, наступайте аккуратно (1–1,5 мин).

4. А за домом, за площадкой лужа есть у нас большая. Кто не сможет перепрыгнуть, пробежит по ней. Все бегом за мной. Я, ребята, перепрыгнула, а что же вы остановились? Боитесь? Ну, тогда пройдите все по ней. Прошли, и совсем не страшно. Пробежали. Чуть забрызгались – это ничего. А вот теперь – перепрыгните ее. Молодцы, получилось!

И опять за мной бегом, по траве и по песочку вокруг сада с последующим перепрыгиванием через лужу (два-три круга).

Утомились, извоились, перепачкались вконец. Ничего, все это нужно, все умеете преодолеть. Позову сейчас я няню, вас в кружок мы соберем и чуть-чуть водой польем. Приготовились, не прячьтесь, все на солнышке обсохнут и расти быстрее будут.

III. Вам не нужно полотенце, ветер всех обсушит вас, только ушки, только ушки вытрите сейчас. Все сегодня молодцы, все красивы и стройны. В группу мы сейчас пойдём, там немножко отдохнём».

### Методические рекомендации

- Приготовить полотенца, чтобы вытереть детям уши после обливания водой.
- Подготовить яму с водой (лужу) (глубиной 1–1,5 м).
- Подготовить тазики с водой (вода должна быть теплой) для ополаскивания ног.
- Подготовить полотенца для ног.

## Занятие 120

### «ПОТАНЦУЕМ?»

(проводится на площадке)

**Задачи:** 1) углублять представления детей об окружающем посредством музыкально-ритмической деятельности; 2) развивать самостоятельность детей.

**Оснащение занятия:** детские зонтики, магнитофон с записью танцевальных и песенных мелодий.

### Ход занятия

I. Воспитатель: «Все взяли зонтики? Никто не забыл? Сказали папам и мамам, зачем? Когда-нибудь покажем им танец с зонтиками, а теперь разомкнитесь в круге и покажитесь мне.

1. Как вы прячетесь под зонтиком от дождя? (*Дети раскрывают зонтики и показывают.*) Слушайте музыку внимательно, почувствуйте, когда нужно раскрыть зонтик – «идет дождь», и когда закрыть – «дождик кончился». Приготовились – начали! (*Дети ходят по площадке, воспитатель наблюдает и подсказывает.*)

2. Опять станьте в круг. Я хочу посмотреть, как вы ходите под зонтиком, когда идет маленький дождь и когда – сильный. Слушайте музыку (*дети ходят и бегают*).

3. Станьте в круг. Девочки, сложите и положите зонтики на пол. Сейчас вы будете ходить под зонтиками с мальчиками. Каждый мальчик приглашает девочку спрятаться под зонтиком от дождя. Итак, слушайте музыку. Дождь! Сильный дождь



(*дети бегут парами*); маленький дождь (*дети идут парами*).  
(5–6 раз).

Я думаю, ребята, когда будет дождь, вы всегда возьмете под зонтик человека, животное. Давайте попробуем взять «кошечку».

Девочки, поднимите зонтики с пола. Все прижмите левой ладошкой «кошечку» к груди, а правой рукой держите зонт над головой. Идите, а затем бегите осторожно на носках».

## II. Танец «Веселые зонтики».

1. Бег с раскрытыми зонтиками над головой (*один круг*).
2. Вращение (правой рукой) зонтика на месте.
3. Бег с раскрытыми зонтиками над головой (*один круг*).
4. Приседание, зонтики вперед.
5. Бег с раскрытыми зонтиками над головой.
6. Прыжки на двух ногах, через закрытые зонтики, уложенные на пол.
7. Прыжки попеременно на правой, левой, двух ногах (зонтики над головой).
8. Ходьба с раскрытыми зонтиками (над головой).

III. Танец «Чей зонтик веселее?» Под музыкальное сопровождение дети выполняют движения самостоятельно.

1. Кружение с зонтиком.
2. Вращение зонтика.
3. Бег вокруг раскрытого зонтика.
4. Помахивание зонтиком в стороны.
5. Приседания и прыжки с зонтиком и т. д.

IV. «А сейчас мы проведем музыкальную эстафету с зонтиками. Разделитесь на две команды. Каждая команда должна установить свои зонтики раскрытыми на расстоянии 8–5 м от черты впереди стоящего. По сигналу каждый должен обежать вокруг зонтиков, расставленных напротив колонн команд, как в обычной эстафете, а затем необходимо передать знак следующему в команде к выполнению движения» (2–3 раза) (рис. 12).

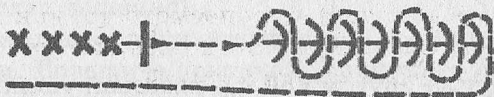


Рис. 12

V. Медленная музыка. Дети выполняют самостоятельно движения с зонтиками.

## Методические рекомендации

- Следить за тем, чтобы дети аккуратно обращались с зонтиками, соблюдали дистанцию, не наталкивались на зонтики.
- Не позволять детям баловаться с зонтиками.
- Создавать атмосферу доброжелательности, внимания друг к другу. Делать это словами, музыкой, жестами и т. д.
- Повторение упражнений зависит от возможностей и желаний ребят.
- Можно использовать музыку «Дождик» Т. Ломовой.

## СОРОК ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 121

#### «ЛЮБИМЫЙ ЦИРК»

(проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) совершенствовать технику бега; 2) совершенствовать технику метания; 3) упражнять в равновесии.

**Оснащение занятия:** султанчики разноцветные по количеству детей в группе, скамейки (маленькие кустики), цветные плетеные шнуры, мешочки с песком, ленточки.

#### Ход занятия

**I. Воспитатель:** «Ребята, вы любите цирк? Вы в цирке были? Вам понравилось? Хотите изобразить цирк? Представьте, что вы в цирке. Все превратились в цирковых лошадок. Наденьте султанчики на голову и бегите друг за другом по кругу. На сигнал «найди пару» каждый находит «лошадку» с султанчиком своего цвета, темп бега средний (1 мин).

##### 1. Бег:

а) парами друг за другом (50 с), в рассыпную по всей площадке. На сигнал «найди пару» найдите «лошадку» с султанчиком любимого вашего цвета;

б) прыжками (галопом) друг за другом (20–40 с);

в) с препятствиями (скамейки, кустики) (один круг).

2. Ходьба друг за другом. Головой «качаете» вниз-вверх, поворачиваете в стороны (1 круг).

3. Упражнение на дыхание на месте. Во время выполнения упражнения на дыхание бьете «копытцами» об землю (пол) (10–15 с).

II. Общеразвивающие упражнения. «Внимание! Внимание! Все участники представления занимают места на арене цирка. (Дети строятся в круг на спортивной площадке.)

Раз, два, три, четыре, пять! Только чур не прозевать! То, что клоун вам покажет, надо дружно повторять.

1. «Штангисты». И. п. – основная стойка. Пальцы сожмите в кулаки, поднимите руки вверх, смотрите на них и опускайте вниз (3–4 раза, 3 подхода). После каждого подхода представьте, что вес штанги увеличивается.

2. «На арене – боксеры». Станьте в стойку. Правая рука впереди, руки согнуты у груди, пальцы сжаты в кулаки. Боксируем 15–20 с. Повернитесь лицом друг к другу и аккуратно боксируйте в парах (10–15 с).

3. А вот появился «любопытный клоун». Все зрители радуются. Превращайтесь в клоунов. Расставьте чуть-чуть пошире ноги, руки на пояс. Поворачивайтесь вправо, правая рука ко лбу; влево, левая рука ко лбу. Подурачьтесь немножко, подержайте себя за нос, ушки (10–50 с).

4. А вот появился на арене еще один клоун – «веселый клоун». Прыжки ноги в стороны, вместе, с хлопком над головой; прыжки на двух ногах с поворотом вправо-влево; прыжки попеременно на правой, левой ноге с переходом на ходьбу (6–8 прыжков каждого вида).

III. Основные движения.

1. Бег по площадке – как бегают лошадки (200–250 м со средней скоростью).

2. А вот появились «медвежата». Устроим соревнования, кто дальше бросит мешочек (метание мешочков правой (левой) рукой способом из-за головы. 6–8 бросков).

3. На арене – канатоходцы. Ходим по плетеному шнуру, положенному на землю, удерживая на лопатках мешочки с песком (3–4 раза поточно).

4. Появился «клоун-ловишка». Он предлагает нам поиграть с ним. Возьмите ленточки, заправьте их сзади в трусики. Постройтесь в круг. В центре – «клоун-ловишка». Дети, подойдите поближе к клоуну. Как только услышите сигнал «лови», разбегайтесь по площадке. «Клоун-ловишка» будет стараться вытянуть у вас из-за пояса ленточку. У кого вытянет клоун ленточку, тот выйдет из игры. Приготовились... «Лови!» (4–5 раз).

IV. На сигнал «Ленточки вверх!» идем по всей площадке, держа ленточку за оба конца над головой; на сигнал «Ветерок» идем, взмахивая ленточками (15–20 с). Затем идем в группу, снимаем спортивные костюмы и растираемся полотенцем.

Хотите еще раз побывать в цирке? Вам понравилось? Хорошо. Побываем».

### Методические рекомендации

- Обращать внимание на технику бега, метания.
- При выполнении упражнения «Боксеры» обратить внимание детей на отношение друг к другу. Исключить случаи травматизма при выполнении упражнений в парах.
- Внимание детей обратить на образность самовыражения в каждом задании.

### Занятие 122

#### «ИГРАЕМ В РУЧНОЙ МЯЧ»

(проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) ознакомить с игрой в ручной мяч; 2) упражнять в выполнении специальных упражнений с мячом.

**Оснащение занятия:** ворота для гандбола; резиновые мячи разных размеров и один мяч для игры в гандбол, четыре стойки для прыжков в высоту.

#### Ход занятия

I. Воспитатель: «Думаю, что вам, ребята, будет интересно узнать, где и когда зародилась эта интересная игра, которая называется «ручной мяч». Это увлекательная игра появилась довольно неожиданно. Ее придумал учитель Холтер Нильсон из маленького датского городка (читали сказки про датское королевство?). В доме, в котором жила семья Нильсона, было много детей. Они страстно любили всякие игры и, конечно, часто играли в футбол. Однако госпожа Нильсон была этим очень недовольна. Однажды у нее лопнуло терпение, и она заявила мужу: «Слушай, Холтер, мне надоело платить стекольщику Йенсену деньги. Неужели ты не можешь придумать такую игру, чтобы наши стекла оставались целыми?» Нильсон пообещал что-нибудь придумать. Прошла неделя. Во дворе появилась пара ворот размером меньше футбольных, перед ними был начерчен полукруг. «Подойдите, ребята, и посмотрите. Вот эти ворота. Вы уже сегодня к ним не раз подбегали и спрашивали: что это? Это нам



наш столяр смастерил», – сказал Нильсон. А опробовать новую игру он пригласил девочек из соседнего двора. Он долго и терпеливо объяснял им правила игры. Команды состояли из семи игроков. (А в баскетболе, вспомните, сколько человек в каждой команде?) Каждая из двух команд стремилась забить как можно больше голов в ворота противника. Игра понравилась девочкам, а особенно госпоже Нильсон: ведь брошенный рукой мяч не представлял угрозы окнам ее квартиры. И она категорично заявила: «В нашем дворе дети будут играть только в эту игру». И мы с вами научимся, может, и вам она понравится.

II. Быстрее берите мячи и бегом за мной – ведение мяча.

1. Ведение мяча по площадке в различных направлениях (20–30 с).

2. Ведение мяча между стойками (30–50 с). Обходя стойку справа, ведите мяч левой рукой, а слева – правой. Это важно, так как в данном случае стойка является условным противником, а вы прикрываете от него мяч (рис. 13).



Рис. 13

3. Ведение мяча по начерченным кругам. Ведя мяч, старайтесь точнее попадать в круги и обязательно смотрите не на мяч, а на площадку (рис. 14).

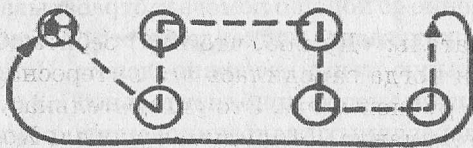


Рис. 14

4. А теперь сделаем несколько упражнений на ловлю и передачу мяча:

а) броски мяча о стену и ловля его. Меняйте расстояние до стены, кто как захочет, делайте повороты после передачи мяча перед его ловлей (1–1,5 мин);

б) броски мяча в специальную стену с неровной поверхностью (1–1,5 мин).

Ребята! На первый раз вы хорошо усвоили специальные упражнения. Но чтобы хорошо научиться играть в ручной мяч, важны не только специальные упражнения, но и активное уча-

стие в подвижных играх. Поиграем сейчас в игру «Не давай мяч водящему» (5–7 мин). Встаньте все по кругу, в середине размещаются наши водящие Петя, Коля, Оля. Задача водящих – коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают друг другу. Если водящий осалил мяч, на его место идет тот, кто не смог точно передать мяч товарищу по кругу. Приготовились все! Водящие, будьте внимательны! Начали!

А вот еще одна игра – «Сбей кегли». Разделимся на две команды. Каждая команда, станьте за линиями площадки. У каждого в руках мяч. Кто не успел взять, быстрее возьмите. В центре площадки расставлены кегли. Кто поможет? Нет, нет, так много мне не надо помощников. Ваня, ты! Хорошо! Ну вот, кегли мы расставили. После свистка игроки команды «Звездочка» стараются попасть в кегли. Приготовились! Бросаем! Считаем. Из десяти – пять попаданий. Это неплохо. А теперь броски выполняет команда «Солнышко». Подождите, я поставлю сбитые кегли на место. А сейчас даю команду: «Бросили!» Побеждает команда, сбившая наибольшее количество кеглей.

III. А теперь все возьмите мячи. Оля с Володей, уберите кегли. Расходитесь по своим командам и начинайте бросать мячи в ворота» (3–4 мин).

### Методические рекомендации

- Технические приемы игры в ручной мяч дети осваивают успешнее всего в специальных упражнениях. Именно с этих упражнений и надо начинать обучение игре в ручной мяч.
- Упражнение 4б хорошо помогает отрабатывать прием ловли мяча, так как предугадать направление его отскока очень трудно. Такую специальную стенку несложно сделать. Нужно подготовить деревянный щит размером приблизительно  $2 \times 3$  м, потом прибить к нему много деревянных квадратиков или пирамид, размеры которых могут быть произвольными (например,  $15 \times 15$  см).

## Занятие 123

### «ИГРАЕМ В РУЧНОЙ МЯЧ»

(проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) упражнять в выполнении специальных упражнений с мячом; 2) ознакомить детей с упражнениями на отработку бросков по воротам.

**Оснащение занятия:** мячи разных размеров по количеству человек в группе.

## Ход занятия

I. Воспитатель: «Не забыли, чем в прошлый раз мы с вами занимались? вспомните, как называлось наше занятие с мячом. Все возьмите мячи! Разойдитесь по площадке, очень внимательно слушайте сигнал. По свистку начинайте быстро (в ходьбе) передвигаться по площадке, ведя мяч в разных направлениях (1–1,5 мин), осторожно обходя друг друга. Начали! Смотрите, как это делаю я. Не роняйте мяч. Не получается у тебя, Вася? Не расстраивайся, делай вначале медленно. Хорошо, ребята! Мяч ладонькой отбивайте. Следите, напоминая еще раз, чтобы не наталкиваться друг на друга, площадка большая, места много. Закончили. Посмотрите, какие линии я сейчас нарисую мелом для вас. Вот одна, рядом другая (рис. 15).

Команда мальчиков и команда девочек выполняют ведение мяча отдельно друг от друга. Вначале медленным бегом, потом все быстрее и быстрее. Начали. Правильно выполняете, молодцы! Продолжайте! Петя с Галей, не зевайте, мячи быстренько ловите и за ними вслед бегите (1–1,5 мин).

А сейчас устроим маленькие соревнования. Оставайтесь в своих командах. Обе команды должны построиться в колонну друг за другом у начала «змейки». Выполняем то же движение, только ждем, пока нам передаст эстафету выполняющий движение первым. Обе команды готовы? Начали! Девочки, молодцы! Хорошо у вас получается, аккуратно, быстро! Катя,

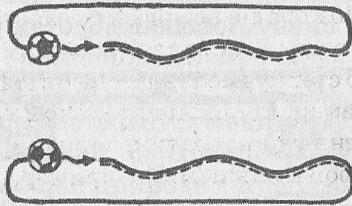


Рис. 15

Катенька! Ну что же ты задержалась – не подводи команду. Мальчики, мальчики, увереннее ведите мяч. Смотрите, как хорошо выполняют Дима, Володя! Вот вы уже почти догнали девочек. Итак, девочки все-таки закончили первыми. А сейчас попробуем еще раз вспомнить то же самое. Ну что вы там спорите? Не ругайтесь, лучше постарайтесь правильно все выполнять и учитесь честно побеждать. Приготовились! Начали! (Повторить эстафету 2–3 раза).

II. Теперь познакомимся с некоторыми упражнениями на отработку бросков по воротам. Броски мяча по воротам считаются основными техническими приемами игры в ручной мяч. В прошлый раз в конце занятий я вам дала задание бросать мячи в ворота. Вам понравилось это задание? Ну вот, сегодня повторим. Девочки идут к воротам с красной ленточкой, мальчики – с синей. Показываю девочкам. За линию перед воротами не заходить. Вы должны бросить мяч после трех шагов. Старайтесь попадать в нижние или верхние углы ворот. Все, начали! Я смотрю, как вы выполняете. Ой, ребята! Подождите минуточку, бежать за мячом к воротам можно, когда все бросят. Продолжайте. Можете бросать с различных позиций: с центра, с краев, с близкого и дальнего расстояния (4–5 мин). А теперь ворота украшу, кроме ленточки повешу в уголках ворот разных зверюшек, ваших знакомых. Вы должны им бросать мячи (рис. 16).

Ну, теперь бросайте! В цель попадайте! (2–3 мин). Закончили! Вспомните, кто всегда стоит в воротах? Как его называют? Правильно сказал Коля: вратарь. Я стану вратарем у мальчиков, а у девочек станет вратарем Володя.

Бросайте мне мячи поочередно из разных мест. За черту не заходите. Старайтесь бросить так, чтобы я не смогла задержать ваш мяч и чтобы он закатился в ворота. Девочки, а вы бросайте мячи в ворота, где стоит Володя.

Попробовали все? Хорошо. Давайте посоревнуемся: чья команда больше забросит мячей в ворота. Начали! Девочки выиграли. Молодцы! Поменяйтесь воротами. Девочки будут бросать в мои ворота, а на смену Володе в воротах у мальчиков будет

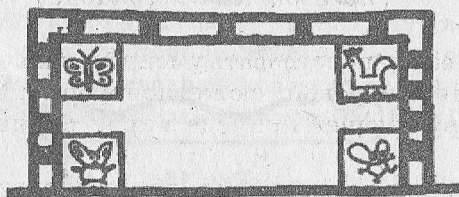


Рис. 16

стоять Коля. Начинайте броски по воротам. Чья команда победит? Мальчики забросили больше мячей.

III. Прислушались... Кажется, музыка зазвучала. Мяч работал, работал, да и потанцевать решил. Танцуем с мячами – отбивание мяча ладонью с прыжком на двух, одной (правой, левой) ногах, на месте (6–12 прыжков).



Наклоны с мячами в правую и левую стороны; ведение мяча в движении в разных направлениях (1 мин); кружение (20 с) с мячами (мяч над головой); упражнения на дыхание (10 с)».

### Методические рекомендации

- Контрольные упражнения на ведение мяча необходимо проводить в форме соревнований (эстафет). Воспитатель видит всех в отдельности и может по ходу движений делать замечания индивидуально каждому, оказывать помощь, поощрять и т. д. В этом случае желательно обращать внимание не на скорость выполнения (хотя это тоже очень важно), а на правильность. Если есть возможность потребовать и скорость, и правильность при выполнении упражнений – это идеальный вариант, которого добиваться должен каждый воспитатель.

- Обязательны комментарии воспитателя в течение всего занятия, особенно они уместны при проведении эстафет, игр; они должны «подстегивать» ребят к активным действиям, правильному и точному выполнению. При определении результата следует давать положительную оценку в большей степени, отрицательные стороны в выполнении (поведении) воспитатель должен отмечать в более мягком тоне, подбирая слова, направленные на желание исправить ошибку.

## СОРОК ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 124

(проводится в лесопарке)

**Задачи:** 1) совершенствовать умения и навыки в беге, прыжках, ползании в игровой, сюжетной форме; 2) формировать знания об окружающей природе в процессе двигательной активности.

**Оснащение занятия:** ленты, грибы, корзиночка, костюм Незнайки.

### Ход занятия

I. Воспитатель: «Вот и подошли мы, ребята, к нашему веселому стадиону «Поиграй-ка». Но чтобы нам войти сегодня сюда, нужно иметь пропуск. А пропуском могут служить ленточки. А чтобы получить ленточку, нужно пройти через «зеленые ворота» – проползти под кустиками так, чтобы не задеть веточек, а

потом подпрыгнуть и достать себе одну ленточку, висящую на веревочке. Она и будет пропуском.

Трудно достался вам пропуск. Многим ребятам пришлось повторить движения, чтобы получить разрешение на пропуск. Ну все равно, все вы постарались.

Вспомните, ребята, в какую веселую игру можно поиграть с ленточками? Да, правильно, Таня, — «Ловишка, бери ленту». Пусть считалка выберет Ловишку... «Раз, два, три — Ловишкой будешь ты!» Вася — Ловишка. Все бегаем, жужжим, по сигналу:

Пчелы в поле полетели,  
Зажужжали, загудели,  
Сели пчелы на цветы,  
Мы играем, водишь ты —

приседаем. Вася догоняет. Кто не успел присесть? Кого Вася осалил? Так, Оленька, становись теперь ловишкой. Приготовились, повторяем стихотворение: «И летаем и жужжим, потихонечку гудим, на ловишку мы глядим». Оленька, лови быстрее зазевавшихся пчел» (6–8 раз).

II. «Немножко устали? Станьте в круг. Я сейчас вам загадаю загадку:

Серебристый, длинноногий,  
Как горошины слезинки,  
Пробежал он по дороге,  
И не стало ни пылинки (дождь).

Какие молодцы! Все сразу догадались. Я-то думала, что вы не отгадаете. Да!

Лето красное пришло,  
Теплый дождик принесло.

Покажите, ребята, как вы умеете убегать от дождя. Я говорю: «Дождь», вы разбегаетесь и прячетесь под деревьями, кустиками; я говорю «Погода», вы бегом возвращаетесь в круг (5–8 раз).

Ребята, а кто это там из-за деревьев вышел? А, так это Незнайка с корзинкой».

Незнайка. Здравствуйте, дети!

Воспитатель. Скажите, ребята, в каком журнале живет Незнайка? (Дети отвечают.)

Незнайка. Мои друзья, веселые человечки, послали меня в лес по грибы. Вот я хожу-хожу, грибы ищу-ищу, и еще ни одного не нашел.

Воспитатель. Да ты, наверное, не знаешь их?

Незнайка. Знаю, знаю стихотворение про грибы.

Воспитатель. Стихотворение? Это интересно. Расскажи, пожалуйста.

Незнайка. Топ, топ — пять шагов  
В тучечке пять грибов,  
Мухомор красный,  
Гриб опасный,  
А второй — лисичка,  
Рыжая косичка.  
Третий гриб — волнушка,  
Розовое ушко.  
А четвертый гриб — сморчок,  
Бородатый старичок,  
Пятый гриб — белый,  
Ешь ого смело!

Воспитатель. Хорошие стихи. Ну а грибы-то ты собирать умеешь? Какие съедобные, а какие нет, знаешь?

Незнайка. Знаю.

Воспитатель. А вы, ребята, знаете, какие грибы можно брать, а какие нет? Сейчас мы это проверим. Поиграем в игру «Собери грибы» по-настоящему. Восемь-десять человек идут грибы собирать со мной, другие восемь-десять человек идут с Незнайкой. Грибы в рот не брать. Времени у нас мало (7–8 мин). Посмотрим, что за это время ребята соберут. (Все отправляются за грибами. Через 5–7 мин возвращаются.)

Покажите, что нашли, что в лукошках принесли? Очень мало! Очень мало! У Незнайки одни мухоморы. А у ребят есть и другие грибы. Покажите.

Незнайка. Я обязательно научусь! Я хочу все уметь делать, как ребята. Можно мне поиграть с ребятами в игру?

Воспитатель. Ребята, примем Незнайку в игру? Ты умеешь придумывать фигуры? Дети, покажите Незнайке, какие можно придумать фигуры. Игру мы назовем «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья». Вы будете ходить по поляне и придумывать такие движения, как будто вы плаваете, загораете или делаете зарядку. Когда я скажу: «Солнце, воздух и вода» — каждый покажет свое движение (4–5 раз).

III. Вам понравилось сегодня на стадионе «Поиграй-ка»? Я очень рада. Мы еще не раз придем сюда. А теперь идем в детский сад. Нас ждет обед.

### Методические рекомендации

- «Пропуск» можно получить тогда, когда задание выполнено без ошибок.
- Желательно продолжить это занятие в следующий раз, определив несколько иначе задачи занятия, изменив героев, сюжет и т.п.

### Занятие 125

(проводится в лесопарке)

**Задачи:** 1) содействовать формированию положительных личностных качеств детей с помощью движений, выполняемых на местности; 2) формировать туристские умения и навыки.

**Оснащение занятия:** ленты, записка, дорожные знаки, сухой паек, питье, веревка, сундучок.

### Ход занятия

**И. Воспитатель.** Сегодня, ребята, мы с вами опять отправляемся на стадион «Поиграй-ка». Не забыли, как получить пропуск? Очень хорошо. Ну, двинулись в путь. А вот и «зеленые ворота». Молодцы! Многие в этот раз пропуск на стадион получили очень быстро. Но что это на дорожке? Стрекозы. Они что-то кричат, размахивают конвертом.

**Стрекозы.** Здравствуйте! Мы – «стрекозы» – лесные почталыоны – вам письмо!

**Воспитатель.** «Спасибо, но кто же прислал письмо? Здесь нет обратного адреса... Ребята, как вы думаете, от кого письмо?»

**Стрекозы.** Пусть ребята угадают! (Очень сложно.)

**Воспитатель (вскрывает конверт):** Угадать не можем, мы прочтем: «Дорогие дети! Я рад, что вы любите заниматься физическими упражнениями на воздухе. Очень хотел бы посмотреть, как вы выросли и загорели, какими стали сильными и бодрыми. Но приехать не могу, у вас очень жарко, боюсь растаять. Зимой я обязательно с вами побегаяю, посоревнуюсь. Будьте здоровы! С физкультприветом – Д.М.»

Угадали? Ой, это не все! Что-то еще написано на конверте: «Посылаю вам свои снежные подарки. Где они лежат – вам подскажет записка, спрятанная в дупле старого дуба».



Давайте поищем...

Дорожные знаки:

1. «Движение прямо» (50–60 м). Ходьба обыкновенная.
2. «Поворот налево (направо)».
3. «Осторожно, вблизи опасность» – преодоление склонов с использованием бега.
4. «Место отдыха» – упражнение на дыхание.
5. «Переход через мостик» – по бревну и т.д.
6. «Письмо (записка) в пяти метрах».
7. «Вода пригодна для питья».
8. «Вода непригодна для питья».
9. «Осторожно, вблизи опасность» – подъем и спуск с крутого склона с помощью веревки.
10. «Записка в пяти метрах».
11. «Здесь записка».
12. «Остановились. Дальше хода нет».

Дети находят сундучок и записку с заданием: «Обойдите дерево вокруг и возвращайтесь обратно той же дорогой».

Воспитатель. Вот видите, дети, даже летом Дед Мороз всем подарки нам принес!

Детям раздают сухой паек и каждому сувенир, картонную елочную игрушку, желательную самодельную, в виде медали, на которой нарисованы коньки, лыжи, санки, велосипед и т.п.

Дети присаживаются и приступают к еде. Затем убирают скатерти-самобранки и отправляются в обратный путь. В детском саду их уже ждут ко сну.

## Методические рекомендации

- При подъеме и спуске (упражнение 9) допускается помощь товарища, воспитателя.
- Дорожные знаки необходимо готовить заранее. При их прохождении желательно кроме выполнения детьми движений обращать внимание на усвоение ими отдельных понятий, правил в соответствии с установкой задания.
- На каждое задание «Дорожные знаки» в среднем затрачивать не более трех минут.
- Упражнения-задания выполнять поточно, в произвольном темпе.
- Медлительных и неуверенных в себе детей поощрять словесно.

«ПОИГРАЕМ В РУЧНОЙ МЯЧ»  
(проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) ознакомить с игрой в ручной мяч; 2) организовать двустороннюю игру.

**Оснащение занятия:** ворота для ручного мяча, гандбольный мяч, резиновые мячи средних размеров, ленты – синяя, красная.

**Ход занятия**

**I. Воспитатель:** «Ребята, вам знакомы упражнения, которые нам нужны в игре «Ручной мяч». Мы сегодня попробуем с вами поиграть. Это очень сложно для вас, вы еще не все упражнения знаете. Если не получится – вы не расстраивайтесь, но старайтесь, чтобы все получалось.

Подойдите ко мне поближе и познакомьтесь получше с гандбольным мячом. Гандбольные мячи круглые, кожаные, одноцветные. Можно играть и резиновым мячом. Мы с вами пока так и будем играть. (*Вес мяча ручного 250–280 г, а окружность 44–46 см.*) Мяч имеет свою интересную историю. Древние греки играли мячами, сделанными из кусков кожи и набитыми пухом. Некоторые народы Азии и Европы в древности играли деревянными или шерстяными мячами. Более 2500 лет тому назад индейцы Америки изготавливали мячи из каучука. Такие мячи в XVI в. были привезены из открытой Колумбом Америки. Вот какая интересная история у мяча! Возьмите в руки мячи, закройте глаза и представьте, из какой древности к вам прикатился мяч. Откройте глаза. Поиграйте с мячами.

1. Бросайте мячи вверх и ловите при ходьбе по площадке (50 с).
2. Бросайте мячи о площадку и ловите двумя руками (30–50 с).
3. Ведите мяч по площадке правой или левой рукой (80–40 с).
4. А сейчас будем парами выполнять упражнения на месте (1–1,5 мин мяч находится у одного игрока). Станьте в основную стойку гандболиста. Ноги должны быть расставлены на ширине плеч, колени полусогнуты. Согнутые в локтях руки чуть отведены от туловища. Туловище слегка наклонено вперед. Стали? Передавайте мяч друг другу. Показываю. Выполняйте. Мяч не теряйте.
5. Попробуйте выполнить то же упражнение в ходьбе (1–1,5 мин). При этом старайтесь внимательно следить за передачей мяча, аккуратно передавайте мяч товарищу. Сложно? Не совсем получается? Выполняйте еще раз. Ну вот, уже лучше.

Кого я назову, должны выполнять упражнение на месте. Это же — передаете мяч друг другу. Петя, Галя... Ваши пары: Володя, Коля, Саша... выполняйте это движение в ходьбе. Сима, Женя, Петя... вы попробуйте выполнять передачу мяча в беге. Начали! (1–1,5 мин.)

Ребята, обратите внимание на правильное положение своих рук. Мяч ловите пальцами, а не ладонями. Не напрягайте мышцы рук. Следите за мячом до тех пор, пока не поймаете его. Как только мяч коснется пальцев, тормозите скорость полета мяча, сгибайте руки в локтях. Поймав мяч, сразу переложите его в основную руку, чтобы без промедления бросить его своему товарищу или в ворота. Еще раз показываю. Выполняйте самостоятельно.

6. И последнее наше упражнение перед игрой — броски мяча в ворота (1,5–2 мин). Однажды мы его уже выполняли. Вы помните, как трудно было вам забросить мяч в ворота? Напоминаю. Смотрите внимательно. Мяч необходимо бросать и сильно, и точно, согнутой рукой сверху. Сделав шаг правой ногой, замахнитесь рукой с мячом и шагните вперед левой. Тяжесть тела перенесите на правую ногу. Замахиваясь, руку с мячом отведите за голову. Потом встаньте на левую ногу, резко махнув правой рукой, наклонитесь всем телом вперед и бросьте мяч в ворота. Бросок завершите резким движением кисти. Трудно? Еще раз посмотрите. Возьмите мячи и поочередно бросайте по воротам. Бросайте мне, я на воротах. Устали? Нет? Тогда давайте разделимся на команды и попробуем поиграть по-настоящему. Ребята в красных майках станут у ворот с красной ленточкой, в синих — на линии по центру.

II. Команды готовы. Начинайте передавать мяч друг другу из своей команды ребятам в синих майках и двигайтесь к воротам, где стоят ребята в красных майках. Команда «синих», старайтесь попасть мячом в ворота. Команда ребят в красных майках, защищайте вместе со мной свои ворота. «Красные», не заходите на площадку вратаря. Начинаем игру. Ну, ну же, передавайте. побыстрее! Не теряйте мяч. Ах, потеряли «синие». Все, мяч у «красных».

Перемещайтесь к воротам с синей ленточкой. Теперь наоборот. На линии по центру выстраиваются ребята в красных майках, ребята в синих защищают свои ворота. Свисток. Передавайте мяч и двигайтесь к воротам. Вот он, гол! Молодцы, «красные»! Понятно? Попробуйте еще раз (2–4 раза).

А теперь, ребята, я буду стоять за пределами площадки и наблюдать. Вы сами попробуйте поиграть на двое ворот (двусторонняя игра, 5–7 мин).

Вот как сложно. Не все у нас получается. В следующий раз попросите пап и мам, кто свободен во время наших занятий, прийти. Они нам помогут. Вы их хорошенько дома попросите, и я их приглашу. Не забудете?

III. Положите мячи на место. За мной по площадке бегом – марш! (1–1,5 мин), бегите в медленном темпе, затем переходите на ходьбу».

### Методические рекомендации

- Требования к передаче мяча необходимо сообщать ребятам по ходу самой передачи в упражнениях-заданиях, в игре: быстро, точно, достаточно сильно, лучше – в движении, наиболее простым способом, наблюдая внимательно за происходящим на площадке, так чтобы товарищу было легко поймать мяч и т.д.

- Указать детям, что мяч необходимо вести кистью и пальцами одной руки на расстоянии 1 м перед собой, толкая мяч с такой силой, чтобы он отскакивал до рук примерно на уровне пояса. Нужно раздвинуть пальцы, выпрямить руки в локтевом суставе и толкать мяч.

## СОРОК ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 127

#### «ИГРАЕМ В РУЧНОЙ МЯЧ»

(проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) обучать двусторонней игре в ручной мяч с помощью взрослых (родителей); 2) воспитывать игровые взаимоотношения с помощью правил, определенных в игре «Ручной мяч».

**Оснащение занятия:** ворота для ручного мяча; резиновые, гандбольные мячи.

### Ход занятия

I. Воспитатель: «Я очень рада, что у нас сегодня на занятиях папы и мамы. Я понимаю, что многие сейчас на работе и не все смогли быть сегодня здесь. Мы надеемся, что вам понравится у нас на занятиях, да и помощь нам ваша нужна. Давайте приступим сразу к делу. Разделитесь на тройки. Взрослые, выберите себе команду из двух человек, желательно девочку и мальчика. Выбрали? Выполняем следующие движения в тройках.



1. Передача мяча взрослым попеременно то мальчику, то девочке на месте (30–50 с).
2. Передача мяча по кругу в тройках на месте (30–50 с).
3. Передача мяча по кругу в тройках на месте, с отскоком мяча о площадку (30–50 с).
4. Передача мяча в движении (рис. 17), лицом вперед, взрослый движется спиной (50 с).
5. Передача мяча в движении в линию (рис. 18), взрослый в центре, чуть-чуть отставая от ребят (50 с).

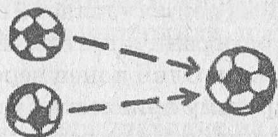


Рис. 17

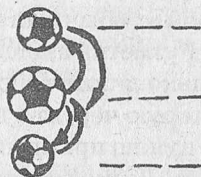


Рис. 19

6. Упражнения с мячом, ведение мяча и бросок по воротам (на двое ворот). В воротах стоит взрослый. Выполняет каждая тройка. В тройке все должны сделать бросок по воротам.

Как нам сегодня легко, правда, ребята? Столько помощников, и как все хорошо выполняют упражнения. А теперь посмотрим, как взрослые играют. Вы отдохните, посидите на скамейке, а наши папы и мамы посоревнуются.

II. Двухсторонняя игра пап и мам (4–5 мин). Смотрите, дети, и помогайте играть в качестве болельщиков. Свисток. Объявляю победителей. Спасибо. И ребятам тоже. Очень дружно «болели».

Команды взрослых остаются, и болельщики, не все, не все, выходят на площадку. Слушайте внимательно, я называю. Ну вот, опять игра (5–6 мин). Кто на скамейке, продолжайте «болеть» и внимательно следите за действиями игроков. Свисток. Игра начинается с центра поля. Внимание всем! Время. Объявляю команду-победительницу.

Сейчас болельщиками у нас будут папы и мамы. Займите места на скамейках. Ребята, кто у нас засиделся, встаньте, попрыгайте на одной ноге, на двух, повертите руками, «пошмыгайте» носами, повертите головой, на площадку все за мной. Вас в команды я включаю и победы вам желаю. Приготовились... Свисток (продолжительность игры 5–6 мин).

Все играли хорошо! Победа команде «красных» досталась очень тяжело, но все старались, с судьей не пререкались, друг друга уважали.

Ждет вас теплое полотенце, оно на солнышке грелось, и вода плещется в ведрах, наклонитесь, улыбнитесь, долго в воду не смотрите, обливайтесь, не сердитесь, полотенцем вы утретесь иль на солнце обсушитесь, и бегом к столу».

### Методические рекомендации

- Длина площадки для мини-гандбола должна быть 18–25 м, а ширина 9–14 м, оборудована она может быть как в спортивном зале, так и во дворе. Покрытие площадки может быть любым: обычный грунт, асфальт, трава, деревянный пол и т.д.

Разметка площадки: ширина всех линий на ней составляет 5 см, только линии ворот – 8 см. Площадь вратаря ограничивает линия, которую чертят с помощью натянутой веревки. Один конец веревки нужно прикрепить к стойке ворот, а к другому привязать кусок мела. Линию чертят, начиная от лицевой линии в 5 м от ворот. Вести ее нужно до тех пор, пока между веревкой и лицевой линией не образуется прямой угол. Потом с другой стороны, также начиная в 5 м от ворот, провести аналогичную линию. Обе полудуги соединить прямой чертой.

- Ворота для игры в гандбол меньше, чем футбольные (рис. 19). Сбоку ширина верхней части ворот 80 см, а нижней 110 см. Стойки и перекладина ворот обычно деревянные или железные, толщиной 8 см. Они покрашены пунктирами по 20 см в два цвета (черный и белый, для детей лучше красный и белый). На ворота сзади и сбоку натянута сетка.

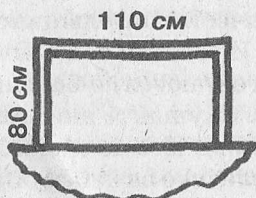


Рис. 19

- Форма гандболиста может быть любого цвета, за исключением черного. Во время игры спортивная форма гандболистов-соперников должна быть разной. На футболке каждого игрока спереди и сзади пришиты или нарисованы номера. Они должны быть всем хорошо видны.

- Перед игрой дети обязательно должны проверить шнурки кед, чтобы они вдруг не порвались во время игры, не развязались и пр.

## Занятие 128

### «НА ВСТРЕЧУ С КРОКОДИЛОМ ГЕНОЙ»

(выездное на автобусе; проводится на открытом воздухе, в районе, где есть водоем)

**Задачи:** 1) закалять организм естественными средствами физической культуры: солнцем, воздухом, водой; 2) совершенствовать умения и навыки в плавании ранее изученными способами.

**Оснащение занятия:** резиновые надувные игрушки, сетки для установки в воде, веревка с флажками, поплавками и т.п., костюм крокодила, щетка и зубная паста, платочек.

#### Ход занятия

I. Дети выходят из автобуса, идут в направлении водоема и встречают Крокодила Гену, который плачет.

Д е т и. Что случилось? Кто обидел тебя, Гена? В чем беда твоя?»

К р о к о д и л (инструктор по плаванию):

Да зубы ведь не чистил я,

Вот в чем беда моя.

(Дети дарят крокодилу зубную щетку и пасту.)

Выручили вы меня,

Чем отблагодарю вас я?

Ура, друзья, я знаю.

Я с вами поиграю!

(Все вместе идут к водоему.)

Ну-ка, все походим дружно,

А теперь побегать нужно!

Дети и воспитатель. А ты, Гена, можешь делать так?  
(Выполняют упражнения «самолеты», «вертолеты».)

К р о к о д и л. С вами упражняться рад,  
Дети, становитесь в ряд.

(Дети строятся в две колонны.)

Вы попрыгайте сейчас,

Я же посмотрю на вас.

(Дети прыгают на месте.)

А теперь вас попрошу  
Поиграть «Кто дальше прыгнет»,  
Чья команда всех сильнее,  
Всех шустрее и быстрее.

*(Дети играют в игру «Чья команда дальше прыгнет».)*

Молодцы, ребята.  
Прямо как зайчата!  
А теперь, мои ребятки,  
Отгадайте-ка загадки.

*(Крокодил загадывает загадки.)*

Под полом таится,  
Кошки боится...

Дети. Мышка.

Крокодил.

Я умею чисто мыться  
Не водой, а язычком.  
Мяу! Как мне часто снится  
Блюдце с теплым молочком!

Дети: Кошка.

*(Дети и Крокодил играют в игру «Кошки-мышки».)*

Воспитатель. Что ж, загадки отгадали.  
В кошки-мышки поиграли.  
А теперь вы мяч возьмите  
И в мишень все попадите.

*(Дети и Крокодил берут шарики. Дети бросают шарики в воду, стараясь попасть в мишень — плавающий круг. Крокодил пытается грызть мяч.)*

Дети:

В рот нельзя игрушки брать,  
С ними можно лишь играть.

*(Дети показывают Крокодилу, как надо правильно замаскироваться и метко бросать мяч. Крокодил только сейчас замечает воду и очень радуется.)*

Дети, гляньте, здесь вода,  
Ну, скорее все сюда!



## II. Дети и Крокодил заходят в воду.

К р о к о д и л:      Вот для вас опять задача,  
Только выглядит иначе.  
По воде вы походите.  
Полюбуйтесь, поглядите.

*(Дети ходят по воде, как цапли, прыгают, как лягушки. Крокодил хвалит детей и предлагает новую игру — «Жмурки». Ему завязывают глаза платком. Продолжительность игры 3—4 мин.)*

К р о к о д и л.      Ох, устал! И никого не поймал.  
А как жарко мне, даже в воде.

*(Воспитатель бросает в воду мяч. Брызги!)*

Я сейчас мяч догоню,  
И его я проглочу!

*(Дети перебрасывают мяч друг другу, опускаясь под воду, всплывают, прыгая в воде. Крокодил пытается перехватить мяч.)*

Все вы ловкие, умелые,  
Все здоровые и смелые,  
А вот я устал, друзья,  
Кашель мучает меня,  
Помогите, не могу,  
Сейчас заплачу: у-гу-гу...

III. Воспитатель. Ой, забыли мы, друзья,  
Долго быть в воде нельзя.  
Чтобы Гену нам спасти  
Нужно в группу отвести.  
Теплым чаем напоить  
И в постельку уложить.

*(Дети и Крокодил выходят из воды, обтираются полотенцами, одеваются, пьют горячий чай.)*

Пора, ребята, ждет обед!  
Таких борщей, таких котлет  
Нигде вкусней на свете нет.  
Только надо не забыть  
Руки чисто всем помыть.

Все входят в автобус.

## Методические рекомендации

- Занятие проводят инструктор по плаванию и воспитатель. Место для занятия оборудуется заранее.

- Желательно в этот день провести подобные занятия во всех группах детского сада. Сценарий может быть одинаковым, но упражнения-задания, нагрузка определяются в соответствии с возрастом детей.

### Занятие 129

#### «ИГРАЕМ В РУЧНОЙ МЯЧ»

*(проводится на спортивной площадке)*

**Задачи:** 1) совершенствовать умения и навыки в двусторонней игре «Ручной мяч». Учить детей слушать сигнал, находить свободное место на площадке; 2) развивать умения согласовывать свои действия с действиями товарищей; 3) воспитывать уважение к товарищу по игре.

Повторение занятия 127 (см. с. 232).

## Методические рекомендации

- Обратить внимание детей на то, чтобы они не старались долго вести мяч, а наоборот, при первом удобном случае передавали его друг другу или бросали в ворота.

- Сказать детям о том, что капитаном команд может быть каждый из них. И всякий раз желательно выбирать (назначать) капитаном другого ребенка. Указать, что если ребенок капитан, то это не значит, что он имеет превосходство над своими товарищами по команде. Он не должен быть грубым, высокомерным и т.д.

## СОРОК ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 130

#### «ПРЫГАЛКИ-СКАКАЛКИ»

*(проводится на спортивной площадке)*

**Задачи:** 1) развивать прыжковую выносливость; 2) упражнять в прыжках с короткой скакалкой под музыкальное сопровождение.

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

## Ход занятия

I. Воспитатель: «Почти все девочки у нас умеют прыгать со скакалкой, но далеко не все мальчики. Возьмем сейчас короткие скакалки и попрыгаем с вами на месте. Разомкнитесь, станьте свободнее. Прыгайте вместе со мной. Я вижу, что и у мальчиков неплохо получается. А теперь прыгайте, как желаете. Я буду проходить мимо вас и давать вам задания. После того как дам задание, будете прыгать так, как я скажу. Итак, прыгайте, как вам хочется. *(Подходит к ребятам, дает каждому индивидуальное задание: прыгать на ходу, на бегу, на правой ноге, на левой ноге, прыгать вдвоем, стоя друг к другу лицом и т.д. Дети выполняют упражнения 5–8 мин с перерывом через 40–50 с.)*

Молодцы! Прыжки ваши хороши. И скакалки так легки!

II. Посмотрю я, быстры ли вы?» Чертятся две параллельные линии на расстоянии 15–20 м одна от другой. У первой линии выстраиваются в затылок две или три команды. Игроки, стоящие впереди колонны, держат в руках скакалку. На противоположной черте, напротив каждой команды, ставят флажок. По сигналу первые номера начинают бег, перепрыгивая через скакалку, и, обогнув флажок, возвращаются обратно и передают скакалку следующему игроку. Тот, не задерживаясь, прыгает через скакалку и устремляется вперед. Последний участник, достигнув финиша, поднимает руку со скакалкой вверх. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. «Всем понятно? Построились командами. Готовы? Марш!» (2–3 раза).

Воспитатель *(обращается ко всем детям, затем поворачивается к победившей команде)*: «Ну что должна я вам сказать. Все вы старались, все победы добивались. Но досталась она вам! Вам, ребятам-младцам! И девчонки хороши! Постарались от души.

Кто-то к нам идет, ребята, чья-то бабушка спешит. Из окна на нас глядела, подказать нам захотела. Послушаем ее».

Бабушка рассказывает о себе: «Не помню я, в каком году, но много лет назад и я бежала с прыгалкой весной в зеленый сад. Весной я прыгала в саду, как скачут все ребята... Не помню я, в каком году, давным-давно когда-то!

Теперь я уже старенькая, прыгать ловко я не могу, а вы, ребята, мои внучата, вы же мастера скакалки. Покажите нам свое искусство».

III. Звучит музыка (вальс, полька, марш). Дети прыгают, демонстрируя умение сочетать движения скакалки с музыкой и своими собственными движениями.

Ходят друг за другом со скакалками, покачивая ими перед собой.

### **Методические рекомендации**

- Следить, чтобы дети не вращали скакалку всей рукой (от плечевого сустава), а только кистями рук.
- В момент перепрыгивания через скакалку следить, чтобы ноги в коленях не сгибались.

### **Занятие 131**

*(проводится на открытом воздухе с использованием  
естественного водоема)*

**Задачи:** 1) совершенствовать при плавании технику дыхания, скольжения на спине и на груди в естественном водоеме; 2) совершенствовать технику движений ногами и руками в плавании, используя подвижные игры на суше и в воде.

**Оснащение занятия:** см. занятие 128 (с. 235).

**Содержание занятия:** см. занятие 128. Изменить героя сюжета занятий, вместо Крокодила Гены организовать встречу с Владычицей морей.

### **Занятие 132**

#### **«НА КАЖДОЙ СТАНЦИИ СОЙДУ»**

*(проводится с использованием всей площадки  
детского сада)*

**Задачи:** 1) приобщать к житейским ситуациям с помощью двигательной деятельности; 2) совершенствовать умения в ходьбе и беге с ускорениями.

**Оснащение занятия:** доски (длина 2 м, ширина 20–25 см: толщина 5 см), кружки питьевые алюминиевые, велосипеды по количеству детей в группе.

#### **Ход занятия**

**I. Воспитатель:** «Отправляемся мы в долгий путь по нашему саду. Все вы – «длинный поезд», каждый из вас – «вагончик», а «паровозом» буду я. На остановках вы – пассажиры, выходите, разминаетесь, прыгаете, приседаете, развлекаетесь.



Станьте друг за другом, прицепите «вагончики» к «паровозу», и двинемся в путь. Медленная ходьба с ускорением, быстрая и замедленная перед остановкой «Воздух». Выходите из «вагончиков» полюбуйтесь природой.

1. Упражнения на дыхание (30–40 с). Остановка короткая, подышите свежим воздухом! Поезд дает сигнал – двигайтесь дальше. Медленная ходьба с ускорением и переход на медленный бег, замедленный бег с переходом на ходьбу. Остановка «Солнечное». Выходите из вагончиков, снимите маечки. Посмотрите на солнышко, греет, как хорошо! Подставьте спинку, грудь, ноги, руки и т. д.

2. Упражнения: наклоны, махи, выпады, приседания (1–1,5 мин). Сигнал паровоза. Быстренько оденьтесь. Все в вагоны. Поехали дальше. Ходьба с ускорением, переход на медленный бег, быстрый бег, не наталкиваясь друг на друга, и резкая остановка – впереди красный свет, дороги дальше нет! Все выбежали из вагонов: что случилось? Нужно исправить рельсы и шпалы.

3. Упражнения с досками: передавайте доски друг другу и укладывайте их (1,5–2 мин). Соревнования между командами «Кто быстрее».

Ну вот, дорогу починили. Дали нам зеленый свет, и задержки больше нет. В путь-дорогу, по вагонам. Медленная ходьба с переходом на бег. Впереди остановка «Водная». Все устали, притомились, все хотят испить водицы. Вот и станция видна, как приветлива она. Голубая здесь водица льется прямо из криницы. Пить мы будем осторожно, горло надо нам беречь».

Ребята выходят из вагончиков. Из чайника им наливают воду. Они пьют маленькими глотками.

II. «Молодцы! Все напились? Не простудились и дальше в путь пустились. Следующая станция – «Природная». Все выходим на поляну. Остановка продолжительная. Посмотрите вокруг, что вас окружает? Площадка для игр: можете лазать, прыгать, играть, мячики вдаль метать и в бадминтон тоже можно играть, да и скакалки нельзя забывать (10–12 мин). Вы по бревну походить не забудьте и сил своих не жалеете. (Определяет группы ребят и подсказывает им задания в том случае, если они сами затрудняются в выборе.)

Вот и закончили с вами резвиться, в путь отправляемся снова сейчас (300–350 м). Сели в вагончики, поезд поехал, к обеду везет он нас. Приехали. Вокзал «Радость». Вас ждут такси. Вышли. Сели в такси и помчались в столовую. (Ребята усаживаются на велосипеды, самокаты и т. п.)

III. Такси примчало вас к стоянке. Расплатитесь (вытрите велосипеды тряпочкой). Подойдите к умывальникам, вымойте руки, обсушите их на солнышке и за стол».

### Методические рекомендации

- При солнечной погоде обратить особое внимание на головные уборы детей.
- Обязательно питье при проведении подобных занятий.
- Давать возможность детям самим проявлять творчество в различных видах движений. Если они пожелают и смогут, пусть и остановки называют так, как им хочется.

## СОРОК ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 133

*(проводится на спортивной площадке школы, расположенной недалеко от детского сада)*

**Задачи:** 1) ознакомить ребят с оборудованием школьного спортивного комплекса; 2) дать представление о занятиях физической культурой в школе; 3) опробовать отдельные снаряды, имеющиеся на площадке.

**Оснащение занятия:** спортивное оборудование школьной площадки.

### Ход занятия

I. Воспитатель: «Все переоделись? Постройтесь в колонну по два. Мы отправляемся сегодня на школьную спортивную площадку. Через несколько недель вам, ребята, придется там заниматься физической культурой. А занятия физической культурой будут называться уроком физической культуры. И вообще вы узнаете много-много других слов: доска, мел, учитель, класс, парта, звонок, горячий завтрак и т. д. Это очень интересно! Сегодня мы познакомимся с местом, где вы будете выполнять физические упражнения. Двинемся в путь».

II. Школьный стадион. Комплексная спортивная площадка для занятий с детьми начальных классов.

1. «Походите парами, посмотрите, какие сооружения вас окружают. Похожи ли они на те, что имеются у нас в детском саду? В чем разница? Они больше по размерам или меньше? Красивее? и т. д. Отвечайте мне, ребята! (3–4 мин на ответы).

Ну вот, со всем, что нас окружает, мы познакомились. Многие предметы вы узнали, меня это радует. Я уверена, что вы будете хорошо выполнять все задания по физкультуре, справитесь даже с самыми сложными. Давайте теперь попробуем выполнить знакомые нам упражнения на снарядах, которые нас окружают.

2. Пройдите по бревну. Начинайте выполнять задание. Оно выше, чем в детском саду. Пробуйте. Ох, как хорошо у многих получается! (2–3 раза).

3. Перелезьте теперь через бревно. Затрудняетесь? Подтянитесь на руках, чуть оттолкнитесь. Пробуйте, старайтесь, не смущайтесь, все получится (2–3 раза).

4. Подлезьте под бревнышко. Это совсем легко. Делайте это быстро. Только, чур, не ударяться головой. Пониже ее наклоняйте (4–5 раз).

5. Ну, а кто же выполнит самое трудное упражнение? Какое? А вот я сейчас покажу. Мы его еще никогда не выполняли. Смотрите внимательно. Я «подвешиваюсь» к бревнышку, руками и ногами обхватываю его. Так повисеть нужно на счет «раз–два–три» (2–3 раза).

6. Станьте свободно на беговые дорожки. Видите, какими красивыми белыми линиями они украшены. Сегодня мы побегим по этим линиям стайкой. Начинаем бег! Не отставать! Да, он больше, чем наш стадион в детском саду. Привыкайте. Распределяйте свои силы (1–1,5 мин).

7. Походите по площадке. Посмотрите, что вам понравилось. Вижу я, что девочки хотят подойти к снаряду, которого у нас в саду не было. Подойдите. Это брусья. Можете повисеть на перекладинах. Нет, нет, влезать нельзя. Я сказала: повисеть на одной, двух руках, покачаться (2–3 мин). А мальчикам приглянулись эти предметы. Ах, так вы даже знаете, как они называются? Да, это штанга. Попробуйте поднять (1–2 раза по 2–3 подхода). Вот так, осторожно! Спину я вам поддержу. Назад не отклоняться.

III. Не все мы сегодня опробовали. Но время занятий закончено. Нам нужно спешить в сад. Мы еще придем сюда. До свидания, школьный стадион».

Медленный бег в детский сад.

### Методические рекомендации

- Ответы детей на вопросы обязательно комментировать, дополнять.
- Показать несколько (одно-два) совершенно новых упражнений. Это необходимо, чтобы настроить детей на то, что в школь-

ном процессе обучения им предстоят определенные трудности и они должны быть к ним готовы.

- Предварительно тщательно проверить оборудование, чистоту площадки.

## **Занятие 134**

### **«МЫ – ФУТБОЛИСТЫ»**

*(проводится на спортивной площадке детского сада)*

**Задачи:** 1) обучать игре в футбол по упрощенным правилам; 2) воспитывать уважение друг к другу.

**Оснащение занятия:** детские футбольные мячи по количеству детей в группе; стойки для прыжков в высоту.

### **Ход занятия**

**I. Воспитатель (на площадке обращается к детям):** «И снова мы спешим на стадион, и никуда от этого не деться. Кто магией футбола увлечен, того не покидает радость детства». Включает магнитофонные записи со словами любимых спортивных песен. Под музыкальное сопровождение дети выполняют упражнения с футбольными мячами.

**1. Общеразвивающие упражнения:**

- а) ходьба и бег с мячами в руках (*два-три круга*);
- б) наклоны вперед, удерживая мяч двумя руками на лопатках, ноги на ширине плеч (*4–5 раз*);
- в) приседании с мячами, прокатывая их вокруг себя (*2–3 раза*).

**2. Подготовительные упражнения:** а) стопа на мяче, выполнять круговые движения правой, левой ногой в разных направлениях (*30–40 с*);

б) ведение мяча ногой между стойками, расставленными на расстоянии *2–3 м* по прямой линии, в медленном и ускоренном темпе (*1–1,5 мин*);

в) ведение мяча с выполнением броска в указанную цель (*1–1,5 мин*);

г) выполнение удара по мячу с разбега в указанную цель (*3–4 раза*).

**II. Воспитатель:** «Молодцы! Не забыли наши футбольные упражнения. А когда вы их вспомнили, вам и нетрудно будет сейчас показать себя футболистами. Я только задам вам хитренький вопрос. А какая игра, с которой вы недавно ознакомились, похожа на футбол? Баскетбол? Нет, ребята! Подумайте.



Только в нее играют не ногами, а руками. Вот правильно сказал Коля: ручной мяч. Вот наши футбольные ворота, и вы сегодня будете мяч в ворота забивать ногами. Но только, ребята, кто будет в игре толкаться, ударять ногой не по мячу, а по ногам товарища, из игры будет удален. Я не думаю, что вам очень хочется сидеть на скамейке. Поэтому играйте, правила игры соблюдайте, друг друга не обижайте, друг друга уважайте, друг другу помогайте — только так всегда и побеждайте!

Каждая команда у нас состоит из семи человек. Проверьте, посчитайте, не ошибитесь. Один из игроков команды избирается ее капитаном. Минута времени отводится вам на то, чтобы вы выбрали капитана. Если не сможете — я вам помогу. Внимание, выбирайте, советуйтесь... Выбрали. Хорошо. Капитаны, постройте свои команды и подойдите ко мне. Бросьте жребий. Команда Володи получает право начать игру, команда Пети выбирает ворота. Игра начинается с центра поля (центр обозначен кругом). В момент розыгрыша первого мяча игроки команды капитана Володи, начинающей игру, находятся на своей половине поля, а игроки другой — на расстоянии 3–5 м от мяча. Капитан ударом посылает мяч к чужим воротам. Игроки, получившие мяч, стараются подвести его с помощью передач поближе к воротам и забить гол. Задача игроков противоположной команды — не пропускать противника к своим воротам, не давать забить мяч.

Понятно, ребята? Не совсем. Вот мы сейчас попробуем вчетвером. Посмотрите. А теперь понятно? Хорошо. Но кого же у нас не хватает в воротах? Вратаря. Вот они у нас и будут защищать ворота — это единственные игроки команд, которым разрешается брать мяч руками. Все остальные должны передавать мяч, останавливать, забивать только ногами. Все запомнили? Приготовились. Свисток».

Воспитатель (*напоминает движения, помогает подсказками*): «Передавайте мяч, не останавливайтесь, бегите за мячом, посмотрите, где мяч, защищайте свои ворота, помогите вратарю, не берите мяч руками. Молодцы! Ох, как хорошо! Гол!!!

А теперь игра опять начинается с центра поля. Ну-ка, постарайтесь и вы забить гол. Свисток... Не успели — свисток об окончании. Отдохните (3 мин), походите, и начнется второй тайм игры. Отдохнули? Команды готовы? Перед началом второго тайма команды должны поменяться воротами. Свисток! Начали игру.

III. Закончили. Итак, счет 1:0. Победила команда Володи. Не расстраивайтесь, в следующий раз мы с вами будем играть

на школьном стадионе, и я думаю, что команда, которая проиграла сегодня, постарается быть победительницей.

Походите по площадке. Присядьте на скамейку, расслабьтесь и прислушайтесь, как по вашему лицу бегают ветерок, он теплый еще, а уже осень на дворе. Ветерок не только теплый, но и ласковый. Вы чувствуете, как он нежно пробегает по вашему лицу, ногам, рукам. Закройте глаза и почувствуйте бег ветерка по всему вашему телу. Встаньте и идите мыть лицо и руки. Вас ждет обед».

### Методические рекомендации

- Повторить с детьми стихи из песни «Футбол» (музыка Я. Дубровина, слова Г. Прусова). Объяснить слово «магия»\*.
- Поручить сосчитать количество человек в команде нужно кому-нибудь из ребят вслух. Перед школой необходимо лишний раз потренировать ребят в счете.

### Занятие 135

*(проводится на школьном стадионе для учащихся начальных классов)*

**Задачи:** 1) развивать координационные способности, используя прыжки через короткие скакалки; 2) совершенствовать технику движений в двусторонней игре «футбол», одновременно обучая облегченным правилам игры.

**Оснащение занятия:** короткие скакалки, футбольный детский мяч, аптечка.

### Ход занятия

I. Воспитатель: «Постройтесь, ребята, в три колонны. Трудно? Станьте по тройкам. Вот хорошо. Возьмитесь в тройках за руки. Сейчас мы отправимся на школьный стадион. Мои помощники пойдут впереди и понесут мяч, скакалки и маленькую аптечку. Я посмотрю, что там лежит: йод, бинт. Вот и школьный стадион. Узнаете? Мы здесь были.

II. Помощники, раздайте детям скакалки. У всех есть скакалки, я вижу. Вам часто придется в школе на уроках выполнять упражнения со скакалкой. И кто еще не научился хорошо прыгать, у того есть время. Разомкнитесь. Начнем выполнять упражнения со скакалками.

\* «Волшебство».

Взмахните скакалкой, начиная сзади, затем перемахните ее вперед и перешагните – вначале медленно, а потом все быстрее и быстрее (30–40 с).

2. Прыгайте одновременно на двух ногах (30–40 с).

3. Бегайте со скакалкой, одновременно вращая и прыгая через нее (50 с).

4. Строимся в три колонны и громко говорим:

Дружно вместе каждый шаг,  
Держим прыгалки в руках.  
Раз, два, три, четыре,  
Пять, шесть, семь. Стоп.

Слушай счет, прямой держись,  
За веревку не запнись.  
Раз, два, три, четыре.  
Пять, шесть, семь. Стоп.

Скачет волк в лесу густом,  
Прыгнул заяц за кустом,  
Раз, два, три, четыре,  
Пять, шесть, семь. Стоп.

За плотиной, у пруда  
Скачет в мельнице вода.  
Раз, два, три, четыре,  
Пять, шесть, семь. Стоп.

Вот и мы начнем опять  
Через прыгалку скакать:  
Раз, два, три, четыре,  
Пять, шесть, семь. Стоп.

Раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь,  
Прыгать сразу вместе всем.  
Раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь.

Напрыгались? Отдохните, походите. Скакалки в уголок сложите. Вы не забыли про футбол? Я очень рада. Вы готовы вступить в борьбу за мяч?

III. Напоминаю вам: строго запрещается ставить подножки, я уже забыла, кто это делал в прошлый раз, но, может быть, вспомню. Нельзя ударять соперников по ногам и толкать их ру-

ками — девочки в прошлой игре очень часто это делали. Сегодня я вас буду наказывать. Слишком азартно и мальчики отталкивали друг друга корпусом во время борьбы за мяч. Это тоже неправильно. А кто-то из мальчиков даже на вратаря набросился и старался отобрать у него мяч. Кто же это был, а, Петя? Петя, ты помнишь, что был наказан и пришлось сидеть на скамейке? И команда твоя из-за этого проиграла. Старайтесь, ребята, играть правильно, тогда будет очень интересно. Команды готовы? Начали! Свисток...

IV. Закончили. Молодцы. Вот видите — счет 1:1, а теперь идем мы в сад, руки мыть и отдыхать, а потом обедать».

### Методические рекомендации

- На слова «Дружно вместе каждый шаг, держим прыгалки в руках» дети должны идти в один или два ряда друг за другом, держа скакалки на плечах. После этих слов они тотчас же должны начать прыгать все вместе семь раз подряд, громко выкрикивая: «Раз, два, три...» Так на протяжении всего текста.

- При обучении двусторонней игре в футбол с соблюдением правил необходимо, чтобы игра состояла из двух таймов. Обычно каждый тайм длится 15 мин, а между таймами дается перерыв на 5 мин. Но на занятиях время таймов и время перерыва можно сократить.

- Напоминаем, что играть в футбол, применяя простейшие правила, можно на любой ровной площадке. Размеры ее не должны превышать в длину 30–40 м, в ширину 15–30 м. Поперек площадки, через ее центр, проводится средняя линия. Края площадки ограничиваются флажками, четыре из которых угловые, два — средние. На торцевых сторонах площадки стойками обозначаются ворота размером 3–4 м.

## СОРОК ШЕСТАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 136

*(проводится на спортивной площадке детского сада)*

**Задачи:** 1) развивать координационные способности рук; 2) воспитывать ловкость и сноровку, используя аттракционы.

**Обснащение занятия:** ведро с водой, по две железные кружки на ребенка; футбольные мячи, веревки, платочки.



## Ход занятия

I. Воспитатель: «Вам придется, дети, руками в школе много трудиться. У кого пальцы на руках окажутся ловчее, тот все и всегда будет успевать делать быстрее. Его будут хвалить и поощрять, его ребята будут уважать. Вы хотите, чтобы вас хвалили, любили, уважали? Хотите, я знаю! Так давайте мы подготовим наши пальчики к работе.

«Пальчиковые игры» были придуманы немецким народом. В нашей стране тоже есть такие игры.

Попробуем вспомнить одну из них: «Сорока-воровка», которая кашу варит и деток кормит. Хорошо загибайтесь пальчики, хорошо приговаривайте. Слова не забыли?..

А теперь немецкая рифмовка о пальчиках:

Большой пальчик сливы трясет

*(потрясли),*

Второй их собирает

*(собирает, пробуйте, вот так),*

Третий их домой несет

*(покажите, как несет),*

Четвертый высыпает

*(высыпали, высыпали),*

Самый маленький – шалун

Все, все, все съедает.

Совсем не получается. Смотрите, как мой пальчик кушает. Повторим еще раз. Вот, уже лучше. Теперь еще раз. Хорошо. Совсем хорошо. Дома повторяйте, не забывайте, что завтра надо показать, как ловко ваши пальчики умеют танцевать.

II. А сейчас нас ждут веселые аттракционы. Осеннее солнышко греет еще. В ведре вода теплая. Возьмите по кружке и зачерпните воду. Осторожно, не разливайте ее попусту, воду надо беречь. Я посмотрю сейчас, какие вы водоносы. Подойдите к скамейке и пройдите по ней с кружкой. Не разливайте, друг друга не толкайте, под ноги не смотрите, внимательно следите, по сторонам смотрите, не очень напрягайтесь, но очень постарайтесь водицу не разлить.

Пройдите еще разочек. У кого вода разлилась, можно еще набрать.

А теперь задание посложнее. В руке две кружки, наполненные водой. Кто очень уж боится, пускай посторонится и даст своему другу сноровку проявить.

А самые смелые и самые умелые по бревну пройдут. Сегодня назовем мы их ловкими водоносами и наградим за мужество рисунками. *(На листе нарисованы кружки приблизительно такой же формы, как при выполнении упражнений, с надписью: «Лучшему участнику аттракциона «Водоносы»».)*

Возьмите кружки с водой и полейте цветы, кусты и деревья, кто что пожелает. Молодцы, ребята, очень быстро все это сделали. Сложите кружки в ведро и подойдите ко мне. Вас ждет новый аттракцион. Посмотрите... В землю вбиты два стержня, к ним привязаны двухметровые веревки, а к концам веревки – футбольные мячи. Играющие выстраиваются так: девочки находятся в 5 м от мяча, мальчики – в 6 м от мяча. Играем в футбол вслепую. Первым в командах завязываем глаза, они поворачиваются кругом, а затем направляются к мячу и ударяют по нему ногой. В чьей команде будет больше попаданий по мячу, та команда выигрывает. Только, чур, не подсказывать (2–3 раза).

Ну вот и поиграли. Я вижу, вы не очень устали. Вам впору побегать сейчас. Все стайкой за мной побежали» *(Бег вокруг сада в среднем темпе 2–2,5 мин.)*

III. Ходьба спокойная. Упражнения на дыхание. Переход к водным процедурам.

### Методические рекомендации

- Научить детей правильно черпать воду из ведра, при этом напомнить им, что вода не предназначена для питья.
- Организовать страховку при выполнении упражнений на гимнастической скамейке и бревне.
- Обратить внимание детей на сложность выполнения упражнения на бревне, не пугая их падением и т. п. При выполнении упражнений важно, чтобы дети не смотрели себе под ноги, а несколько вперед.

## Занятие 137

### «НАУЧУ ТОВАРИЩА»

(проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1) упражнять в различных видах общеразвивающих упражнений; 2) упражнять в бросании, ловле, метании, прокатывании мяча в цель.

**Оснащение занятия:** мячи по количеству человек в группе, разноцветные косынки, кегли.

### Ход занятия

**I.** Воспитатель: «Хорошо вы сегодня построились. Чувствуется, готовитесь к школе по-настоящему. Я не ошиблась? Постараюсь проверить. Дам всем сегодня сложное задание. Не я вас буду чему-то учить, а вы сами друг друга. Разберитесь по три человека. Да, да, кто с кем хочет. Я вам помогу. Вот хорошо. А теперь каждый из вас в тройке имеет свои цвета: красный, синий и желтый. Я называю красный и говорю задание: «Красному цвету – научить детей красиво ходить». Посмотрите как, показываю. Понятно? А теперь внимательно слушайте задания:

синему цвету – научить детей красиво и правильно бегать (50 с);

желтый – показывает 3–4 упражнения.

Ой, ребята! Очень сложно. Не совсем у нас получилось хорошо. Видите, как трудно быть учителем, видите, как трудно учить, да и учиться тоже трудно. Повторите задание еще раз. Ну вот. Чуть-чуть лучше.

**II.** Каждая тройка пусть возьмет мячи. Красный цвет в каждой тройке показывает упражнения с мячами: бросание мяча вверх, вниз (2–2,5 мин).

В каждой тройке – один мяч. Синий цвет обучает ловле и передаче мяча, руководит, подсказывает, показывает (2–2,5 мин).

У каждого в тройке мяч. Желтый цвет показывает, как метать мяч в цель (поставленную кеглю на расстоянии 5–6 м или (2–2,5 м); как прокатывать мяч (2–2,5 мин).

Все мы побывали в роли учителей и учеников. Но не у всех получилось. В следующий раз поменяем цвета, а задание придется повторить. Кто повторяет, тот не только старое не забывает, но и много нового знает.

Возьмите мячи и начинайте ведение мяча на площадке по кругу (1–2 круга).

Затем продолжайте ведение мяча с бросками в корзину (1–2 круга).

III. Закончили. Повернитесь ко мне лицом. Поднимите мячи вверх, покажите их плывущим облакам, окружающим домам, деревьям, посмотрите на мячи чуть поближе, чуть подальше, погладьте их ладонкой правой, затем левой и положите в сетку. И последнее задание: вымойте руки перед едой».

### Методические рекомендации

- При подготовке детей к школе особое внимание ребят обратить на то, как сложно и почетно быть учителем, и дать ребенку возможность ощутить на себе сложность этой профессии.

- Не торопите детей в этой роли. Только в том случае, если у ребенка совсем не получается учить другого, не травмируя его, сделайте его учеником, и пусть он будет им до тех пор, пока не «созреет» до желания стать учителем.

## СОРОК СЕДЬМАЯ НЕДЕЛЯ

Занятия 138, 139 проводятся по форме и содержанию как занятие 137. Воспитатель меняет детям цвета.

### Методические рекомендации

- Соблюдать задания по цветовым гаммам: красный – ходить; синий – бегать; желтый – общеразвивающие упражнения.

- Так же и во второй части: красный – бросание мячей; синий – ловля; желтый – метание.

### Занятие 140

*(проводится в лесопарке)*

**Задачи:** 1) общее оздоровление организма; 2) совершенствование двигательных навыков ходьбы, бега, прыжков.

**Оснащение занятия:** цветные мелки, магнитофон с музыкальными записями.



I. Воспитатель: «Сейчас мы двинемся с вами в путь. Занятие будет в осеннем парке. Каждый идет с кем хочет, только все – впереди меня. Когда дам сигнал – все останавливаются. Итак, в путь. *(Через 5–7 мин после ходьбы раздается свисток, и дети останавливаются.)* Посмотрите, что там вдали? Кусты. Кто хочет, может идти быстрее или бежать до тех кустов и там ожидать остальных. Все хотят? Чудесно! Побежали.

*(Опять пошли. Через 5 мин – свисток.)* А сейчас что вы видите впереди? Поваленное дерево... Сколько приблизительно метров до него? Не угадали... В следующий раз измерим. Кто хочет, может бежать до дерева, а у кого получится, прыгайте с ноги на ногу – вот так! Всех подождали и пошли по поваленному дереву. Все хорошо прошли, и прыгуны, и бегуны. Молодцы, ребята!

Ну вот и пришли к нашему березовому уголку. Присядьте на пенечки и послушайте. Я вам никогда не рассказывала про это удивительное дерево. Слушайте и запоминайте...

II. Вам не приходилось задумываться над тем, почему так легко и приятно дышится в березовом лесу? Ученые установили, что от березовых листьев исходят летучие вещества (фитонциды), которые губительно действуют на бактерии. В лесу, где преобладает береза, так же стерильно, чисто, как в хирургических операционных. Подышите все хорошо, глубоко. Посмотрите ласково на это прекрасное целебное дерево. Потрогайте листочки, которые опали. Будете уходить, не забудьте их взять с собой. Дома нарисуете березовые листья и березу.

Встаньте в круг. Про березу много сложено стихов и песен спето. Послушайте:

На поляне, на лугу  
Гнулася березонька,  
Завивали девушки,  
Лентой украшали.

Белая березонька,  
Ходи с нами гулять,  
Песни петь да плясать.

*(Звучит в грамзаписи мелодия «Во поле береза стояла...»  
Дети водят хороводы, подпевая.)*

А теперь поиграем в «Меточки». Пусть каждый станет возле дерева и охраняет его. Три дерева мы оставим без сторожей, но вы, ребята, должны защищать и эти деревья. Задача водящего состоит в том, чтобы поставить на стволах мелом две метки. Однако метку можно ставить лишь на том дереве, которого никто из охраны в данный момент не касается. Так как три дерева не имеют постоянного сторожа, играющим приходится все время перебегать от одного дерева к другому. Водящий должен успеть опередить охрану, однако ставить больше одной метки за один раз запрещается. Если в установленное время водящему выполнить задачу не удастся, мы его заменим другим.

Займите свои посты. Вот наш водящий. Свисток. Начинайте игру.

III. Походите немного по лесу, пособирайте листочки и отправляемся в обратный путь».

### Методические рекомендации

- При повторении игры метки должны иметь иной вид (галочки, крестики и др.).

### Занятие 141

(проводится на берегу водоема)

**Задачи:** 1) общее оздоровление организма; 2) совершенствование двигательных умений во время ходьбы, метания, бега.

**Оснащение занятия:** спичечные коробки, бумага, нитки, камешки, доска, серебряные кораблики – елочные игрушки.

### Ход занятия

I. См. занятие 140 (см. с 252).

II. Воспитатель: «Вот и подошли мы к нашему месту занятий. Присядем все на берегу. Я бумагу раздаю. Будем строить корабли, целую эскадру. Все принесли спичечные коробки? Никто не забыл? Забыли? Кто забыл, возьмите в моей сумке. Смотрите, как это делается. Вспоминайте, мы с вами в детском саду делали это, и не так давно. Да и летом многие из вас с родителями запускали такие кораблики на море. Покажите, все покажите! Хорошо, настоящие кораблестроители.

А теперь снимите обувь, войдите с корабликом в воду, и пусть они немного поплавают. А вы слегка подгоняйте их рукой (2–3 мин). Чтобы наши корабли не уплыли, мы их поставим

на якорь\*. К каждому кораблю прикрепим нитку, на конце привяжем камешек, который, опускаясь на дно, не даст кораблю уплыть без разрешения. Выстройте вдоль берега «эскадру кораблей» и бегом назад, ноги вытирайте и обувайтесь. Бегом в лес за камешками. Мало их там? Ищите на берегу, по всей площадке, и собирайте их в одну кучку возле себя. Считайте. Кто как может. Нет, пяти камней мало. Если дальше считать не можешь, начни сначала. (3–5 мин на сбор камней. Пока дети собирают камни, воспитатель кладет доску вдоль берега подальше от корабликов.)

Смотрите, ребята! Я провела черту на расстоянии 2–3 м от берега. Вы сейчас будете «стрелять» по доске мелкими камешками, которые собрали. Приготовились! Пли!!! (10 раз каждой рукой.)

Самыми хорошими снайперами у нас стали сегодня Оля и Вася. Они награждаются корабликами, да не простыми, а серебряными. Повесите их на новогоднюю елку и будете вспоминать наше занятие в саду.

Опять снимите обувь и бегом в воду. Соберите все «корабли», сложите их здесь, возле куста. Сейчас я все корабли «погружу» себе в сумку. Хорошенько вытрите ноги полотенцем, обуйтесь и в путь, в детский сад. Мы опаздываем, и нам придется идти очень быстро и даже бежать. Готовы? Чудесно! Вперед, за мной!

III. Перед детским садом замедлите ходьбу и выполните несколько упражнений на дыхание».

### Методические рекомендации

- Воспитатель должен помочь детям прикрепить к «кораблю» крепкую нитку или шнур длиной, равной глубине водоема, к концу шнура привязать камешек.

- После игры, чтобы не засорять водоем, все «корабли» надо вынуть из воды.

- Обращать внимание в процессе игры на технику метания. Метать обеими руками.

---

\* Объяснить слово «якорь».

## СОРОК ВОСЬМАЯ НЕДЕЛЯ

### Занятие 142

(проводится на школьном стадионе)

**Задачи:** 1) ознакомить детей с играми народов мира; 2) научить этим играм; 3) воспитывать интернациональные чувства.

**Оснащение занятия:** палочки, прутики.

#### Ход занятия

I. Воспитатель: «Нет в мире детей, которые не любили бы играть. Многие игры знакомы всем детям во многих странах мира. Но есть у каждого народа и свои народные игры. Наши занятия по играм стран мира мы, ребята, начнем стихотворением «Давайте играть!» О. Высотской.

Ребята подрастают на севере, на юге.  
Поют они, играют и помнят друг о друге.  
Украинцы и русские, давайте играть!  
В Эстонии и Грузии, давайте играть!  
Ребята на Кубани, на Днепре голубом  
Играйте вместе с нами, а мы вам споем\*.

1. Прежде чем начнем играть, побегайте по школьному стадиону (*один-два круга в медленном, затем в среднем темпе*). Вы видите, как он преобразился? Покрасили скамейки и снаряды. Готовятся вас встречать. Дорожки чистые какие, приятно по ним бежать. И трава вокруг еще не пожелтела. Станьте все на травку. Присядьте и погладьте ее правой, левой ладонью.

2. Сядьте на травку. Посмотрите, нет ли вокруг стеклышек, палочек. Нет? Хорошо. Примите упор сидя сзади. На счет «раз-два» – сгруппируйтесь; «три-четыре» выпрямитесь.

3. Лежа на спине, руки вверх. На счет «раз» – поднимите колени к груди, «два» – и.п. Встаньте.

4. Попрыгайте на двух ногах, мягко приземляясь на такой красивый зеленый коврик.

5. Походите по коврику и идите за мной. Станьте в круг.

II. Игра называется «Аисты» – это украинская игра. Каждый аист в общем большом круге должен свить себе гнездо. Начертить вокруг себя круг (*диаметром 1 м*). Водящий гнезда не имеет, он стоит в центре большого круга. По сигналу «при-

\* См. методические рекомендации, с. 25



готовились!» начинается игра. Все аисты поднимают правую ногу и стоят на левой.

Водящий, прыгая на одной ноге, выбирает себе любое гнездо и прыгает в него. Как только в одном гнезде окажутся два аиста, они оба выскакивают из гнезда и скачут на одной ноге (разрешается ноги менять), огибая большой круг, один справа, другой слева (остальные в это время могут опустить ногу). Тот, кто вернется первым, занимает гнездо, а кто опоздает – становится водящим. Всем понятно? Начинайте игру. Хорошо, Володя! Пошел. Хороший водящий... (5–6 мин).

Не устали? Еще познакомимся с одной игрой. Эта игра туркменских детей. Называется она «Аксак-Таук»\*. Объединитесь по три человека и станьте вдоль черты. Стоящие с краю в каждой тройке берутся за руки, а третий, стоящий в центре, закидывает левую ногу на их соединенные руки и свои руки кладет им на плечи. По сигналу все тройки (каждая на пяти ногах) начинают передвигаться к финишу (дистанция примерно 10–12 м). Побеждает тройка, пришедшая к финишу первой. Всем понятно? Попробуйте на месте. Получилось у всех. А теперь, кто победит? Приготовились! Марш!

III. Вот и познакомились мы с вами с интересными играми. В следующий раз вы и о других играх народов мира узнаете. Дома попросите, чтобы вам рассказали. Это очень интересно, ребята, и полезно. Построились и быстрой походкой в сад».

### Методические рекомендации

- Во время игры «Аисты» больше двух раз одному и тому же игроку водить нельзя: если не успел занять гнездо, выбывает из игры, вместо него в игру вступает новый игрок.
- Во время игры «Аксак-Таук» желательно, чтобы дети опробовали основное движение, прежде чем начать игру.

### Занятие 143

(проводится на спортивной площадке детского сада)

Задачи: 1) продолжить ознакомление детей с культурой других народов; 2) совершенствовать умения и навыки в танцевальных упражнениях; 3) воспитывать интернациональные чувства.

Оснащение занятия: веселая шкатулка (музыкальная).

\* В переводе на русский – «хромая курица»

## Ход занятия

I. Воспитатель: «Слышите, как музыка звучит? Узнали? – Полька. Правильно. Веселая, быстрая музыка. Слушайте и выполняйте за мной различные движения, не обязательно такие, как я. Придумывайте что-то свое. Хорошо, Света. Посмотрите, ребята, какие движения выполняет Света... и на меня посмотрите. А Оленька! Посмотрите на Олю. Продолжаем танцевать (1–1,5 мин). Что, уже устали, а музыка не окончена? Попросим ее остановиться. Походите, отдохните, посмотрите вверх, на небо. Осень приближается. Как дивно плывут облака, небо все чаще становится серым, и дождь грозит разразиться. Отдохнули? Нет еще? Ну, тогда еще подышите хорошенько осенью. Чувствуете запахи? Чувствуете. Глубже дышите. Какие запахи? Пахнет яблоками, сеном, хлебом, машинами. Ой, сколько запахов у осени.

Теперь я чувствую, что вы уже отдохнули и готовы к следующему заданию.

II. В прошлый раз мы с вами ознакомились с играми детей разных народов. А сегодня ознакомимся с народными танцами стран, из которых к нам скоро приедут гости. А гости к нам в сад приезжают из Чехии и Словакии. Папы с мамами вам расскажут об этих странах.

Итак, полька «Ручеек». Музыка – латвийская народная мелодия.

Станьте парами по средней линии площадки, повернитесь лицом друг к другу. Ребята каждой шеренги делают два шага назад, и таким образом образуется коридор.

Вступление. Две пары, стоящие последними в шеренгах, подходят друг к другу, поворачиваются лицом по движению и образуют шеренгу из четырех человек.

Такты 1–8. Взявшись за руки, дети двигаются вперед шагом польки.

Такты 9–12. Соединив левые руки, образуют звездочку и двигаются легкими поскоками вправо.

Такты 13–16. Берутся за правые руки и двигаются влево, затем расходятся в стороны и встают первыми в свои шеренги. Одновременно выходят танцевать следующие две пары.

Всем понятно? Включаю музыку. Мы на родине у латвийских ребят. Хорошо справились с заданием. Когда вам придется побывать в Латвии, вы сможете сделать ребятам хороший подарок и быстрее с ними подружиться.

А гостей из Чехии и Словакии мы будем встречать чешской полькой. Музыка чешская народная мелодия.

Дети стоят парами по кругу, повернувшись лицом друг к другу (девочки – лицом в круг, мальчики – спиной). У мальчиков руки на поясе, девочки придерживают юбочку.

Такты 1–2. Дети приплясывают друг перед другом, исполняя три легких притопа на носках, слегка поворачиваясь вправо (первый такт) и влево (второй такт).

Такты 3–4. Шагом польки меняются местами, проходя спинами друг к другу (правым плечом вперед).

Повторение первого–четвертого тактов. Повторяются те же движения, и все возвращаются на свои места. С окончанием музыки дети поворачиваются направо по кругу и берутся за скрещенные руки.

Такты 5–8. Пары двигаются по кругу шагом польки.

Я вижу, вы очень любите танцевать, и все танцоры хоть куда! Так быстро движения запомнили. Веселая шкатулка, включись! Начали. Молодцы, ребята. Веселее. Готовьтесь хорошенько к встрече гостей.

III. Устали. Полька вас немного утомила, но сколько вам она здоровья подарила. Счастливые минуты танца вас сделали друзьями. Они везде вас так подружат. Нам танцы для этого и служат.

Походите парами. Послушайте медленную музыку. Можете посидеть. Не забудьте в следующий раз привести пап и мам, бабушек и дедушек».

### Методические рекомендации

- В чешском народном танце такты 5–8 можно исполнять галопом: дети танцуют, повернувшись лицами друг к другу, взявшись за обе руки, поднятые до уровня плеч, или можно один раз исполнить эти такты танца шагом польки, а второй раз – галопом (таким образом, в танце будет как бы две фигуры).

## Занятие 144

«МОЙ САД, ТЕБЯ Я ПОМНИТЬ БУДУ»  
(проводится на площадке детского сада)

**Задачи:** 1) подготовить детей к переходу на школьную систему обучения двигательным умениям и навыкам; 2) отметить их успехи в физическом развитии и физической подготовке; 3) провести дружеские матчи по волейболу (баскетболу, футболу и т.п.).

**Оснащение занятия:** сувениры для ребят, баскетбольные мячи и многое другое.

### Ход занятия

I. Воспитатель: «Уважаемые родители! Дорогие дети! Сегодня у нас необычное занятие. Я сейчас покажу, дорогие ребята, какими вы были и какими вы стали. Включаю экран. Узнаете? (*Демонстрируются слайды: Володя – портрет в младшей группе; Володя – в старшей группе, выполняет упражнения с гантелями.*) За силу, которую приобрел Володя, занимаясь физическими упражнениями, мы награждаем его памятным значком. А вот на слайде – групповой портрет малышей, вы узнаете их? Да, Лена, Галя, Оля, Света, Ксения, Катя! Девочки, встаньте, пройдите, покружитесь... Вы видите, как подросли наши девочки, стройны, как березки. Такими стройными и красивыми им помогли стать занятия физической культурой. Девочкам вручается приз «Грация». Приз подготовлен работниками завода, и его вручает лучшая работница цеха... Еще слайд... кто-то очень маленький, худенький плачет у двери... Кто же это? Игорь! Ты сам себя не узнал. Игорь давно не плачет, а много занимается физическими упражнениями вместе с папой. Смотрите, вот они на ковре! Борьба! Настоящая, спортивная! Да, победу пока еще одержал папа. Игорь, ты рад? И за папу, и за себя, да? Молодец! А мы рады за тебя. Спортивная майка вручается самому ловкому «молодому человеку», Игорю! Так держать!!! Футбольный мяч, мечта многих ребят, сегодня мы вручаем Коле. Он лучший футболист. Вежливый, внимательный, аккуратный в спортивной борьбе. Коля, все ребята на мяче оставили автографы, ты узнаешь их по буквам. Сохрани этот мяч надолго...

II. А теперь, ребята, положите подарки. Постройтесь. Начнем разминку перед ответственным матчем по баскетболу. Товарищи, воспитатели, дети, родители, возьмите мячи.

Ведите мяч в ходьбе (*один круг*), затем в беге (*один круг*); ведите мяч с броском в корзину (*один круг*); с передачей партнеру (*один круг*).

У нас четыре пары команд. Игра проводится по пять минут. Болельщики, будьте внимательны! Знайте, что вам через несколько минут в спортивный бой...

Закончен ваш последний матч. Не надо огорчаться поражением. У вас все впереди...



Мячи у всех в руках. Звучит прощальный вальс. Его танцуют все вместе. Вальс дружбы и здоровья, счастья и успехов вас поднимает на следующую ступеньку Олимпа знаний. Всего вам хорошего, дети! И вам, уважаемые родители».

III. Олимпийский мишка выходит на площадку и приглашает всех к праздничному столу с угощениями.

### Методические рекомендации

- Последнее занятие должно напомнить о традициях детского сада. Его содержание должно быть наполнено теплотой и заботой, чтобы ребенок всегда в дальнейшем это ощущал, берег так, как бережет любой из нас любимый предмет детства, доставшийся нам от самых близких и дорогих людей.

- На последнем занятии важно отметить успех ребят (лучше каждого индивидуально).

- Поставить перед ними цели и задачи личного физического совершенствования: «каким был, каким стал, каким можешь стать, если...»



# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	3
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ШЕСТОГО ГОДА ЖИЗНИ .....	5
ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ПО СИСТЕМЕ «НЕНАСИЛЬСТВЕННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ» .....	9

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

### I КВАРТАЛ

Первая неделя .....	11
Вторая неделя .....	16
Третья неделя .....	22
Четвертая неделя .....	27
Пятая неделя .....	34
Шестая неделя .....	39
Седьмая неделя .....	43
Восьмая неделя .....	49
Девятая неделя .....	55
Десятая неделя .....	60
Одиннадцатая неделя .....	65
Двенадцатая неделя .....	70

### II КВАРТАЛ

Тринадцатая неделя .....	74
Четырнадцатая неделя .....	81
Пятнадцатая неделя .....	88
Шестнадцатая неделя .....	93
Семнадцатая неделя .....	97
Восемнадцатая неделя .....	101
Девятнадцатая неделя .....	106
Двадцатая неделя .....	110
Двадцать первая неделя .....	114
Двадцать вторая неделя .....	118
Двадцать третья неделя .....	123
Двадцать четвертая неделя .....	128

### III КВАРТАЛ

Двадцать пятая неделя .....	133
Двадцать шестая неделя .....	139
Двадцать седьмая неделя .....	145
Двадцать восьмая неделя .....	150
Двадцать девятая неделя .....	152
Тридцатая неделя .....	158
Тридцать первая неделя .....	163
Тридцать вторая неделя .....	167

Тридцать третья неделя .....	172
Тридцать четвертая неделя .....	179
Тридцать пятая неделя .....	184
Тридцать шестая неделя .....	190

#### IV КВАРТАЛ

Тридцать седьмая неделя .....	195
Тридцать восьмая неделя .....	202
Тридцать девятая неделя .....	208
Сороковая неделя .....	213
Сорок первая неделя .....	218
Сорок вторая неделя .....	225
Сорок третья неделя .....	232
Сорок четвертая неделя .....	238
Сорок пятая неделя .....	242
Сорок шестая неделя .....	248
Сорок седьмая неделя .....	252
Сорок восьмая неделя .....	256



**Дети старшего дошкольного возраста** способны выполнять физические упражнения по своей инициативе, пытаются самостоятельно преодолевать трудности в освоении сложных движений (катание на самокате, езда на велосипеде). Им доступна коллективная форма физкультурных соревнований. Автор **Лариса Дмитриевна Глазырина**, опытный педагог физического воспитания, раскрывает систему организации занятий с детьми нетрадиционным подходом к процессу формирования у ребенка необходимых навыков физической культуры.

## Нетрадиционные методы воспитания

ISBN 5-691-00257-0



9 785691 002571

ГУМАНИТАРНЫЙ  
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ  
ЦЕНТР

**ВЛАДОС**